

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA**

TEMA DE INVESTIGACIÓN

“EFECTOS PSICOLÓGICOS GENERADOS POR LA DELINCUENCIA EN LOS
AGENTES DE LA POLICÍA NACIONAL CIVIL DE LA DELEGACIÓN LA
LIBERTAD CENTRO, SANTA TECLA”

PRESENTADO POR:

HERNÁNDEZ LOZANO, CARMEN ELENA	HL02019
JIMENEZ FLORES, CLAUDIA PATRICIA	JF09001
LEÓN, CARLOS ERNESTO	LL02003

DOCENTE DIRECTORA:

LICDA.SARA ARELÍ BERNAL JUÁREZ

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR. DICIEMBRE 2017.



AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR: MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS.

VICERRECTOR ACADEMICO: DR. MANUEL DE JESUS JOYA.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: ING. NELSON BERNABE GRANADOS.

SECRETARIO GENERAL: MAESTRO CRISTOBAL RIOS.

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.

DECANO: LIC. JOSE VICENTE CUCHILLAS MELARA.

VICE DECANO: LIC. EDGAR NICOLAS AYALA.

SECRETARIO: MAESTRO HECTOR DANIEL CARBALLO

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

JEFE DEL DEPARTAMENTO: LIC. WILBER ALFREDO HERNANDEZ.

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO: LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES.

DOCENTE DIRECTORA: LICDA.SARA ARELÍ BERNAL JUÁREZ.

AGRADECIMIENTOS COMO GRUPO DE INVESTIGACION

Agrademos a la Institución de seguridad pública Policía Nacional Civil en especial a la Delegación La libertad Centro, Santa Tecla por darnos la oportunidad de realizar nuestra investigación de grado.

En especial agradecemos por la disposición mostrada desde un inicio, por la colaboración brindada, por confiar en nuestro grupo de investigación a la Subcomisionada Karla Guadalupe Andrade Alvarenga, que facilito cada petición hecha por el grupo de investigación.

Agradecemos a Licenciada Lilían Polanco De Jandres por toda la disposición y organización en la aplicación de instrumentos de recolección de datos que nos facilito transporte, grupos de elementos policiales y apertura para visitar a delegaciones que estaban contempladas en nuestra investigación de grado.

AGRADECIMIENTOS

Al Dios de la vida porque sin su amor y bondad no soy nada, a mi hija Maya por ser el aliciente que me ayudó a seguir adelante a pesar de los obstáculos, a mi madre Mercedes Lozano y mi hermana Milagro Hernández por cuidar de mi más grande tesoro con dedicación sacrificio y mucho amor, mientras me encontraba en mis actividades académicas.

Gracias Walter, por tu invaluable apoyo, por creer en mi capacidad y por enseñarme y transmitirme el amor al conocimiento.

Gracias a los docentes del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, por su disciplina, su dedicación y entrega, Gracias a los amigos y amigas con quienes desarrollé una relación de hermandad, Laura Sanabria, Rosy Romagoza, Luis Marroquín, Eduardo Navarro etc. Quienes con cariño hicieron de este tiempo de formación un camino divertido y enriquecedor.

A mi compañera Claudia Jiménez por su amistad y sus excelentes aportes, a Carlos León quien me acompaña desde el inicio de esta aventura, gracias por ser siempre tan especial y un excelente amigo.

Segura estoy que existen muchas personas a las cuales debo agradecer, pero de manera general agradezco a la vida misma, porque cada instante, cada día, cada persona que conocemos es un aprendizaje y una bendición que nos forja el camino y nos permite escribir nuestra historia

Ahora culmina un capítulo en mi historia y espero poder escribir muchos más, rogando a nuestro creador la salud y la sabiduría para poder hacer realidad todos nuestros deseos.

Carmen Elena Hernández

AGRADECIMIENTOS

A Dios todo poderoso por brindarme la sabiduría y salud para culminar mi carrera universitaria.

A mi madre María Isabel Flores; por su apoyo incondicional a lo largo de este proceso estudiantil.

A mis abuelos Carmen Flores y Antonio Domínguez (Q.E.P.D.) quienes me educaron en valores y amor y estuvieron conmigo en los primeros años de mi carrera universitaria, que estoy segura hubieran sentido una enorme alegría al compartir este triunfo académico conmigo.

A nuestra asesora de trabajo de grado Licda. Sara Arellano Bernal; quien nos acompañó en el proceso de orientación y supervisión de la investigación; por su apoyo, motivación y calidad humana.

Claudia Patricia Jimenez Flores

AGRADECIMIENTOS

Al inicio de este camino visualice el final y me parecía lejos, ahora que estoy en el cierre de esta etapa académica de mi vida, tengo que agradecer a muchas personas que tuve la oportunidad de conocer al tomar la decisión de estudiar Psicología.

En primer lugar agradezco a DIOS por darme la fortaleza, sabiduría e iluminarme en estos últimos años en los cuales han sido en ocasiones muy cansados pero siempre a cada obstáculo me ilumino indicándome el camino a seguir y abriéndome puertas que me permitían dar un paso más a mis objetivos académicos. Agradezco eternamente a mi familia por estar apoyándome cada paso de mi vida académica.

Agradezco a Licenciada SARA ARELI BERNAL ya que se convirtió en una persona importante en mi proceso de aprendizaje, por su colaboración y disponibilidad al asesorar mi servicio social al igual que mi trabajo de grado.

A Laura Carolina Sanabria por creer en mí y darme la oportunidad de compartir cada momento de mi formación profesional, dándome palabras adecuadas en los momentos más estresantes.

Agradezco a mis compañeras de grupo de trabajo de grado Carmen Elena Hernández Lozano, Claudia Patricia Jiménez Flores por darme la oportunidad de compartir el final de nuestra carrera universitaria en la ejecución de esta investigación.

Agradezco a la Policía Nacional Civil delegación La Libertad Centro, Santa Tecla por la confianza brindada y la apertura mostrada en toda la investigación.

Carlos Ernesto León

Índice

Introducción.....	i
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Situación actual.....	11
1.2 Enunciado del problema	13
1.3 Objetivos de la investigación.....	13
1.3.1 Generales	13
1.3.2 Específicos	13
1.4 Justificación	14
1.5 Delimitación	15
1.6 Recursos.....	16
1.7 Cronograma de actividades	17
CAPITULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	
2.1 Antecedentes	18
2.2 Delincuencia	20
2.2.1 Tipos de delincuencia	21
2.2.2 Teorías explicativas de la delincuencia	22
2.2.2.1 La delincuencia se aprende	22
2.2.2.2 Existen rasgos y características individuales que predisponen al delito.....	23
2.2.2.3 Los delitos constituyen reacción a vivencias individuales de estrés y tensión	24
2.2.2.4 La implicación en actividades delictivas es el resultado de la ruptura de los vínculos sociales.....	24
2.2.2.5 El inicio y mantenimiento de la carrera delictiva se relacionan con el desarrollo del individuo, especialmente en la infancia y la adolescencia	25
2.2.3 Causas de la delincuencia.....	28
2.2.4 Consecuencias de la delincuencia.....	29
2.2.5 Efectos psicológicos derivados de la delincuencia	30
2.2.5.1 Trastornos de conducta.....	31
2.2.5.2 Estrés en las/os agentes de los cuerpos de seguridad	33
2.2.6 Efectos psicológicos del enfrentamiento a la delincuencia en agentes de seguridad publica.....	34
2.2.7 Delincuencia en El Salvador.....	35
2.2.7.1 Historia de la Policía Nacional Civil.....	35
2.2.7.2 Funciones según estructura organizativa.....	40
2.2.7.3 Marco legal de la Policía Nacional Civil.....	42

2.2.7.4	Situación actual de la Policía Nacional Civil	42
2.2.7.5	Breve reseña histórica de la violencia de los últimos 50 años en El Salvador	43
2.2.7.6	Guerra entre pandillas y Policía Nacional Civil.....	47

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1	Diseño de la investigación.....	50
3.2	Enfoque del estudio.....	50
3.3	Tipo de estudio.....	50
3.4	Población y muestra	50
3.4.1	Población.....	50
3.4.2	Muestra	51
3.5	Obtención de la muestra	51
3.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	51
3.7	Procedimiento de recolección de datos.....	52

CAPITULO IV PRESENTACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1	Análisis cuantitativo	54
4.2	Análisis descriptivo	64

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIÓN

5.1	Conclusiones.....	74
5.2	Recomendaciones.....	75
	Fuentes consultadas	77
	Anexo	79
	Anexo 1 Modelo de instrumento de recolección de datos cuestionario.....	80
	Anexo 2 Propuesta de programa psicoterapéutico Cuidando su Salud Emocional.....	89

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto final de investigación “Efectos psicológicos generados por la delincuencia en los agentes de la Policía Nacional Civil(PNC) de la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla” tiene como objetivo principal: Investigar los efectos psicológicos que genera la delincuencia en agentes de la Policía Nacional Civil de la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla para diseñar una propuesta de intervención, que sirva como herramienta para abordar las afectaciones que genera este fenómeno en los agentes policiales

Lo cual permitió analizar la situación coyuntural de violencia en El Salvador, en la que los agentes policiales están sujetos a correr riesgos de afectación psicológica en el ejercicio de su labor, que pueden afectar tanto su integridad física como su salud mental.

Ser un agente policial en El Salvador es una profesión que implica peligro debido a las múltiples situaciones violentas a las cuales se enfrentan, entre ellas se pueden destacar robos, homicidios, narcotráfico, tenencia ilegal de armas, ataques armados por grupos pandilleriles; entre otros. Estos últimos parecen haberle declarado una guerra al gremio policial, pues se han reportado más de 500 enfrentamientos en el año 2015. La existencia de los grupos pandilleriles son uno de los principales problemas que afectan a la población Salvadoreña, ya que en los últimos años han perpetuado una situación de inseguridad y miedo en el país.

En el Capítulo I se plantea la situación actual y enunciado del problema, objetivo general y específicos que guiaran la presente investigación. Como también la justificación donde se recalca el valor teórico de la investigación la cual consistirá en comprender la afectación psicológica de los agentes policiales ante los ataques, amenazas y peligros que viven al realizar su labor policial, como también el fenómeno en el que algunos policías abusan de su poder, violentando los derechos de la ciudadanía y de sus familias.

En el capítulo II se aborda el marco teórico. En los antecedentes se hace un resumen del artículo científico publicado de enero a junio del 2013 de la investigación “Ambiente laboral violento y salud mental en los policías de la zona metropolitana de Guadalajara” Que tuvo como objetivo conocer las condiciones de un medio laboral violento y su incidencia en la salud mental de esa población.

Seguidamente se aborda en el marco teórico la conceptualización de delincuencia, los tipos de delincuencia, teorías explicativas, causas y consecuencias de la delincuencia, como también los efectos psicológicos derivados de la misma. Donde se presenta una clasificación de los efectos psicológicos a nivel conductual, a nivel cognitivo y a nivel físico o conductual.

En el capítulo III se plantea la metodología, la cual describe la ubicación del contexto, la población y muestra y las técnicas e instrumentos de recolección de datos. Además se presenta el presupuesto para realizar a cabo dicha investigación como un cronograma de actividades y las fuentes consultadas.

En el capítulo IV se presenta los resultados cuantitativos representados por gráficos que hacen referencia a cada ítems del instrumento aplicado posteriormente se presentan los resultados descriptivos que integran y contrastan la parte teórica y práctica de la investigación.

En el capítulo V se expone conclusiones y recomendaciones, elaboradas a través de la experiencia de los investigadores y de los efectos psicológicos identificados en los agentes de la PNC por medio del instrumento de recolección de datos utilizado.

Finalmente en anexos se encuentra la propuesta de intervención diseñada por el grupo de investigadores la cual es denominada “Cuidando su salud mental”, guiada bajo el modelo cognitivo conductual, con el fin de abordar los efectos psicológicos identificados y brindar herramientas de empoderamiento para el cuerpo policial de la delegación La Libertad Centro, Santa Tecla.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación actual del problema

Desde la creación de la PNC posterior a los acuerdos de paz en 1992, el ingreso a la Academia Nacional de Seguridad Pública (ANSP) se convirtió en una opción laboral llamativa en esa época, pertenecer al cuerpo policial brindaba un estatus social, el salario que obtenían les permitía cubrir sus necesidades y vivían dignamente, socialmente eran respetados y el riesgo que como figuras de autoridad corrían era mínimo. El acrecentamiento del fenómeno pandilleril en El Salvador y el alza delincencial, transformaron radicalmente la realidad que vivían el cuerpo policial visualizándose una evidente baja en el ingreso a la ANSP.

Según las estadísticas de la ANSP a julio de 2017 entre el año 2000 a 2008 se graduaron 9,952 agentes de nivel básico, mientras que entre los años 2009 a 2017 se graduaron 6,878, reflejándose una baja de 3,074 agentes.

Según la OMS la seguridad pública es una de las tres profesiones que más efectos psicológicos negativos genera, presentándose estrés como el primer síntoma que desencadena una serie de efectos psicológicos a nivel cognitivo, afectivo, conductual y fisiológico. Desde este punto de vista el simple hecho de pertenecer a una institución de seguridad pública es un agravante para la salud psicológica de esta población.

Actualmente ser policía en El Salvador es un trabajo de alto riesgo, ya que constantemente los agentes policiales están expuestos al aseo delincencial y demás situaciones violentas y exigentes. El asesinato a elementos de la PNC se ha convertido en una situación de alerta, que ha puesto en emergencia a las autoridades Salvadoreñas

Según las estadísticas de la PNC para el año 2015 se registraron 51 asesinatos de policías del sexo masculino¹ además se contabilizaron 500 enfrentamientos

¹ Datos tomados del Portal de Transparencia del Gobierno de El Salvador

armados con pandilleros a lo largo del país. Para el año 2016 la cifra ascendió a 44 agentes policiales asesinados.² Mientras que en los primeros seis meses del año 2017 ya se contabilizan 39 agentes asesinados según el periódico virtual El Salvador.com en su artículo “Policías asesinados en El Salvador”.

Los agentes de la PNC se enfrentan a estos grupos delictivos al realizar su trabajo en comunidades, colonias y barrios, lo cual implica un enorme riesgo a sufrir algún ataque, no solo en sus horas laborales si no cuando están fuera de su servicio policial. En muchas ocasiones los policías viven en las mismas colonias o barrios dominados por estas estructuras pandilleriles y eso supone un mayor riesgo para ellos y sus familiares.

Los agentes de la PNC se encuentran desprotegidos fuera de su trabajo. Algunos de ellos deciden dormir dentro de los puestos policiales para resguardar su vida y la de su familia. Muchos policías han decidió emigrar a causa de las amenazas por parte de grupos pandilleriles en algunas ocasiones con toda su familia. Esta situación genera estrés, ansiedad, paranoia, miedo, entre otros efectos psicológicos, lo cual imposibilita una vida de bienestar mental para los agentes de la PNC.

Según la tesis doctoral (“Ambiente laboral violento y salud mental en los policías de la zona metropolitana de Guadalajara 2013), indicadores sociales y periodísticos, el trabajo de los policías es muy peligroso y es común escuchar de enfrentamientos entre policías y sicarios incluso en sus propias instalaciones, acontecimientos de este tipo pueden ser una fuente de alteración fuerte, pudiendo provocar alta presión sanguínea, insomnio, problemas de corazón (efectos fisiológicos), trastorno de estrés postraumático. Por otra parte también encontramos que la muerte de algún compañero de trabajo tiende a provocar miedo ansiedad o depresión entre los compañeros que siguen vivos y activos en su trabajo.

² Datos tomados del periódico La prensa grafica

Los salarios que reciben los elementos de seguridad pública, no les permiten optar por espacios de vivienda más seguros, muchos de ellos deben sacar a sus hijos de las escuelas públicas y matricularlos en colegios privados, lo cual representa un alto incremento en su presupuesto que no logra ser cubierto por sus salarios. De esta manera el alza delincencial ha deteriorado grandemente la calidad de vida de esta población.

1.2 Enunciado del problema

¿Cuáles son los efectos psicológicos generados por la delincuencia, en los agentes de la Policía Nacional Civil de la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 General

- Investigar los efectos psicológicos que genera la delincuencia en agentes de la Policía Nacional Civil de la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla para diseñar una propuesta de intervención, que sirva como herramienta para abordar las afectaciones que genera este fenómeno en los agentes policiales.

1.3.2 Específicos

- Identificar la estructura delincencial que representa mayor aseo y amenazas al cuerpo policial, generándoles efectos psicológicos negativos en sus vidas.

- Explorar el grado de incidencia que genera la delincuencia en las relaciones interpersonales que establecen los agentes de la Policía Nacional Civil, en su ámbito familiar y laboral.
- Diseñar una propuesta de intervención que permita abordar las necesidades psicológicas provocadas por su exposición a la delincuencia de los agentes de la Policía Nacional Civil.

1.4 Justificación del Estudio

La violencia en El Salvador sigue siendo uno de los principales problemas sociales y una de las preocupaciones ciudadanas más sentidas en el país. Una de las manifestaciones más latentes de la violencia, es la ola delincencial que se ha acrecentado en los últimos años, el número de homicidios, robos, extorciones y demás delitos.

Los elementos de seguridad pública de la Policía Nacional Civil, como institución encargada de garantizar la seguridad social forman parte de la población más vulnerable de los ataques por parte de delincuentes por la naturaleza de su labor, el número de asesinatos de los miembros de la corporación policial según datos de La Prensa gráfica en el año 2016 fue de 44 elementos asesinados en diferentes partes del territorio salvadoreño.

Esta grave situación ha provocado la desertión de 163 elementos de la corporación según datos del MTP³, algunos agentes están solicitando asilo o migrando del país, no solo por temor a ser asesinados sino porque las amenazas y atentados son también para sus familias.

Bajo esta guerra de amenazas y la falta de recursos para enfrentar dicha situación el estado psicológico de los agentes es complejo, abordan sus funciones con agresividad e impulsividad, un perenne y necesario estado de estrés que les desequilibra, ante ello se pretende a través de la presente investigación indagar en

³ Movimiento de Trabajadores de la Policía

el área emocional, laboral y familiar de los agentes de seguridad pública destacados en la delegación de Santa Tecla.

Con esta investigación se espera beneficiar a la Policía Nacional Civil y a los agentes policiales, aportando a la Policía Nacional Civil un recurso importante, que sirva como herramientas psicológica paliativa, procurando minimizar la afectación psicológica existente en los mismos.

El valor teórico de la presente investigación consistirá en comprender la afectación psicológica de los agentes policiales ante los ataques, amenazas y peligros que viven al realizar su labor policial, como también el fenómeno en el que algunos policías abusan de su poder, violentando los derechos de la ciudadanía y de sus familias.

A través de la realización y aplicación de un cuestionario que brindó información del grado o nivel de incidencia que estos efectos tienen en su vida personal, para posteriormente crear un diagnóstico de necesidades y diseñar un programa de intervención que sirva de paliativo a las diversas sintomatologías que vive la población muestra.

1.5 Delimitación

- A. Temática:** El trabajo de investigación sobre agentes de la PNC. Tiene como objetivo investigar los efectos psicológicos que la delincuencia genera en los agentes de la PNC desde una perspectiva psicosocial, diseñando una propuesta de intervención bajo el modelo psicológico cognitivo-conductual.
- B. Geográfica:** la investigación se realizó en la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla.
- C. Espacial:** la investigación se realizó en la Policía Nacional Civil Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla.

D. Social: para la investigación, se tomaron como muestra a agentes policiales operativos que laboran en la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla.

E. Temporal: la recopilación de datos se realizó de febrero a noviembre del 2017.

1.6 Recursos:

A. Humanos: Agentes operativos de la Policía Nacional Civil de la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla.

B. Materiales: impresiones de encuestas, bolígrafos.

C. Financieros

PRESUPUESTO

Rubro	Gasto
Alimentación	\$50
Papelería	\$75
Trasporte	\$20
Internet	\$20
Impresiones	\$45
Total	210

Cronograma de Actividades

Fechas	Febrero		Marzo			Abril			Mayo			Junio			Julio			Agosto			Septiembre			Octubre			Noviembre				Diciembre	
	3	4	2	3	4	1	2	3	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2
Entrega propuesta de investigación																																
Entrega de perfil de investigación																																
Recopilación de información y entrega de marco teórico y Presentación de la metodología de investigación																																
Construcción de instrumentos de recolección de datos y su aplicación																																
Vaciado de datos obtenidos y tabulación de los mismos																																
Elaboración de interpretación de resultados de conclusiones y recomendaciones																																
Presentación de tesis para revisión final																																
Defensa de tesis																																

CAPITULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes de investigaciones previas

El artículo científico publicado de enero a junio del 2013 de la investigación “AMBIENTE LABORAL VIOLENTO Y SALUD MENTAL EN LOS POLICIAS DE LA ZONA METRO POLITANA DE GUADALAJARA”

Elaborado por Jun Hyemin, Silvia Valencia Abundiz, Carmen Rodríguez Rodríguez, Lourdes Preciado Serano, Rubén Soltero Avelar del:

Que tuvo como objetivo Conocer las condiciones de un medio laboral violento que afectan la salud mental de los policías en la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco, México. Durante el periodo 2009–2011. Para cumplir con dicho objetivo, se aplicó una prueba a treinta policías y se entrevistó a diez de ellos; la reflexión del estudio se realizó desde la perspectiva psicoanalítica.

Según los indicadores sociales y periodísticos, el trabajo de los policías es muy peligroso; es común escuchar que: “hubo un enfrentamiento entre policías y sicarios”, “fueron atacados en sus propias instalaciones con granadas de fragmentación”, etc. Acontecimientos de este tipo, suelen ser una fuente de alteración fuerte, pudiendo provocar alta presión sanguínea, insomnio, problemas de corazón, trastorno de estrés postraumático. Por otra parte, también encontramos que la muerte de algún compañero de trabajo tiende a provocar miedo, ansiedad o depresión, entre los compañeros que siguen vivos y activos en su trabajo.

Para conocer los niveles de violencia con los que conviven cotidianamente los policías, tanto la violencia interior de la institución y como la violencia de la sociedad, así como las enfermedades potencialmente ligadas a estas situaciones de estrés, se consideró necesario saber lo que sucede en su trabajo y lo que ha sucedido en su historia personal. El trabajo de los policías, en tanto subordinados, los obliga a soportar ofensas verbales, amenazas, agresiones físicas; incluso riesgos de vida.

En general, los hallazgos de la investigación permiten conocer la relación entre la salud mental y ambiente laboral violento con los policías evaluados (IVAPT-PANDO, claves temáticas y entrevista psico dinámica).

Primero: el resultado de las claves temáticas de la entrevista trató sobre lo que los policías realizaban antes de trabajar en Seguridad Pública. Donde se encontró que tenían experiencia laboral como dibujante, coordinador de área, etc. En sus últimos empleos, el promedio de su sueldo era bajo por lo que cambiaron de trabajo. El trabajo de policía es muy riesgoso pero los participantes querían ganar más sueldo. Desde el punto de vista económico, los salarios son un componente básico de las condiciones de trabajo de los policías, además de ser una causa potencial para la corrupción de los policías. Otro factor negativo son los factores como los horarios de trabajo extremos y el riesgo potencial por el trabajo que se realiza. Por otra parte, los salarios de los policías pueden provocar situaciones de discriminación y de conflicto familiar.

Segundo: el resultado del instrumento IVAPTPANDO nos indica que los policías perciben una situación de violencia y la presencia de ciertas situaciones de conflicto, pero casi no perciben acoso psicológico. Dentro de la institución hay una dinámica de funcionamiento conflictiva y generalizada.

Tercero: el resultado de la entrevista nos indica que los policías tienen enfermedades mentales derivadas de las condiciones de un medio ambiente violento. Asimismo, se demuestra el papel nocivo que estos factores ejercen para la aparición de sintomatología como; ansiedad, angustia, pesadillas, impacto cardiaco, tristeza y coraje, impotencia, sentimiento de culpa y miedo.

Muchos policías están permanentemente sometidos a estrés y sufren un desgaste prematuro, físico, psíquico, que se nota durante toda la carrera. La muerte de algún compañero de trabajo provoca miedo, tristeza, ansiedad y depresión.

Después de retirarse de su trabajo, algunos sufren de trastornos postraumáticos, de problemas cardíacos y cáncer.

Los resultados de la investigación permitieron concluir que la salud mental de los policías se vio afectada por el trabajo violento, presentando sintomatología como ansiedad, angustia, pesadilla, infarto cardíaco, tristeza, coraje, impotencia, sentimiento de culpa y miedo. Las vivencias expresadas por los policías, manifestaron, en su mayoría, preocupación por sus familiares, la educación de sus hijos, sueldo precario y convivencia social limitada al trabajo y a la familia.

Se concluyó en la investigación que la enfermedad mental de los policías es provocada por el ambiente laboral violento, y la falta de apoyo psicológico en el trabajo. Es necesaria la intervención psicológica sobre salud mental, como estrategia de prevención y de tratamiento.

2.2 Delincuencia

Se conoce como el fenómeno de delinquir o cometer actos fuera de los estatus impuestos por la sociedad.

Según César Herrero Herrero⁴ es un fenómeno social creado por el conjunto de infracciones contra las normas elementales de convivencias producidas en un tiempo y lugar determinados

El delito es un mal social. La delincuencia es un fenómeno social, multicausal y multidimensional, expresada mediante una conducta que quebranta un orden social o legal determinado.

Es un conjunto de delitos observables en un grupo social determinado, así como en un momento histórico específico.

⁴Herrero Herrero Cesar, (2002) Criminología (parte general y especial) ed. Porrúa, p28, Mexico.

Filippo Grispigni⁵ (1929) señala que delito es aquella conducta humana disruptiva⁶ que pone en grave peligro la convivencia y la cooperación de los individuos que constituyen una sociedad, y que está descrita como tal en las normas que constituyen el ordenamiento jurídico de un país.

Consecuentemente, la comisión de actos delictivos acarrea responsabilidad y la sociedad tiene el derecho y el deber de identificar a quienes cometen esos actos y hacer exigibles las responsabilidades que se derivan de ellos.

Dado que el ordenamiento legal es una cuestión definida en el ámbito político de las sociedades y que varía dependiendo del país a que se haga referencia, algunas conductas que pueden ser consideradas delitos en un país pueden no serlo en otro.

2.2.1 Tipos de delincuencia

- Homicidio: Hace referencia a la muerte infringida deliberadamente a una persona.
- Lesiones: Se refiere a un ataque físico contra una persona y que resulta en un daño corporal de quien es agredido.
- Violación: Se define como un encuentro sexual sin consentimiento válido. Delitos contra la propiedad.
- Hurto: Se entiende como tal la sustracción de propiedad sin el consentimiento del propietario.
- Robo: delito contra la propiedad que consiste en apoderarse, con ánimo de lucro, de bienes muebles ajenos.

⁵ Mauricio Olavarría Gambi (2007) "Documentos de Apoyo Docente (DAD), Delito y Violencia. Causas, Consecuencias y Estrategias de Prevención", Universidad de Chile.

⁶ Que produce una interrupción súbita de algo.

- Extorsión: presión que se ejerce sobre alguien mediante amenazas para obligarlo a actuar de determinada manera y obtener así dinero u otro beneficio.

2.2.2 Teorías explicativas de la delincuencia

2.2.2.1 La delincuencia se aprende:

La teoría del aprendizaje social es considerada en la actualidad la explicación más completa de la conducta delictiva.

El modelo más conocido en psicología es el de Bandura (1987)⁷, que realza el papel de la imitación y de las expectativas de la conducta, y diferencia entre los momentos de adquisición de un comportamiento y su posterior ejecución y mantenimiento.

Sin embargo, el modelo dominante en la explicación de la delincuencia es la versión del aprendizaje social formulada por Akers (2006; Akers y Sellers, 2004)⁸, que considera que en el aprendizaje del comportamiento delictivo intervienen cuatro mecanismos interrelacionados:

- 1) La asociación diferencial con personas que muestran hábitos y actitudes delictivos
- 2) La adquisición por el individuo de definiciones favorables al delito
- 3) El reforzamiento diferencial de sus comportamientos delictivos
- 4) La imitación de modelos pro-delictivos.

⁷ Redondo Illescas, Santiago; Pueyo, Antonio Andrés (2007). "La psicología de la delincuencia Papeles del Psicólogo", vol. 28, núm. 3, pp. 147-156 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, Madrid, España.

⁸ Redondo Illescas, Santiago; Pueyo, Antonio Andrés (2007). "La psicología de la delincuencia Papeles del Psicólogo", vol. 28, núm. 3, pp. 147-156 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, Madrid, España.

2.2.2.2 Existen rasgos y características individuales que predisponen al delito

La investigación biopsicológica sobre diferencias individuales y delincuencia ha puesto de relieve la asociación de la conducta antisocial con factores como lesiones craneales, baja actividad del lóbulo frontal, baja activación del Sistema Nervioso Autónomo, respuesta psicogalvánica reducida, baja inteligencia, Trastorno de Atención con Hiperactividad, alta impulsividad, propensión a la búsqueda de sensaciones y tendencia al riesgo, baja empatía, alta extraversión y locus de control externo.

Una perspectiva psicológica todavía vigente sobre diferencias individuales y delito es la teoría de la personalidad de Eysenck (Eysenck y Gudjonsson, 1989)⁹, que incluye la interacción de elementos biológicos y ambientales. En síntesis, Eysenck considera que existen tres dimensiones temperamentales en interacción:

- 1) El continuo extraversión, que sería resultado de una activación disminuida del sistema reticular y se manifestaría psicológicamente en los rasgos “búsqueda de sensaciones”, “impulsividad” e “irritabilidad”
- 2) La dimensión neuroticismo, sustentada en el cerebro emocional y que se muestra en una “baja afectividad negativa” ante estados de estrés, ansiedad, depresión u hostilidad
- 3) La dimensión psicoticismo, que se considera el resultado de los procesos neuroquímicos de la dopamina y la serotonina, y se manifestaría en características personales como la mayor o menor “insensibilidad social”, “crueldad” hacia otros y “agresividad”.

La combinación única en cada individuo de sus características personales en estas dimensiones y de sus propias experiencias ambientales, condicionaría

⁹ Redondo Illescas, Santiago; Pueyo, Antonio Andrés (2007) “La psicología de la delincuencia Papeles del Psicólogo”, vol. 28, núm. 3, pp. 147-156 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, Madrid, España.

los diversos grados de adaptación individual y, también, de posible conducta antisocial, por un marcado retraso en los procesos de socialización. Según Eysenck los seres humanos aprenderían la ‘conciencia emocional’ que inhibiría la puesta en práctica de conductas antisociales. Este proceso tendría lugar mediante condicionamiento clásico, a partir del apareamiento de estímulos aversivos, administrados por padres y cuidadores, y comportamientos socialmente inapropiados.

2.2.2.3 Los delitos constituyen reacciones a vivencias individuales de estrés y tensión

Múltiples investigaciones han puesto de relieve la conexión entre las vivencias de tensión y la propensión a cometer ciertos delitos, especialmente delitos violentos (Andrews y Bonta, 2006; Tittle, 2006).¹⁰ Muchos homicidios, asesinatos de pareja, lesiones, agresiones sexuales y robos con intimidación son perpetrados por individuos que experimentan fuertes sentimientos de ira, venganza, apetito sexual, ansia de dinero y propiedades, o desprecio hacia otras personas. Al respecto, una perspectiva clásica en psicología es la hipótesis que conecta la experiencia de frustración con la agresión.

2.2.2.4 La implicación en actividades delictivas es el resultado de la ruptura de los vínculos sociales

La constatación de que cuanto menores son los lazos emocionales con personas socialmente integradas (como sucede en muchas situaciones de marginación) mayor es la implicación de un sujeto en actividades delictivas, ha llevado a teorizar sobre este particular en las denominadas teorías del control

¹⁰ Redondo Illescas, Santiago; Pueyo, Antonio Andrés La psicología de la delincuencia Papeles del Psicólogo, vol. 28, núm. 3, septiembre-diciembre, 2007, pp. 147-156 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España

social. La más conocida en la teoría de los vínculos sociales de Hirsch(1969)¹¹, quien postuló que existe una serie de contextos principales en los que los jóvenes se unen a la sociedad: la familia, la escuela, el grupo de amigos y las pautas de acción convencionales, tales como las actividades recreativas o deportivas. El enraizamiento a estos ámbitos se produce mediante cuatro mecanismos complementarios: el apego, o lazos emocionales de admiración e identificación con otras personas, el compromiso, o grado de asunción de los objetivos sociales, la participación o amplitud de la implicación del individuo en actividades sociales positivas (escolares, familiares, laborales...), y las creencias o conjunto de convicciones favorables a los valores establecidos, y contrarias al delito. En esta perspectiva la etiología de la conducta antisocial reside precisamente en la ruptura de los anteriores mecanismos de vinculación en uno o más de los contextos sociales aludidos.

2.2.2.5 El inicio y mantenimiento de la carrera delictiva se relacionan con el desarrollo del individuo, especialmente en la infancia y la adolescencia

Por último, una importante línea actual de análisis psicológico de la delincuencia se concreta en la denominada criminología del desarrollo que se orienta al estudio de la evolución en el tiempo de las carreras delictivas. Se hace referencia a ella a continuación con mayor extensión por la novedad y relevancia actual de este planteamiento.

Estudios sobre carreras delictivas y criminología del desarrollo

La investigación sobre carreras delictivas, también conocida como criminología del desarrollo, concibe la delincuencia en conexión con las diversas etapas vitales por las que pasa el individuo, especialmente durante los periodos de su infancia, adolescencia y juventud. Se considera que muchos jóvenes realizan actividades

¹¹ Redondo Illescas, Santiago; Pueyo, Antonio Andrés La psicología de la delincuencia Papeles del Psicólogo, vol. 28, núm. 3, septiembre-diciembre, 2007, pp. 147-156 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España

antisociales de manera estacional, durante la adolescencia, pero que las abandonan pronto de modo 'natural'.

Sin embargo, la prioridad para el análisis psicológico son los delincuentes 'persistentes', que constituyen un pequeño porcentaje de jóvenes, que tienen un inicio muy precoz en el delito y que van a cometer muchos y graves delitos durante periodos largos de su vida. En los estudios sobre carreras delictivas se analiza la secuencia de delitos cometidos por un individuo y los "factores" que se vinculan al inicio, mantenimiento y finalización de la actividad delictiva.

Así pues, su principal foco de atención son los "factores de riesgo" de delincuencia. Se efectúa una diferenciación entre factores estáticos (como la precocidad delictiva de un sujeto, su impulsividad o su psicopatía), que contribuyen al riesgo actual pero que no pueden generalmente modificarse, y factores dinámicos, o sustancialmente modificables (como sus cogniciones, tener amigos delincuentes, o el consumo de drogas). Farrington (1996)¹² formuló una teoría psicológica, integradora del conocimiento sobre carreras delictivas, que diferencia, en primer lugar, entre 'tendencia antisocial' de un sujeto y 'decisión' de cometer un delito.

La 'tendencia antisocial' dependería de tres tipos de factores:

- 1) Los procesos energizantes, entre los que se encontrarían los niveles de deseo de bienes materiales, de estimulación y prestigio social (más intensos en jóvenes marginales debido a sus mayores privaciones), de frustración y estrés, y el posible consumo de alcohol.
- 2) Los procesos que imprimen al comportamiento una direccionalidad antisocial, especialmente si un joven, debido a su carencia de habilidades prosociales, propende a optar por métodos ilícitos de obtención de gratificaciones, y

¹² Redondo Illescas, Santiago; Pueyo, Antonio Andrés (2007) "La psicología de la delincuencia Papeles del Psicólogo", vol. 28, núm. 3, pp. 147-156 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, Madrid, España.

3) La posesión o no de las adecuadas inhibiciones (creencias, actitudes, empatía, etc.) que le alejen del comportamiento delictivo. Estas inhibiciones serían especialmente el resultado de un apropiado proceso de crianza paterno, que no sea gravemente entorpecido por factores de riesgo como una alta impulsividad, una baja inteligencia o el contacto con modelos delictivos. La 'decisión' de cometer un delito se produciría en la interacción del individuo con la situación concreta. Cuando están presentes las tendencias antisociales aludidas, el delito sería más probable en función de las oportunidades que se le presenten y de su valoración favorable de costes y beneficios anticipados del delito (materiales, castigos penales, etc.).

En un plano longitudinal la teoría de Farrington distingue tres momentos temporales de las carreras delictivas.

El inicio de la conducta delictiva dependería principalmente de la mayor influencia sobre el joven que adquieren los amigos, especialmente en la adolescencia. Esta incrementada influencia de los amigos, unida a la paulatina maduración del joven, aumenta su motivación hacia una mayor estimulación, la obtención de dinero y otros bienes materiales, y la mayor consideración grupal. Incrementa también la probabilidad de imitación de los métodos ilegales de los amigos y, en su compañía, se multiplican las oportunidades para el delito, a la vez que crece la utilidad esperada de las acciones ilícitas.

La persistencia en el delito va a depender esencialmente de la estabilidad que presenten las tendencias antisociales, como resultado de un intensivo y prolongado proceso de aprendizaje. Finalmente, el desistimiento o abandono de la carrera delictiva se va a producir en la medida en que el joven mejore sus habilidades para la satisfacción de sus objetivos y deseos por medios legales y aumenten sus vínculos afectivos con parejas no antisociales (lo que suele ocurrir al final de la adolescencia o en las primeras etapas de la vida adulta).

2.2.3 Causas de la delincuencia

La violencia urbana tiene un rostro con una geografía delictiva que en el centro es distinta a la periferia; una cronología diferenciada por meses, días y horas; una sociedad que le afecta por grupos sociales según clase, género y edad; una utilización de medios diversos de armas blancas o de fuego, una forma cultural lúdica en el que el alcohol y las drogas juegan un papel central; unas motivaciones de la más variada índole.

Las causas de la delincuencia son multifactoriales. Entre ellas podemos mencionar:

- Marginación o problemas sociales (tendencia al aislamiento, a la reserva y la insatisfacción)
- Familias disfuncionales incapaces de cumplir la función primordial de transmitir normatividad al menor. Son familias en la que los conflictos, la mala conducta, y muchas veces el abuso por parte de los miembros individuales se producen continua y regularmente, lo que lleva a otros miembros a acomodarse a tales acciones. Las familias disfuncionales son principalmente el resultado de adultos codependientes, y también pueden verse afectados por las adicciones, como el abuso de sustancias (alcohol, drogas), pertenencia a grupos delictivos, entre otros.
- Los procesos de socialización fracasados o insuficientes por parte de las instituciones responsables como la familia, la escuela, el trabajo, las colectividades locales, etc.
- Escasez de sistemas de apoyo: estos sistemas proporcionan compañía social, apoyo emocional, guía cognitiva y consejos, regulación social, ayuda material y servicios. Y le generan al individuo un sentido de pertenencia. Cuando estos son limitados o el individuo no goza de ellos puede verse afectado su bienestar psicológico.
- Influencia de los medios de comunicación ya que estos han tenido un papel de instrucción y enseñanza de anti valores y conductas violentas en la sociedad.

- Condiciones de extrema pobreza.
- Pérdida de valores éticos y morales.
- Falta de aplicación oportuna de las leyes y corrupción de la función judicial
- Falta de educación.
- Presencia de trastorno disocial o antisocial de la personalidad. Relaciones con personas problemáticas, uso de la mentira y el engaño, irrespeto por la propiedad ajena, desobediencia en casa y en la escuela.

2.2.4 Consecuencias de la delincuencia

El enfrentamiento al hecho delictivo arroja resultados preocupantes. Desde la sociedad civil se observa una erosión de la ciudadanía, por cuanto los habitantes, primeras víctimas del fenómeno, empiezan a asumir mecanismos de autodefensa que modifican su conducta cotidiana:

- Cambios en los horarios habituales; transformación de los senderos y espacios transitados
- Restricción de las relaciones sociales, porque todo desconocido es sospechoso
- Reducción de la vulnerabilidad personal adquiriendo armas, perros, alarmas que ya son parte del paisaje urbano o aprendiendo defensa personal.
- Pero cada una de estas acciones de autodefensa de la población es a su vez, causa y efecto de un nuevo comportamiento social: angustia, desamparo, aislamiento, desconfianza, agresividad, individualismo.
- Y, por si fuera poco, la ciudad en construcción pierde espacios públicos y cívicos y generalizan la urbanización privada-amurallada que segrega aún más lo social, espacial y temporal; con lo cual, la población pierde la condición de ciudadanía y la ciudad reduce la calidad de vida.

2.2.5 Efectos Psicológicos derivados de la delincuencia

El Salvador ha sido un país históricamente marcado por el irrespeto a los derechos fundamentales de su población en general, desde el conflicto armado hasta la actualidad, la violencia ha permanecido latente y fortaleciéndose cada día más a causa de las desigualdades sociales y la falta de oportunidades para todos y todas.

La sociedad por su parte se convierte en una víctima directa de las diversas manifestaciones de violencia que se viven a diario y como consecuencia su salud mental se ve afectada al no contar con las condiciones de seguridad mínimas para el individuo y sus familias.

Entendiendo por efectos psicológicos todas aquellas consecuencias derivadas de un suceso voluntario o no voluntario, (haciendo alusión a la delincuencia) que afectan positiva o negativamente la parte cognitiva, afectiva, social y fisiológica de un ser humano, Entre los efectos psicológicos derivados de la delincuencia se encuentran: El miedo a la amenaza, a la integridad física o psicológica, el sufrimiento de una lesión física grave, la percepción de intencionalidad de un suceso ocurrido, y la pérdida de un ser querido. Este daño psicológico es mayor si se ha sido víctima de un hecho delictivo las consecuencias son mucho más fuertes y pueden afectar el desempeño social de la víctima.

(Baca y Cabanas; Echeburúa, Corral y Amor, 2007) Dicho todo lo anterior, las primeras reacciones que pueden aparecer en las víctimas, y que en principio tienden a remitir en pocas semanas, hacen referencia a:

- Malestar generalizado.
- Aislamiento.
- Pérdida de apetito.
- Insomnio.
- Desesperanza.
- Somatizaciones.
- Ansiedad.

- Síntomas depresivos.
- Pérdida de autoestima.
- Desconfianza en los propios recursos para afrontar la vida futura
- Sentimientos de culpa (no haber ayudado a otras víctimas, haber sobrevivido entre tanta desgracia...) que pueden dificultar la readaptación emocional posterior.
- Quiebra en el sentimiento de seguridad en la persona y en el entorno familiar más próximo.

Este proceso de malestar psicofísico puede llevar a la persona a desarrollar algunos sesgos cognitivos, o ideas erróneas impregnadas por la propia percepción de los sucesos; así, la propia persona puede llegar a pensar: que el mundo es maligno, que el mundo no tiene sentido, que la persona misma no tiene dignidad, y que la gente no es honrada (Echeburúa, Corral y Amor, 2004).

Con el paso del tiempo, a medio y largo plazo, pueden aparecer en las víctimas de violencia:

2.2.5.1 Trastornos de conducta:

- Dependencia emocional excesiva.
- Actitudes victimistas
- Pasividad
- Tendencia a la introversión
- Embotamiento afectivo.
- Tendencia a la desconexión entre el relato del atentado y la vivencia emocional.
- Irritabilidad: debido a baja frustración en acontecimientos cotidianos; esto puede traducirse en reacciones agresivas, normalmente hacia familiares y personas cercanas. Estas reacciones agresivas, también pueden ser hacia ellos mismos (ideas de suicidio, abuso de alcohol, conductas de riesgo).
- Ataques de pánico: sensación intensa de miedo y angustia, acompañada por taquicardia, sudoración, náuseas, temblores etc. Ocurren mayormente,

cuando la persona se expone a situaciones relacionadas con el hecho traumático.

- Depresión: pueden aparecer episodios depresivos posteriores, en los que la víctima sufre pérdida de interés y de autoestima; pueden aparecer incluso ideas suicidas recurrentes, sobre todo en los casos en los que se ha perdido algún ser querido en el suceso traumático.
- Abuso de drogas: suele ser frecuente que las víctimas recurran al alcohol y a otras sustancias como respuesta al malestar que sufren.
- Conductas extremas de miedo-evitación: en la mayoría de los casos aparecen conductas de evitación de todo lo relacionado con la situación traumática. Puede incluso ocurrir, que la víctima generalice este miedo y estas conductas de evitación asociadas, a otro tipo de situaciones que en principio no estarían relacionadas con la primera, lo que puede llegar a interferir de forma muy significativa en la vida de la víctima.
- Transformación permanente de la personalidad: aparición de rasgos de personalidad nuevos, estables e inadaptativos que se mantienen durante al menos dos años y que llevan a un deterioro de las relaciones interpersonales y a una falta de rendimiento en la actividad laboral.
- Trastorno de Estrés Postraumático: hace referencia a una respuesta intensa de miedo, terror e indefensión, caracterizado por: la reexperimentación del suceso traumático en forma de sueños, imágenes, recuerdos constantes, etc.; evitación a nivel cognitivo y a nivel conductual de lugares y/o situaciones asociadas al evento traumático; y respuestas de hiperactivación y vigilancia como dificultades de concentración, irritabilidad, dificultad para conciliar el sueño, etc.

Profundizando un poco más en relación a la manifestación de la sintomatología psicológica en las personas víctimas de violencia, se podría hablar de un patrón relativamente común de reacción. En un primer momento la persona puede entrar en estado de shock y manifestar sensaciones de incredulidad e irrealidad ante la situación. Se podría apuntar, que las personas pueden pasar por diferentes fases (Acierno, Kilpatrick, y Resnick, 1999):

Primera fase: Negación

La persona tiende a negar la realidad que está viviendo, debido a la dificultad que supone tomar conciencia de que ha sido objeto de un atentado terrorista.

Segunda fase: Pánico, espanto y terror

Poco a poco la persona se va haciendo consciente de la realidad, y empiezan a aparecer consecuentemente sentimientos de pánico, espanto y terror ante lo sucedido.

Tercera fase: Depresión

Una vez integrada la realidad del suceso ocurrido y el trauma que supone, puede aparecer un cuadro depresivo asociado al mismo; este cuadro depresivo se puede manifestar a través de diferente sintomatología: apatía, resignación, irritabilidad, insomnio, pesadillas, autoacusación, elaboración fantástica etc.

Cuarta fase: Integración Psíquica

Finalmente se consigue integrar a nivel psicológico lo ocurrido, lo que permite y ayuda al desarrollo de nuevas defensas posibles para poder evitar la incidencia de situaciones de victimización.

Habiendo explicado las posibles consecuencias psicológicas emergentes en las víctimas de violencia, ya conocemos mejor las situaciones psicológicas con la que podemos encontrarnos como agentes de los Cuerpos de Seguridad, quienes se enfrentan momento a momento con expresiones violentas y quienes por la naturaleza de su labor deben proteger a la población ante la palestra social.

2.2.5.2 Estrés en los/as agentes de los Cuerpos de Seguridad

Bien es sabido, que la profesión de agente de los Cuerpos de Seguridad lleva pareja una serie de características propias que hacen que la persona que la ejerce esté expuesta a una constante sensación de estrés; así, la emoción más

experimentada por los agentes de los Cuerpos de Seguridad es, precisamente, el estrés (Pacheco, 2004). Esta realidad cobra mayor importancia, si cabe, cuando hablamos del fenómeno de la violencia, ya que históricamente esta profesión ha sido objetivo explícito del mismo.

La sensación constante de estrés a la que están sometidos/as los/as agentes de los Cuerpos de Seguridad es debido, por un lado, a las condiciones en las que desarrollan su labor profesional (sobre todo cuando hablamos de enfrentarse a la delincuencia, encontramos que en ocasiones los agentes tienen que desarrollar su labor profesional en un entorno conflictivo y arriesgado); por otro lado, las herramientas de trabajo de los agentes, como las armas por ejemplo, pueden considerarse también como una fuente generadora de estrés (Pérez Bravo, 2006).

2.2.6 Efectos Psicológicos del enfrentamiento a la delincuencia en agentes de seguridad pública.

A nivel conductual:

- Estilos de afrontamiento inadecuados.
- Uso de la fuerza en el ataque y lucha, con la consecuente disminución del rendimiento debido al agotamiento y desgaste corporal.
- Huída mediante la evitación o negación de la amenaza.
- Paralización por el miedo, indefensión, desesperanza, fatalismo.

A nivel cognitivo

- Distracción de pensamiento.
- Pérdida de la capacidad de pensamiento analítico.
- Pérdida de memoria.

A nivel físico

- Distorsiones sensoriales, visuales y auditivas.

- Incapacidad para hablar en los primeros momentos después de una situación de estrés.
- Expresiones faciales de miedo.
- Pérdida de habilidades motora

Posibles rasgos de trastornos de personalidad derivados del fenómeno.

- Narcisista.
- Paranoide.
- Depresiva.
- Esquizotípico.
- Límite.
- Esquizoide.
- Obsesivo compulsivo.
- Histriónica.
- Antisocial.
- Dependiente.

2.2.7 Delincuencia en El Salvador

2.2.7.1 Historia de la Policía Nacional Civil

El 16 de enero de 1992 se firmaron los Acuerdos de Paz entre el Gobierno de El Salvador y la Comandancia General del FMLN que dieron fin a una guerra civil de más de 11 años. Con la firma se estampaba el inicio de un nuevo El Salvador, y con él una nueva Policía Nacional Civil, la cual sería regida por un verdadero espíritu de servicio a favor de la dignidad humana.

El acuerdo firmado incluía también la creación de la Academia Nacional de Seguridad Pública, la cual se encargaría de entrenar y capacitar académicamente a todos los ciudadanos salvadoreños que conformarían la nueva Policía Nacional Civil. El entonces Presidente de la República de El Salvador Lic. Alfredo Cristiani

Burcard, dio el primer paso firme en cumplimiento de la firma de los Acuerdos de Paz, cuando en 1993 nombro como primer Director de la Policía Nacional Civil al Lic. José María Monterrey. Este, junto al Subdirector General de Operaciones y Subdirector General de gestiones, se encargaría de todo el proceso de expansión y transición de la nueva Policía Nacional Civil en todo el país.

En este contexto y mientras se preparaban los nuevos agentes y oficiales de policía, que suplantarían a la Policía Nacional de aquel entonces, se creó la Policía Auxiliar Transitoria (PAT) integrada por alumnos de la naciente Academia Nacional de Seguridad Pública.

Por fin llegó el primer e histórico despliegue de la recién nacida Policía Nacional Civil el 13 de marzo de 1993, en el norteño Departamento de Chalatenango. El segundo y tercer despliegue de la Policía Nacional Civil, se dio en octubre de 1993, en Morazán y la Unión, lugares que fueron testigos de fuertes combates entre militares e insurgentes guerrilleros.

Extendiéndose posteriormente a San Miguel, Usulután, San Vicente y La Paz; finalmente en 1994, se extendió hasta San Salvador en todos sus diferentes municipios. En este mismo año fue designado por el Presidente de la República Alfredo Cristiani como nuevo Director de la Policía Nacional Civil al Ing. Rodrigo Ávila Àviles, quien terminó el despliegue de la Policía a nivel nacional, e inició su proceso interno de profesionalización, con fuertes cursos de adiestramiento en el extranjero.

Aquí, la hermana república de Chile dio un fuerte apoyo, al brindar todo su conocimiento y experiencia a través de la Policía de Carabineros, quienes capacitaron y entrenaron a oficiales. De igual manera España dio todo su potencial y conocimiento en logística y equipamiento, manteniendo permanentemente a un grupo de asesores que capacitaban en nuestras instalaciones.

Los EEUU. Brindaron también un preponderante apoyo, entrenando y capacitando a agentes, cabos y sargentos, en todo lo referente a seguridad pública ciudadana y especializarse en otras áreas de investigación y combate del delito. Con todo esto, en 1994, se termino la totalidad del despliegue de la nueva Policía Nacional Civil a nivel Nacional, con 19 Delegaciones y 151 puestos policiales.

Así, la Policía Nacional Civil, inicio su proceso de creación de Áreas Especializadas, como la División de Fronteras, Finanzas, Antinarcóticos, Medio Ambiente, Investigación Criminal, (apoyada por el Laboratorio Científico del Delito), Tránsito Terrestre, Seguridad Pública, (apoyada por la Unidad de Mantenimiento del Orden), y la División de Armas y Explosivos, esta última se encargaría de terminar con el rastreo de armas enterradas, remanentes de la recién acabada guerra una tarea que inicio el PROGRAMA DESMINADO de las NACIONES UNIDAS, esto dio pie para que en enero de 1995, se cumpliera con la disolución total de la extinta Policía Nacional.

Esta nueva Policía comenzó a dar pasos agigantados en la Seguridad Publica, con una nueva filosofía basada en el profundo respeto a la Dignidad y Derechos Humanos, por lo que fue creada a su lado la Inspectoria General; entidad que se encargaría de vigilar el actuar de la nueva policía. Con esta nueva filosofía, la Dirección General creo la Unidad de Investigación Disciplinaria, la Unidad de Control, y la Unidad de Asuntos Internos; unidades que se encargarían de vigilar el actuar de los policías con el ciudadano, con la finalidad de llevar hasta los tribunales si fuese necesario, a todo aquel oficial que cometiera abusos de autoridad y agraviara a cualquier ciudadano.

La corporación siguió su camino a la profesionalización, que cada vez era más demandada por la ciudadanía que comenzó a sufrir el embate de la delincuencia enquistada en bandas organizadas fuertemente armadas, que se dedicaban al Secuestro, al Robo, y al Narcotráfico. Este auge delincencial, requirió la creación de unidades más especializadas para enfrentar a estos criminales, y surgieron

aquí, el Grupo de Reacción Policial (GRP).

Hurto y Robo de Vehículos, Unidad de Cuello Blanco¹³, la División de Investigación del Crimen Organizado (DICO), y el Grupo Aéreo Policial, que con tan solo dos helicópteros, como el UH1H veterano de Vietnam y HUCHEF se movilizaban en todo el territorio nacional.

Durante el mandato del Presidente Francisco Flores, renuncia al cargo de Director de la PNC. Mauricio Sandoval. El Presidente, nombra por primera vez a un policía de carrera como Director de la Policía Nacional Civil, al Comisionado Ricardo Mauricio Meneses Orellana.

El Director General Ricardo Meneses busca la manera de contrarrestar el embate de la delincuencia que se había disparado en la zona rural y urbana. En este sentido creo la Policía Rural para contrarrestar la criminalidad en el campo, lo que dio pie a la creación de una nueva Subdirección de Policía Rural.

Una nueva página en la historia de El Salvador, que dejó como resultado el asenso al Poder de la Izquierda Salvadoreña con el FMLN, que le da la presidencia de la república al Periodista Mauricio Funes. Con este nuevo escenario se da el nuevo nombramiento dentro de la Policía Nacional Civil llevando como Director de la Corporación al Dr. Carlos Antonio Ascencio Girón quien fue antes de entrar a la Policía, un comandante de la ex guerrilla salvadoreña.

Con este nombramiento se dará un nuevo rumbo a la Institución Policial trabajando de la mano con la comunidad en la búsqueda del fortalecimiento de la Paz y de la seguridad de todos los salvadoreños. Sobre los hombros del nuevo director recae entonces, la enorme responsabilidad de dirigir una institución que está determinada a combatir todo este flagelo que a la fecha ya ha cobrado la vida de 239 héroes policiales.

¹³ Será una unidad clave para el combate del delito organizado

En la actualidad el Presidente de la Republica de El Salvador, profesor Salvador Sánchez Cerén, manifestó que la prioridad de su gobierno es tener un país seguro. Aseguro que dotara de más equipo a la corporación y que fortalecerá la operatividad que realizan en todo el país.

2.2.7.2 Funciones según estructura organizativa de la Policía Nacional Civil

Puesto	Funciones
Unidad de policía comunitaria	Fortalecer la relación y coordinación de trabajo entre la corporación policial y los diferentes sectores, instituciones y la comunidad en general, para la prevención y el combate de la violencia y delincuencia en el país.
Delegación policial	Proporcionar seguridad pública a la jurisdicción territorial a través de planes y programas operativos orientados a combatir la delincuencia y a prevenir la violencia social y el delito.
Subdelegación policial	Mantener la tranquilidad, orden y seguridad pública en la zona geográfica de responsabilidad, previniendo y combatiendo infracciones al orden público, con estricto apego a los derechos humanos.
Puesto policial	Proporcionar seguridad a la población de la jurisdicción, a través de la implementación de planes preventivos y de combate a la delincuencia.
División de emergencias 911.	Garantizar un servicio de calidad y eficiencia de las demandadas ciudadanas e instituciones y/o sectores, que permita prevenir y atender de forma rápida y oportuna las alteraciones al orden público en el nivel comunitario, solicitando al sistema 911. Así como desarrollar mecanismos que permitan el monitoreo de eventualidades en áreas de cobertura de los sistemas CCTV y las

	atenciones médicas.
División central de investigaciones (DCI)	Dirigir las funciones de investigación en los casos de delitos relevantes y connotados, casos complejos (a excepción de la narcoactividad y secuestro), realizar análisis estratégico y aplicar la dirección funcional operativa, a fin de mejorar la eficiencia y eficacia de la investigación del delito de su competencia y además desarrollar el asesoramiento y apoyo de la investigación, a los Departamentos de Investigación de las delegaciones policiales.
División antipandillas	Implementar políticas, acciones estratégicas y operativas orientadas a la prevención, investigación y desarticulación de estructuras criminales pandilleriles, en las áreas de persistencia del territorio nacional; con la finalidad de generar pruebas para el esclarecimiento del delito y crear un ambiente de seguridad y tranquilidad a la población en general.
División antiextorsiones	Ejecutar políticas, acciones estratégicas y operativas orientadas a la prevención e investigación del delito de extorsión y otros afines cometidos en el territorio nacional, con estricto apego a la ley y el respeto a los derechos humanos; a fin de aportar pruebas que contribuyan al esclarecimiento de los mismos

2.2.7.3 Marco legal de la policía nacional civil

DECRETO N° 269. LA ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPUBLICA DE EL SALVADOR, CONSIDERANDO:

I.-Que de conformidad al artículo 159 inciso segundo de la Constitución de la República, "La Defensa Nacional y la Seguridad Pública estarán adscritas a Ministerios diferentes". La Seguridad Pública estará a cargo de la Policía Nacional Civil, que será un cuerpo profesional independiente de la Fuerza Armada y ajeno a toda actividad partidista";

II.-Que según el artículo 168 ordinal 17° de la Constitución corresponde al Presidente de la República: "Organizar, conducir y mantener la Policía Nacional Civil, para el resguardo de la paz, la tranquilidad, el orden y la seguridad pública, tanto en el ámbito urbano como en el rural, con estricto apego al respeto a los derechos humanos y bajo la dirección de autoridades civiles";

III.-Que la Policía Nacional Civil debe regirse por una Ley Orgánica que la regule institucionalmente; POR TANTO, en uso de sus facultades constitucionales y a iniciativa de los Diputados Jorge Alberto Carranza, Fidel Chávez Mena, José Rafael Machuca, Héctor Ricardo Silva Argüello, Mario Rolando Aguiñada Carranza, Guillermo Antonio Guevara Lacayo, José Francisco Guerrero, Gerardo Le Chevallier, Ciro Cruz Zepeda Peña, Rubén Ignacio Zamora Rivas, Juan José Martell, Raúl Manuel Somoza Alfaro, Gerardo Antonio Suvillaga, Rafael Antonio Morán Orellana, Miriam Eleana Mixco Reyna, Santiago Vicente Dimajo, Ricardo de Jesús Acevedo Peralta, Silvia Guadalupe Barrientos, Marcos Alfredo Valladares Melgar, Ludovico Rolando Samayoa Escrich, Roberto Edmundo Viera y Mercedes Gloria Salguero Gross.

2.2.7.4 Situación actual de la Policía Nacional Civil

El director General de la Policía Nacional Civil (PNC), Comisionado Howard Cotto, afirma que tras haber transcurrido 23 años de fundación de la institución, se puede decir que está constituida en una entidad "muy profesional, democrática y

respetuosa de los derechos humanos”¹⁴

Según Howard Cotto dice: La institución ha vivido por distintas etapas, pero el proyecto de la creación de PNC, es uno de los mejores a nivel latinoamericano, muestra de ello es que la experiencia, le ha permitido a sus miembros participar en distintos procesos de pacificación en varios países a solicitud de la Organización de Naciones Unidas.

En tal sentido el comisionado Cotto afirmó que “Somos la institución más demandada, hemos tenido una cantidad significativa de miembros policiales, en una gran cantidad de misiones, a requerimiento de las Naciones Unidas”, por lo que ahí se refleja el reconocimiento hacia la experiencia de la institución” aseveró el subdirector de la policía.

La corporación en la actualidad cuenta con más de 28 mil miembros entre operativos y personal administrativo, los agentes han sido especializados en distintas áreas, como investigaciones, policía comunitaria, tránsito terrestre entre otras.

2.2.7.5 Breve reseña histórica de la violencia de los últimos 50 años en El Salvador

Entre los años setenta y ochenta, El Salvador atravesó un conflicto político militar que ha marcado su historia, este suceso sumado al modelo económico neoliberal impulsado desde finales de la década del ochenta (que aún sigue vigente), son el marco de referencia para explicarse algunas de las causas de los problemas más importantes y complejos que se afrontan actualmente como sociedad.

Antes del conflicto armado (el cual comenzó a tomar forma desde principios de los años setenta), la población salvadoreña estaba concentrada en el área rural, la base de la economía de la mayoría de familias era agrícola (principalmente de subsistencia); ya desde los años cincuenta se había dado un giro de timón al

¹⁴ Según el portal oficial de la Policía Nacional Civil: www.pnc.gob.sv

modelo agro exportador, incorporando el de industrialización por sustitución de importaciones; este último, de alguna manera abrió la ruta a lo urbano para un segmento de población; sin embargo, los flujos migratorios campo-ciudad y hacia el exterior fue estimulada por la violencia política de los años setenta-ochenta y profundizada por la desigualdad social y económica del modelo neoliberal, el cual se ha sustentado en una economía de servicios e industria textil (maquila), incapaz de generar oportunidades de desarrollo real para la gran mayoría de la población salvadoreña.

De lo anterior se explica que ahora el 62.6% de los salvadoreños estén concentrados en el área urbana y solo el 37.4 % en lo rural. Aunque política y administrativamente el país esté dividido en 14 departamentos y 362 municipios, estos territorios tienen unas disparidades poblacionales enormes, grandes porcentajes de la población en busca de oportunidades que les ayuden a superar su situación socioeconómica (producto de la crisis agrícola producida por el modelo económico) se ven obligadas a emigrar de sus zonas de origen; este fenómeno parece no detenerse, actualmente el 27.8% de la población total vive en el Área Metropolitana de San Salvador (AMSS) y es que San Salvador como departamento, constituye además la capital del país y concentra mucha de la dinámica económica y política. En otras regiones, departamentos como Sonsonate y Santa Ana en el occidente del país residen el 14.4%; en la zona oriental, San Miguel y Usulután son los departamentos más dinámicos, llegando a concentrar el 13.4%.

El Estado a través del modelo económico y social implementado, ha sido incapaz en los últimos 20 años, de promover dinámicas de desarrollo que incluyan, promuevan y articulen las potencialidades de la población y sus territorios, generándose una diáspora hacia los principales centros urbanos y hacia otros países. El Salvador tiene una población eminentemente joven, un poco más del 63% tiene menos de 30 años. Se ha estimado que del total de emigrantes, cerca del 60 % lo hizo en edades que oscilan entre los 15 y los 30 años, los que se van son jóvenes y lo hacen por falta de oportunidades en sus territorios y país de

origen. La juventud se ha convertido en uno de los sectores de la sociedad más vulnerables en el contexto que se ha venido configurando; los datos que arroja la DIGESTYC (Censo 2007) según el rango que establece la Ley General de Juventud (15 a 29 años) para ser joven, los coloca como un sector poblacional importante, asociado a una edad en la que se configuran proyectos de vida que repercuten positiva o negativamente en el presente y futuro de una sociedad. De la totalidad de jóvenes, un 27% (930,339) se encuentra en condición de pobreza; el 24% (31,831) está desempleado o desempleada y un 9% (127,761) nunca ha ido a la escuela, habiendo un 12% (114,524) de analfabetismo. Esta condición está mayoritariamente presente en la zona rural con un 8% (72.750). De la población joven, apenas el 19% ha alcanzado el nivel de primaria básica (primero y segundo ciclo).

Existen otras variables que hacen de este escenario todavía más lamentable y están asociadas a las consecuencias que siguen generándose producto de las carencias; según los resultados del censo 2007, se encontró que la población masculina entre los 20 a 24 años se está reduciendo, lo que se atribuye a la migración¹⁵ y a las muertes violentas;¹⁶ sobre esto último, en un informe presentado por la Red para la Infancia y la Adolescencia (RIA-2009) se plantea que la mayoría de homicidios en El Salvador se concentra entre las edades de 15 a 19 años, correspondiendo al 77.14% de los hechos para el año 2005.

La migración acrecentada como producto de la guerra, la pobreza y la exclusión generada por el modelo neoliberal son factores importantes a considerar para explicarse la violencia en la que muchos jóvenes se han convertido primero en víctimas y luego en victimarios. La guerra por ejemplo, heredó entre otras cosas la cultura de violencia; generaciones de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en esa década estuvieron expuestos (sin protección psicológica alguna) a los vejámenes producidos; muchos de ellos, a raíz de la violencia generada, perdieron

¹⁵ Según información recabada por el PNUD en el 2005, entre 5 a 7 de cada 10 salvadoreños estarían dispuestos a emigrar hacia los Estados Unidos. Para ese mismo año había un promedio según cifras oficiales de 1,070 personas que emigran a diario para Estados Unidos.

¹⁶ FLACSO El Salvador, “Una mirada a la Juventud”, pág. 183

a alguno de sus progenitores y/o responsables de cuidado, quedando en entornos familiares desestructurados; otros, fueron obligados al éxodo. Sobre esto último, muchos tuvieron que migrar, principalmente hacia Estados Unidos, donde se encontraron en un nuevo entorno donde a través de nuevas interacciones aprehendieron al fenómeno de las pandillas, luego lo trajeron a El Salvador con las masivas deportaciones iniciadas a principios de la década de los noventa y en un entorno lleno de carencias y a través de la transculturización el problema se extendió rápidamente. Durante más de una década, este fenómeno de las pandillas juveniles estuvo ahí sin ser atendido, únicamente alimentado por el escepticismo, la estigmatización social y por la indiferencia del Estado en su atención preventiva. A finales de la década de los noventa, el Estado salvadoreño atendió el fenómeno punitivamente; para entonces, según lo constatan algunos estudios desarrollados por la FLACSO,¹⁷ las pandillas juveniles no tenían las dimensiones de violencia y criminalidad que actualmente tienen; más bien, eran agrupaciones que buscaban reconocimiento social, manteniendo disputas territoriales entre grupos, que muchas veces terminaba en riñas y a veces en asesinatos entre la rivalidad que mantenían con sus contrarios; para entonces, la extorsión, el narcomenudeo, el reclutamiento forzado y los altos índices de homicidios no eran situaciones que se vincularan a las pandillas juveniles; esto surgió y se desarrolló como respuesta a las medidas represivas tomadas por los gobiernos de turno, entre las que están: las políticas policiales denominadas Mano Dura y Súper Mano Dura, las políticas carcelarias que cohesionaron los liderazgos pandilleriles a nivel territorial y nacional, así como la instrumentalización política partidaria de las pandillas en contiendas electorales.

De esta manera puede mostrarse una línea de tiempo explicativa que muestra la multifactorialidad de sucesos que encaminaron al país hacia la realidad que se vive actualmente.

¹⁷ Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO)

2.2.7.6 Guerra entre pandillas y Policía Nacional Civil

Como promedio seis miembros de pandillas, entre ellas Mara Salvatrucha y Barrio 18, son detenidos diariamente por la Policía Nacional Civil salvadoreña. Más de 2500 pandilleros menores de edad han sido capturados por la Policía Nacional Civil de El Salvador entre 2015 y 2016, según un artículo del diario local “El Mundo” Un promedio de casi seis miembros de agrupaciones ilícitas son detenidos diariamente por delitos como tenencia de armas de fuego, intento de homicidio y asesinato. Según el informe, más del 70% de los detenidos tienen entre 18 y 30 años.

Las pandillas salvadoreñas, entre ellas, Mara Salvatrucha y Barrio 18, han declarado la guerra abierta a la Policía en respuesta a una operación iniciada por el gobierno el año 2015.¹⁸

Según Jeannette Aguilar (2015)¹⁹, una salvadoreña experta en pandillas, el conflicto ha logrado provocar psicosis y paranoia dentro de la Policía, lo que daña la ya baja moral del cuerpo. En El Salvador, las fuerzas de seguridad ganan tan poco (unos 425 dólares mensuales), que no tienen más opción que vivir en los barrios que son controlados por las pandillas a las que combaten.

David Marroquín en una publicación en ElSalvador.com el 10 de agosto 2016 Armar y entrenar a 500 pandilleros para crear “grupos elites” similares a grupos de sicarios, compra de armamento de guerra, entre los cuales sirvan para derribar helicópteros, atentados selectivos y simultáneos, son parte de las acciones terroristas que contemplaba un plan de desestabilización económica y de seguridad pública que elaboró la mara Salvatrucha (MS) para contrarrestar los efectos de las medidas extraordinarias que comenzaron a ser implementadas el 28 de marzo del 2016 por el Gobierno para frenar los altos índices de homicidios

¹⁸ Datos tomados de El Salvador.com

¹⁹ <https://actualidad.rt.com/actualidad/204828-salvador-guerra-pandillas-policia>

causados por las pandillas, según información recabada a través de las escuchas telefónicas a los cabecillas de esa agrupación ilegal.

Jorge Beltrán Luna (4.nov. 2016), el pasado 26 de octubre, todas las unidades policiales recibieron una alerta emitida por la subdirección general de la Policía Nacional Civil (PNC): los cabecillas de las tres pandillas más grandes habrían acordado que, a partir de noviembre, incrementarían ataques contra personas que laboran en el “sistema de justicia”.

De acuerdo con documentos policiales a los que El Diario de Hoy ha tenido acceso, los ataques serán ejecutados contra personal de la PNC, personal militar, fiscales, jueces y custodios penitenciario.

El “acuerdo”, según los documentos policiales, fue tomado recientemente por los cabecillas de las maras, luego de considerar que solo han estado atentando contra personal que labora en las instituciones de justicia que se encuentra en un nivel de poco impacto social.

Los documentos policiales indican que los cabecillas han ordenado asesinar también a personas que ostentan cierto nivel de liderazgo en el ámbito político y económico; pues consideran que estos son, en alguna medida, responsables de la implementación de las medidas extraordinarias con las cuales el gobierno los ha puesto en condiciones difíciles y que se han desarrollado otras acciones que han derivado en la muerte de muchos pandilleros. Lo anterior hace suponer a las autoridades policiales que las maras podrían considerar blanco de sus ataques a alcaldes y diputados. Trascendió que la institución policial ha informado a jueces y fiscales sobre la amenaza latente para que tomen las medidas de precaución pertinentes.

Contraataque por las medidas extraordinarias

De acuerdo con documentos judiciales en el caso conocido como Operación Jaque, la orden de atacar a policías, jueces, fiscales, diputados y empresarios ya había sido girada por la MS-13 desde mediados del año 2016.

De hecho, una “wila” (manuscrito con órdenes de maras) decomisada el 27 de junio del 2016 en Ilopango, decía textualmente: “Nos hemos reunido con corredores de pro (programas) para formular algunas líneas, debido a las pérdidas que como familia hemos tenido de parte de las autoridades.... Y cuando hablamos de objetivos nos referimos a fiscales, abogados, agentes de altos rangos, militares de alto rango, jueces, magistrados, diputados, renombrados empresarios, que nos han hecho daño... Es necesario que se les hagan ver a los números (pandilla 18) que esto ya no es en conjunto, que ellos hagan lo que tengan que hacer en su terreno y nosotros en el nuestro...”.

En la misma investigación se menciona que las maras acordaron ejecutar acciones como reacción a las medidas extraordinarias implementadas por el gobierno a finales de marzo anterior.

El ministro de Justicia y Seguridad, Mauricio Ramírez Landaverde, que fue director nacional de la Policía hasta enero 2016, admitió que las fuerzas de seguridad son vulnerables. A la par afirmó que la respuesta adecuada es más formación y, lo más importante, acabar con los responsables de los ataques contra la Policía para demostrar que no se tolerarán.

“Muchas estructuras delincuenciales han encontrado que es una forma de mantener una especie de pulso con el Gobierno, esperando que el Gobierno, bajo esa presión, se sienta con ellos”, señaló.

“Nosotros tenemos que convivir con los delincuentes, a la par. Nuestros hijos van a la escuela donde van los delincuentes. Nuestros hijos caminan en los mismos lugares donde camina el hijo del delincuente”, dijo Reyes. “Las pandillas vieron que nosotros somos vulnerables cuando estamos de licencia, cuando no estamos de turno”.

CAPÍTULO. III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño de la investigación

El tipo de diseño corresponde a la investigación no experimental pues se desarrollara sin alterar, ni someter controles estrictos o manipulaciones a las variables de delincuencia y efectos psicológicos en los agentes policiales.

3.2 Enfoque del estudio

Es cuantitativo: porque la preponderancia del estudio se basa en la cuantificación y calculo de datos obtenidos a través de un cuestionario (el cual se presenta posteriormente) que pretendió identificar los efectos psicológicos presentados por los agentes policiales como consecuencia del alza delincencial. Sistematizando estos datos en graficas y procediendo al análisis e interpretación de dichos resultados.

3.3 Tipo de estudio

La investigación es exploratoria porque tiene como objetivo examinar un tema o problemática poco estudiada, en este caso Los efectos psicológicos generados por la delincuencia en los elementos de la PNC delegación La Libertad, Centro Santa Tecla, se obtuvo poca información, y no se encontraron investigaciones previas en relación a la temática por lo que se considera que la presente investigación generará los primeros datos científicos para dar pie a futuros estudios.

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población: la población de elementos de la Policía Nacional Civil del género masculino y femenino, pertenecientes a la Libertad Centro Santa Tecla es de 800 miembros, 550 de género masculino y 250 de género femenino.

Los cuales se encuentran distribuidos en 12 municipios de la zona Centro Sur del Departamento de La Libertad.

3.4.2 Muestra: la muestra fue de 164 agentes de la Policía Nacional Civil, 107 de género masculino y 57 de género femenino que están destacados en la institución policial y que sean parte del Distrito de la delegación La libertad, Centro, Santa Tecla. En su mayoría agentes operativos, a excepción de un administrativo y un inspector.

La muestra fue de tipo aleatoria sistemática porque se selecciono dentro de una población un número de elementos a partir de un intervalo que estuvo determinado por el tamaño de la población y el tamaño de la muestra.

3.5 Obtención de la muestra:

El tamaño de la muestra se obtuvo por medio del cálculo estadístico:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde N= tamaño de la población que serian 800 agentes policiales, Z= nivel de confianza (se considero que debe ser del 95% ya que es el margen de confianza más común para este tipo de investigaciones, P= probabilidad de éxito o proporción esperada (se considero que debe ser del 50%), Q= probabilidad de de fracaso considerando que debe ser del 5% ya que es el común en toda investigación d este tipo, D= precisión como error máximo admisible en términos de protección decidiendo un 5%. La fórmula estadística indico que la población de agentes de la PNC.

La formula estadística índico que el número de agentes de la muestra de la PNC pertenecientes a la Delegación La Libertad Centro Santa Tecla, participantes en la investigación fue de 164.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

La técnica que se utilizo fue **la encuesta** la cual consiste en una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario (ver anexo1) a una muestra de individuos. A través de las encuestas se pueden conocer las

opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos. En una encuesta se realizan una serie de preguntas sobre uno o varios temas a una muestra de personas seleccionadas siguiendo una serie de reglas científicas que hacen que esa muestra sea, en su conjunto, representativa de la población general de la que procede.

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento del **cuestionario** utilizado para registrar la información en forma impresa o digital, que proviene de las personas que participan en una encuesta, en una entrevista o en otros procedimientos como son los experimentos. El cual es un conjunto de preguntas sobre los hechos o aspectos que interesan en una investigación y son contestados por los encuestados. Se trata de un instrumento fundamental para la obtención de datos. Se eligió este instrumento ya que favoreció la recogida de la información necesaria y facilitó la exportación de los resultados.

Este instrumento proporcionó información sobre los efectos psicológicos que les genera la constante exposición a la delincuencia. El cual constaba de 29 ítems con respuestas de selección múltiple y un espacio para que el entrevistado ampliara sus respuestas.

3.7 Procedimiento de recolección de datos

Primera fase:

Se inició con la presentación y aprobación del tema de investigación por la docente asesora del proyecto de tesis y por el coordinador del proceso de grado. Una vez aprobado el proyecto de investigación por la asesora y coordinador de tesis del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, se solicitó una reunión con los jefes/as de la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla para dar a conocer el tema de investigación, los objetivos y solicitar la autorización para llevar a cabo dicha investigación en la delegación antes mencionada.

Se realizó una investigación bibliográfica que ayudó al análisis de la formulación y estructuración del perfil del proyecto, el cual fue entregado a la docente asesora

para dar su visto bueno y al coordinador del proceso de grado para su revisión y aprobación.

Segunda fase: Se tuvieron constantes asesorías con la docente asesora para la realización del marco teórico y para el diseño del cuestionario el cual fue revisado y aprobado por la asesora de la investigación; luego se llevo a cabo el proceso de validación de recolección de datos para que la prueba tuviera validez científica.

Tercera fase: Se coordino con la sub-comisionada de la delegación La Libertad centro, Santa Tecla, los días, horas y lugar donde cito a los agentes seleccionados para ser parte de la muestra para aplicar el instrumento de recolección de datos.

Se acudió a la Delegación La Libertad Centro, Santa Tecla de la Policía Nacional Civil, en un intervalo de tiempo de 6 semanas comprendidas desde la última semana del mes de mayo, hasta la primera semana de julio, para la aplicación de los instrumentos a 164 agentes policiales; visitando delegaciones como: Comasagua, Antiguo Cuscatlán, Unidades de Emergencia 911 de Antiguo Cuscatlán, División de investigaciones de Santa Tecla y La Delegación Centro Sur Santa Tecla, la cual es la sede central de las delegaciones de los municipios del Centro Sur de la Libertad.

Luego se realizo el vaciado de la información por los integrantes del grupo de investigación, para realizar posteriormente el análisis de la información obtenida y presentar resultados estadísticos del estudio.

Después se procedió a elaborar las conclusiones y recomendaciones de la investigación. En base a estos resultados se elaboro una propuesta de Programa de intervención de los efectos psicológicos generados por la delincuencia en los agentes policiales. Seguidamente se procedió a la elaboración del informe final para ser entregado a la docente asesora y al coordinador del proceso de grado para su revisión y aprobación.

CAPITULO IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

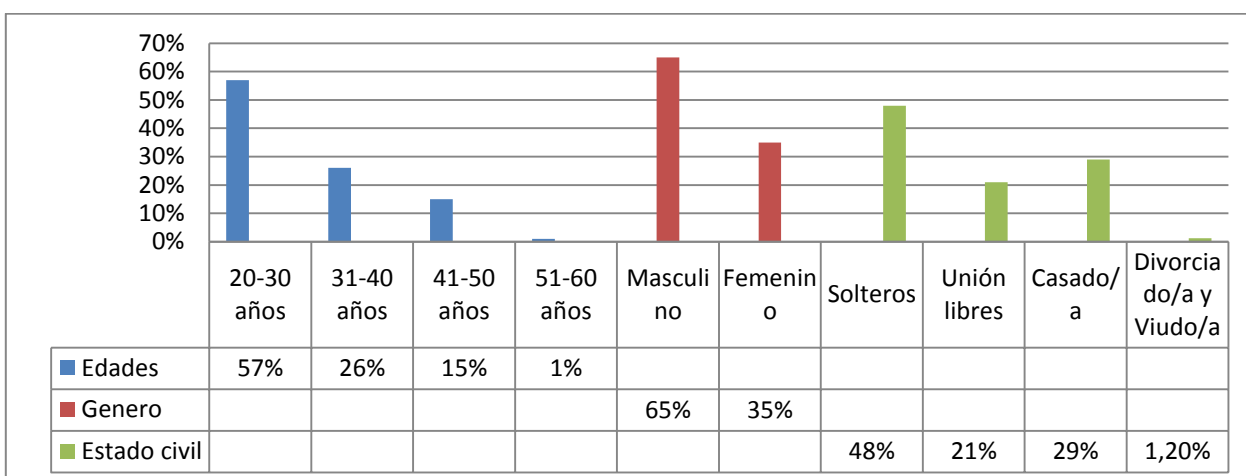
4.1 Análisis Cuantitativos

Teniendo la información proporcionada por los agentes policiales seleccionados en la muestra, utilizando técnicas de recolección de datos que se describe en el Capítulo III Metodología de la Investigación, luego de esto se inicio la tabulación estadística utilizando el programa EXCEL, toda la información obtenida a través de la encuesta que fue el instrumento de recolección de datos utilizado por el grupo de investigadores, fue tabulada para luego presentarla en gráficos, también se presenta un análisis de forma descriptiva de los hallazgos encontrados.

El orden de la presentación grafica de resultados de la información obtenida de los agentes policiales participantes es la siguiente:

- a) Datos generales.
- b) Área profesional.
- c) Área emocional.
- d) Área familiar.

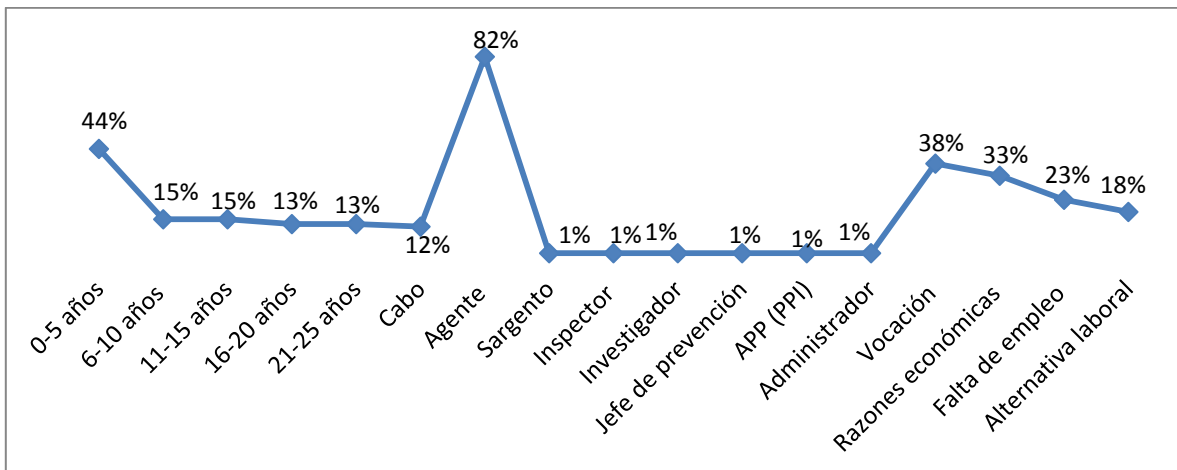
a) Datos generales de los agentes policiales participantes.



Gráfica 1: Datos generales de la muestra seleccionada de agentes de la PNC.

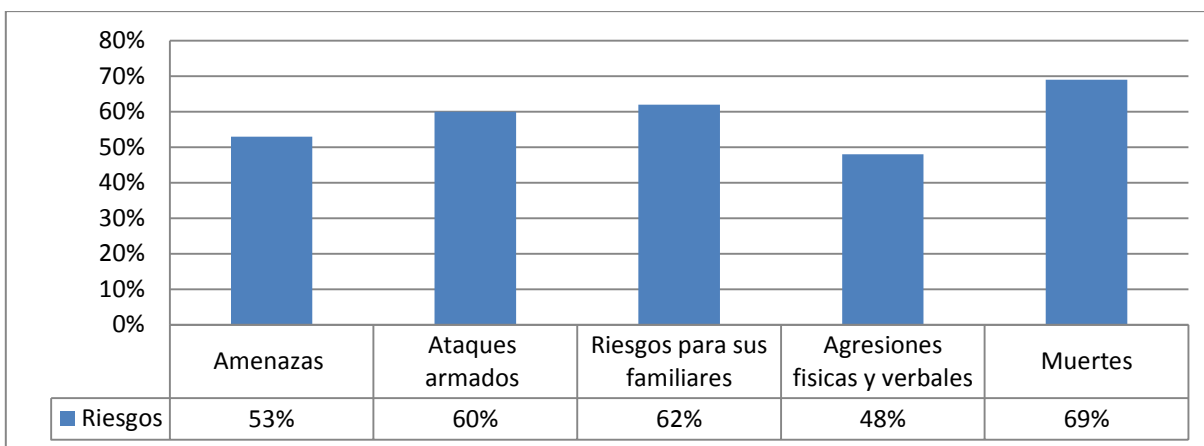
En esta grafica se observa que un 57% de la muestra seleccionada se encuentra entre 20 a 30 años de edad, un 65% es de género masculino, y el 48% de la muestra su estado civil es soltero.

b) Área profesional de los agentes policiales participantes.



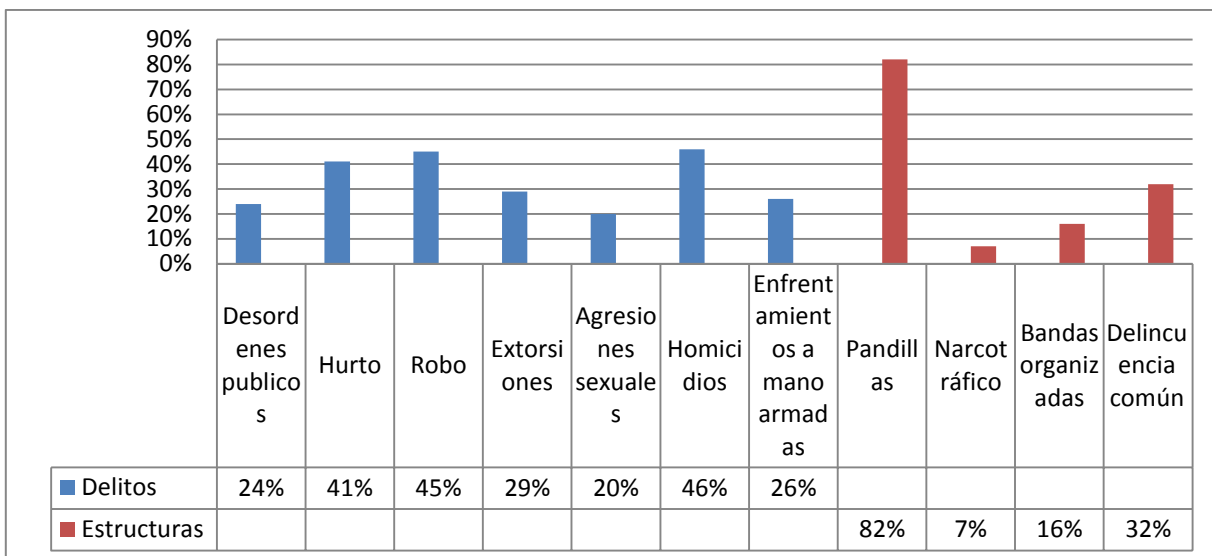
Grafica 2: Años de pertenecer o laborar en la PNC, cargos que desempeñan en la PNC y motivos para incorporarse a la institución policial.

En la grafica se observa el 44% de la muestra tiene entre 0 a 5 años de trabajar en la institución policial, el 82% de los agentes de la PNC de la muestra desempeñan un cargo de agentes policiales y los motivos para incorporarse a la institución policial un 38% es por vocación.



Grafica 3: Riesgos a los que se exponen los agentes de la PNC en el ejercicio de su profesión.

En esta grafica se muestra que un 69% de los agentes encuestados cree que la muerte es el riesgo al que más se exponen en su profesión, un 48% cree que son las agresiones físicas y verbales.



Grafica 4: Tipo de delito que se enfrentan los agentes de la PNC y las estructuras criminales de las que provienen los hechos delictivos.

En esta grafica se muestra que los homicidios con un 46% son los delitos que más enfrentan los agentes de la PNC participantes de la investigación, y que estos delitos provienen en su mayoría de estructuras criminales como las pandillas con un 82%.

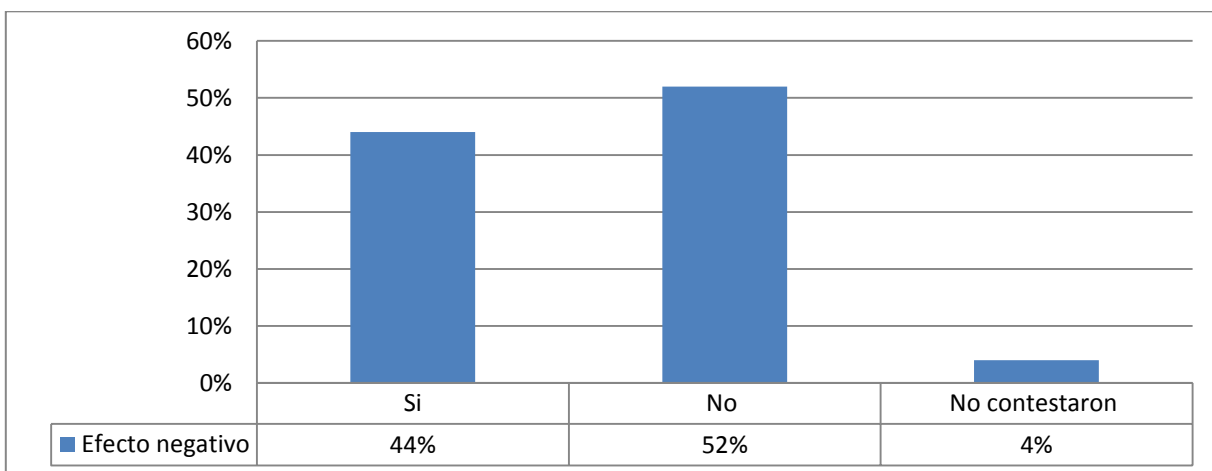
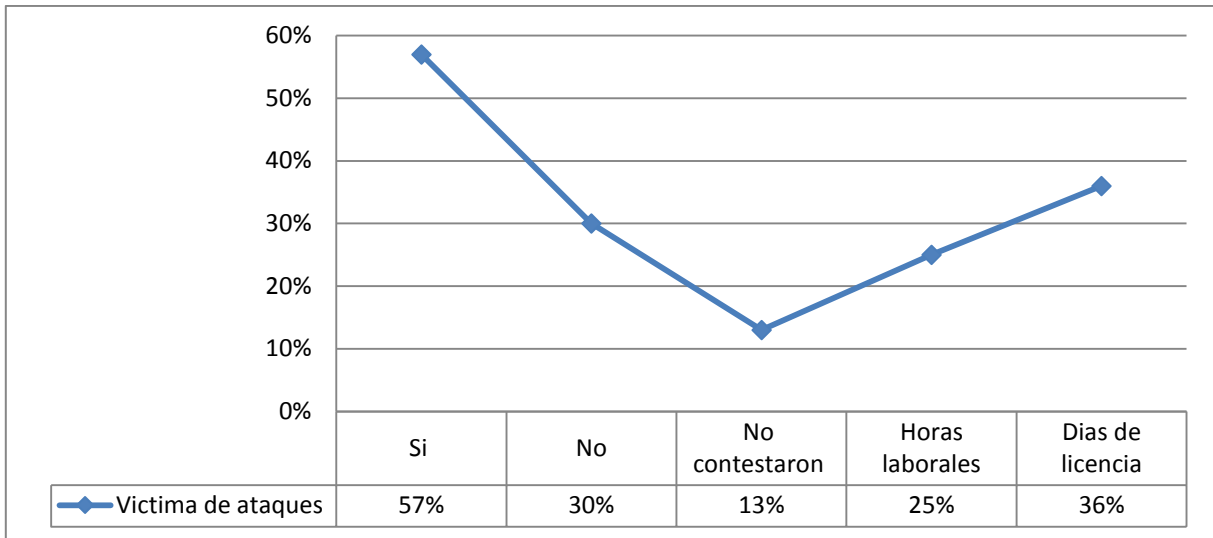


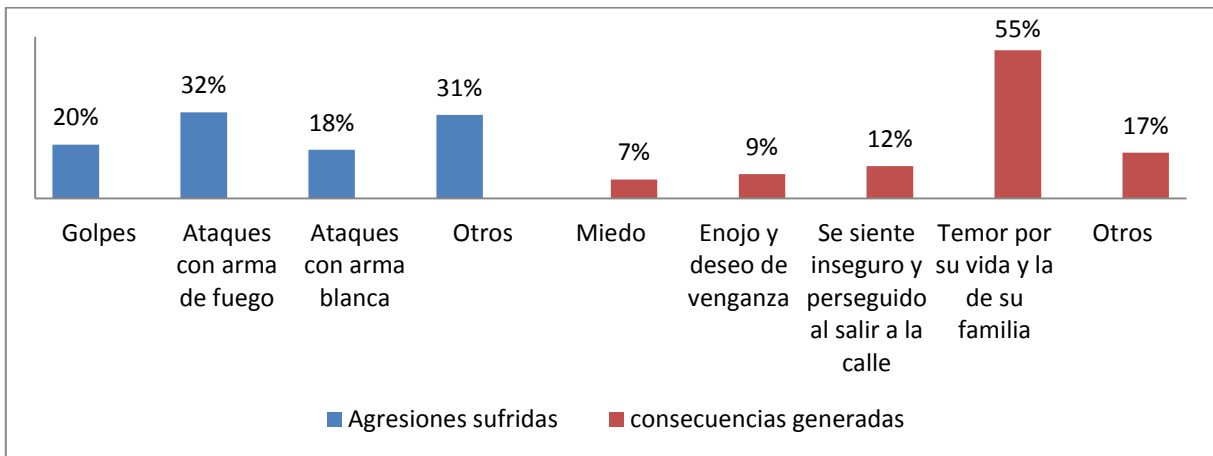
Grafico 5: El trabajo que desempeñan los agentes policiales encuestados ha desencadenado algún efecto negativo en su vida.

Como se observa en la grafica el 52% de los agentes de la PNC participantes en la muestra manifiesta que su trabajo no ha desencadenado algún efecto en su vida, mientras que un 44% si cree que su trabajo ha afectado su vida.



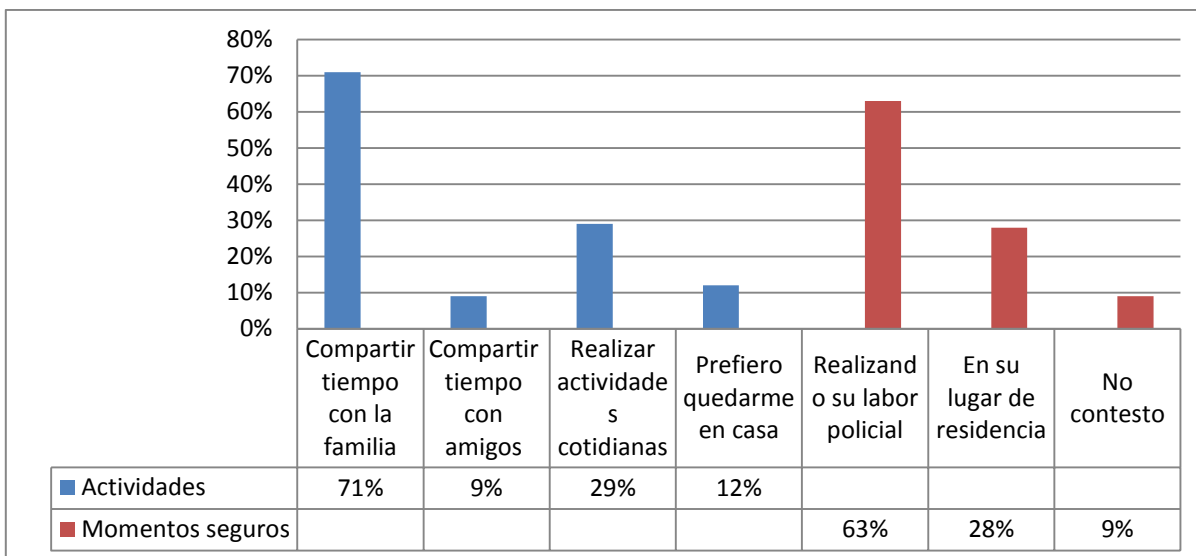
Grafica 6: Víctimas policiales que han sufrido ataques causados por delincuentes y en qué momentos han ocurrido los ataques.

En la grafica se visualiza que un 57% de los agentes de la PNC encuestados han sido víctimas de ataques por delincuentes, estos ataques han ocurrido con más frecuencia en sus días de licencia con un 36%.



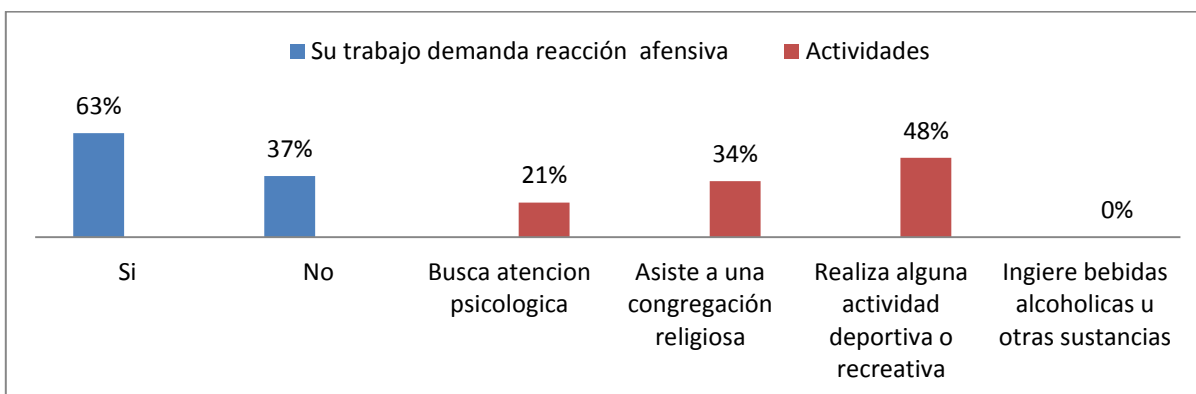
Grafica 7: Tipos de agresiones sufridas por los agentes policiales y consecuencias generadas por estas agresiones.

En la grafica se identifica que ataques con arma de fuego con 32% son las agresiones que con más frecuencia reciben los agentes policiales y estos ataques desencadenan en ellos temor por su vida y la de su familia con un 55%.



Grafica 8: Actividades que realizan los agentes policiales cuando están de licencia y los momentos o lugares en los que se sienten más seguros.

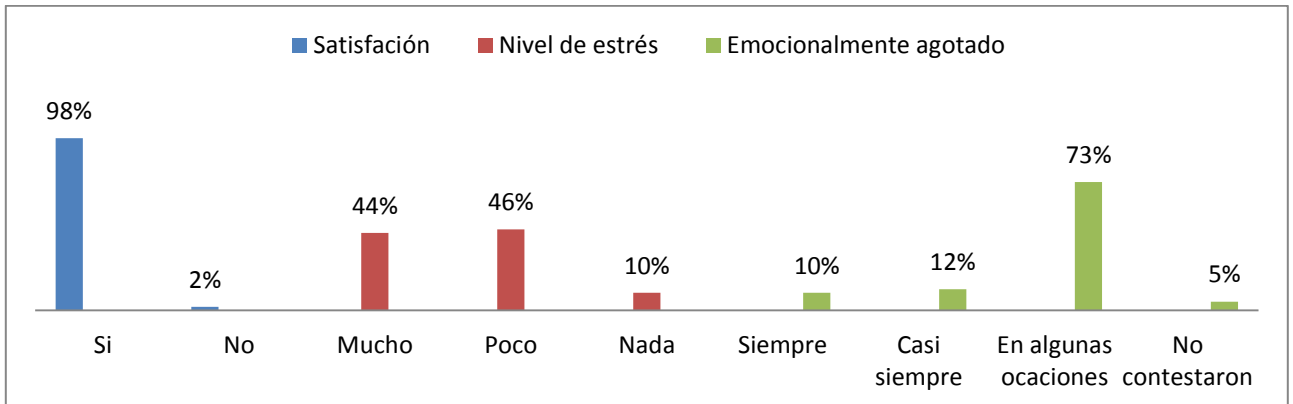
En la grafica se observa que un 71% de agentes policiales comparten tiempo con la familia en sus días de licencias y un 63% manifiesta que realizando su labor policial se sienten más seguros.



Grafica 9: Su trabajo demanda una reacción o respuesta a la ofensiva contra los delincuentes y que actividades realiza para enfrentar los riesgos que vive en su labor policial.

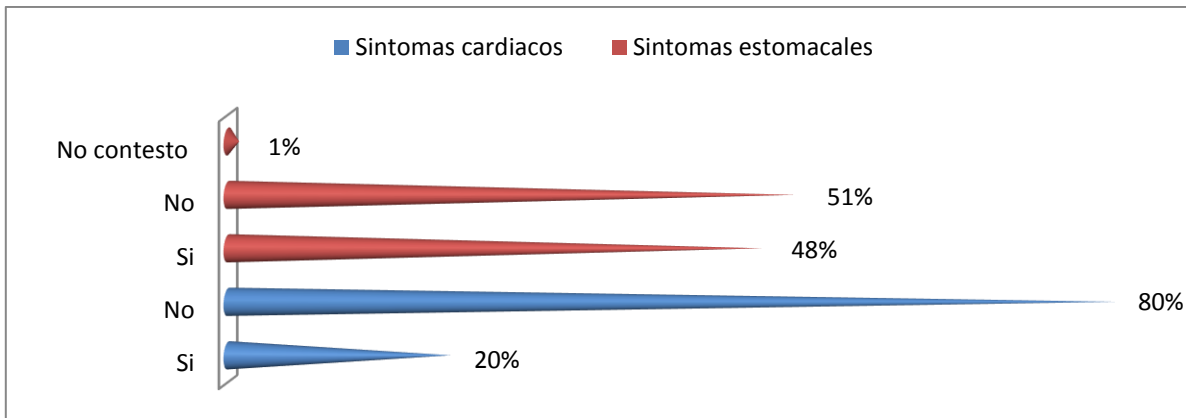
En la grafica se muestra con un 63% que los agentes policiales creen que su labor les demanda una reacción o respuesta a la ofensiva ante el asecó de la delincuencia y que las actividades que realizan para enfrentar los riesgos que viven por su profesión policial con un 48% son realizar actividades deportivas o recreativas.

c) Área emocional



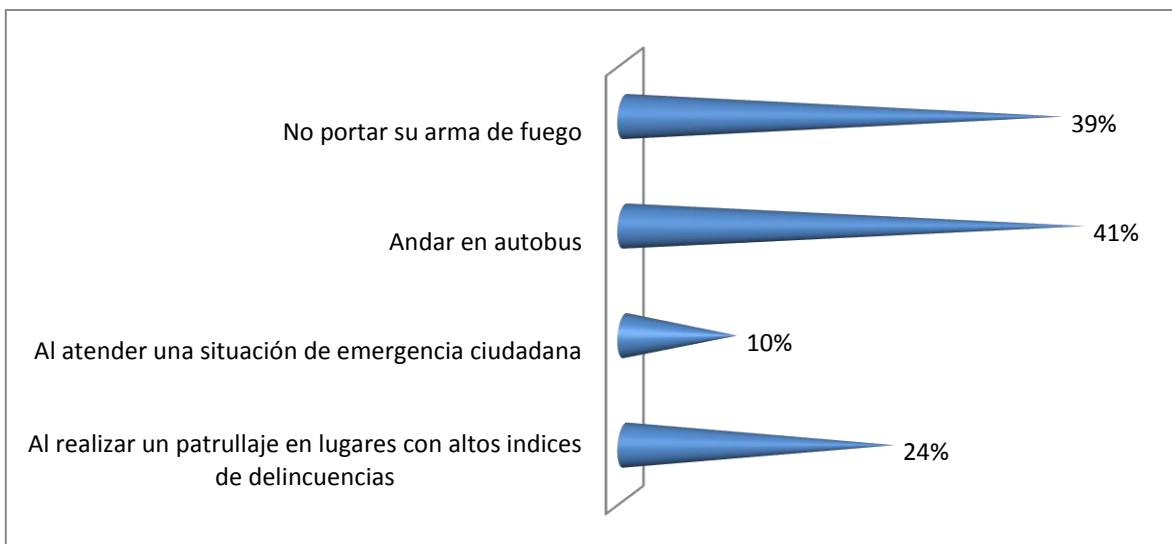
Grafica 10: Está satisfecho con el trabajo que realiza dentro de la institución policial, su trabajo dentro de la PNC le genera estrés y su trabajo lo agota emocionalmente.

En la grafica se observa que el 98% de los agentes policiales participantes está satisfecho con el trabajo que realiza dentro de la institución policial y un 46% de los participantes manifiesta que su trabajo dentro de la PNC le genera poco estrés por el contrario un 44% respondió que su trabajo si le genera estrés y un 73% cree que su trabajo en algunas ocasiones lo agota emocionalmente.



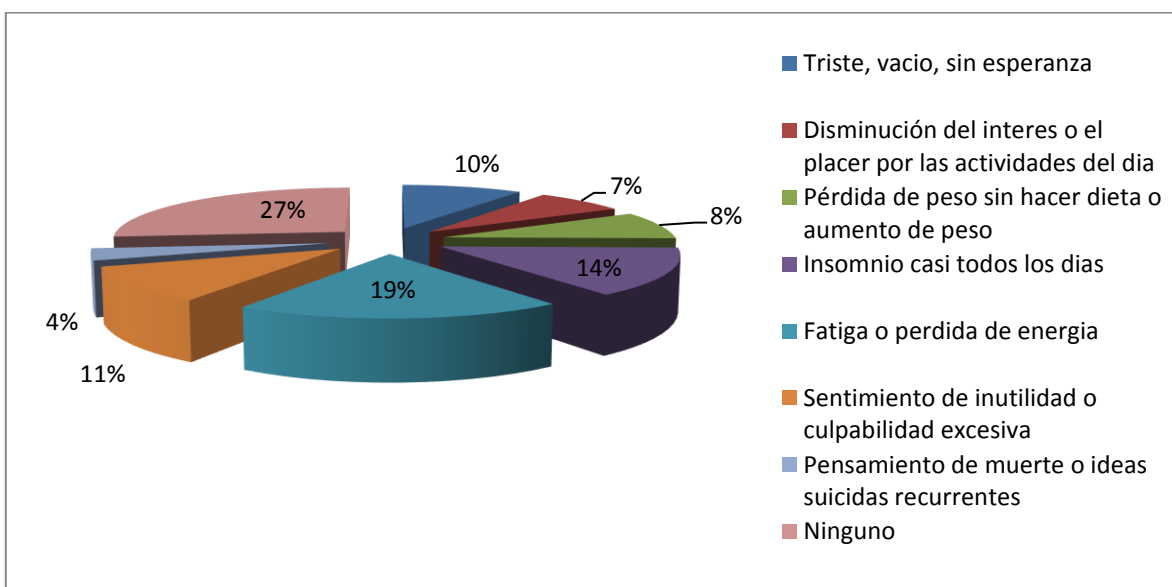
Grafica 11: Presencia de síntomas fisiológicos de estrés

En la grafica se manifiesta que un 80% de agentes policiales no presentan síntomas cardiacos debido a su labor de seguridad y un 48% si muestra síntomas estomacales a consecuencia del estrés que genera su profesión.



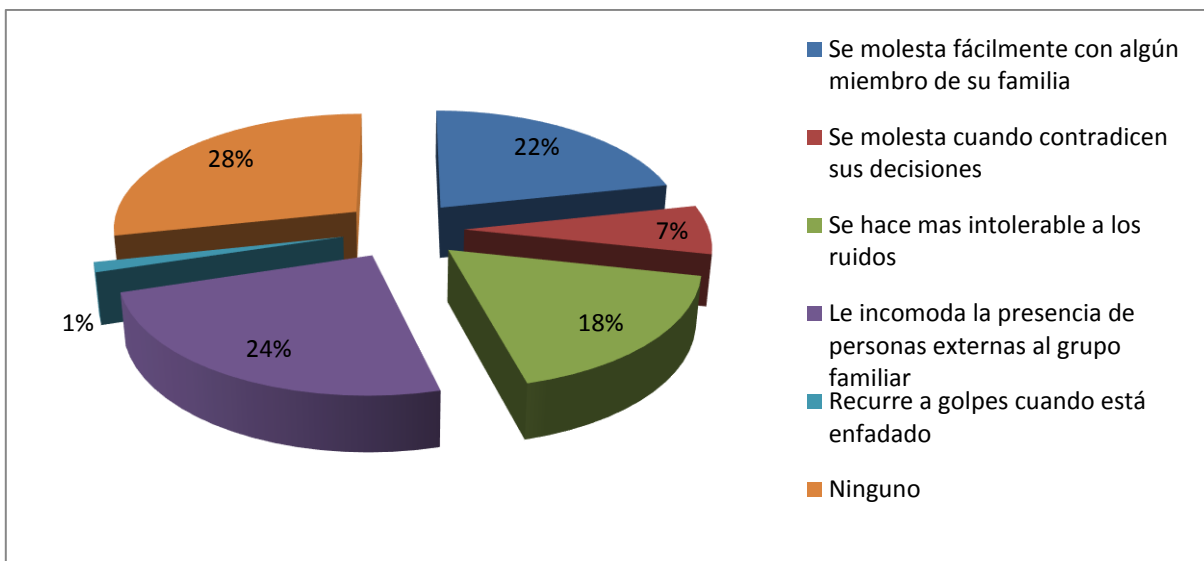
Grafica 12: Momentos que ha experimentado ansiedad o miedo

En la grafica se visualiza que un 41% de los agentes policiales participantes de la muestra experimenta ansiedad o miedo cuando andan en autobús, y un 10% al atender una situación de emergencia ciudadana.



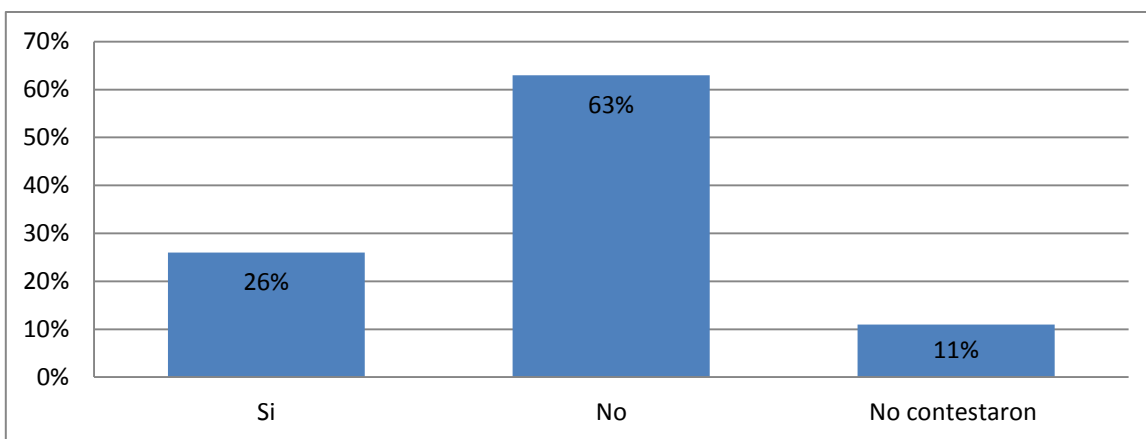
Grafica 13: Presenta estos síntomas producto de su trabajo.

En la grafica se refleja que un 27% de los agentes policiales su trabajo no le causa ningún síntoma y un 14% presenta insomnio casi todos los días producto de su labor policial.



Grafica 14: Manifestaciones de enojo en sus días de licencia.

En la grafica se observa que un 24% de los agentes policiales de la muestra le incomoda la presencia de personas externas al grupo familiar y un 22% se molesta fácilmente con algún miembro de su familia.



Grafica 15: Hay que enfrentar a la delincuencia con el mismo grado de violencia que ellos ejercen.

En la grafica se observa que el 63% de la muestra seleccionada manifiestan que no es necesario enfrentar a la delincuencia con el mismo grado de violencia que ellos ejercen y un 26% si creen necesario enfrentar a la delincuencia con el mismo grado de violencia.

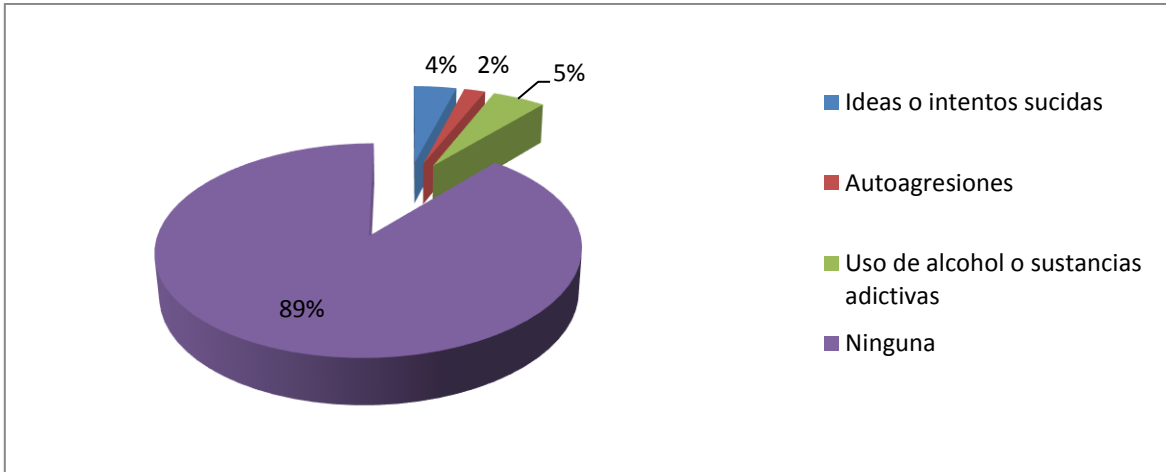


Grafico 16: Maneras o formas que ha pensado o intentado dañar su integridad física

En la grafica se muestra que el 89% de la muestra seleccionada de los agentes policiales no ha intentado dañar su vida y un 2% si lo ha hecho con autoagresiones.

d) Área familiar

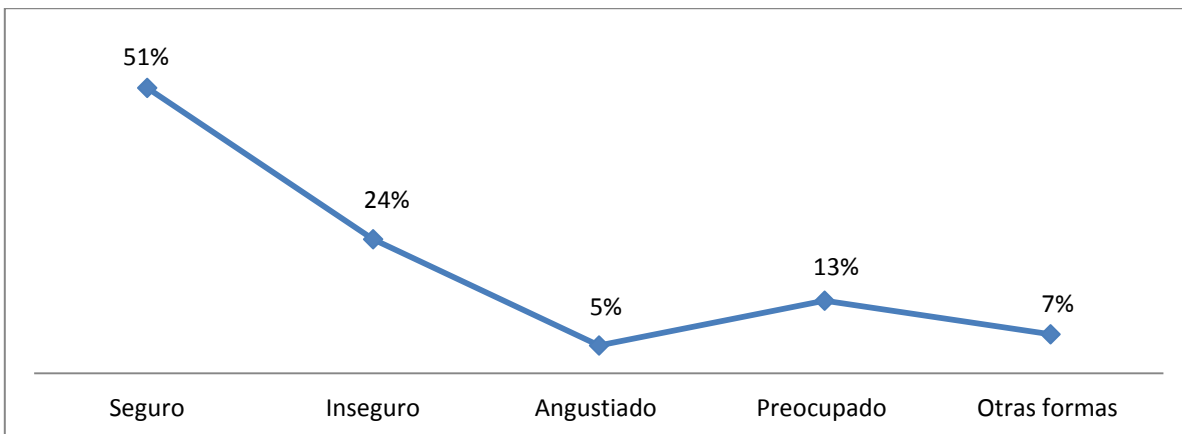
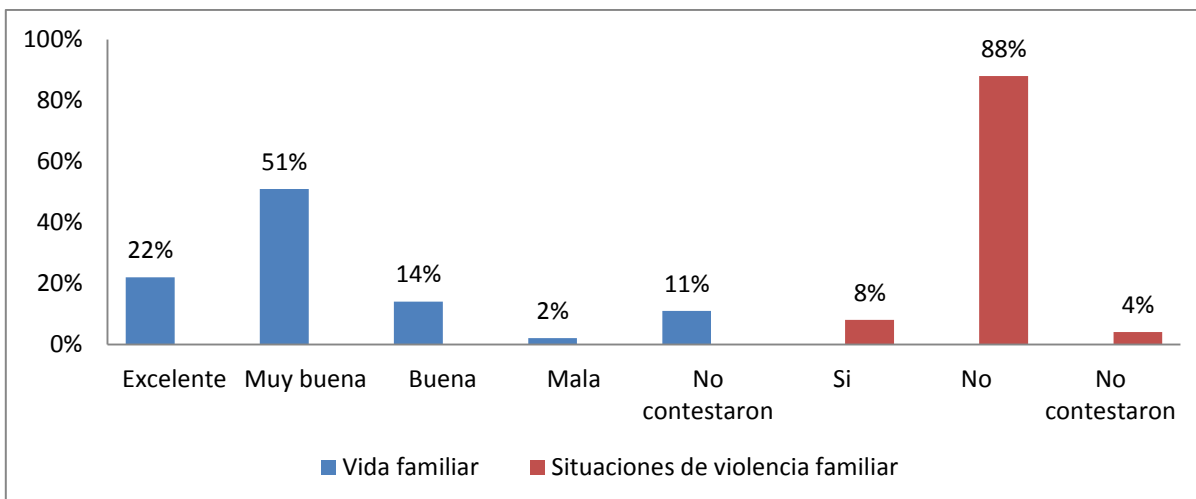


Grafico 17: Sentimientos que le genera a los agentes policiales llegar a su lugar de residencia.

En la grafica se muestra que el 51% de agentes policiales al llegar a su lugar de residencia esto les genera un sentimiento de seguridad y un 5% se siente angustiado al llegar a su lugar de residencia.



Grafica 18: Clasificación de la vida familiar de los agentes policiales y las dificultades familiares de los agentes de la PNC han desencadenado situaciones de violencia.

En la grafica se observa que el 51% de agentes policiales participantes clasifican su vida familiar de muy buena y un 2% la clasifica de mala. El 88% de los agentes policiales manifiestan que las dificultades que acontecen en su familia no han desencadenado situaciones de violencia familiar.

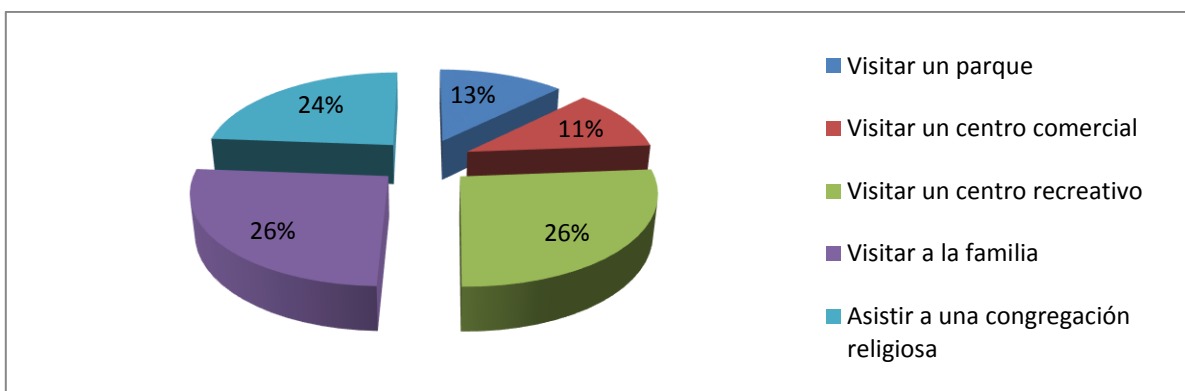


Grafico 19: Actividades familiares de recreación que los agentes policiales realizan.

En el grafico se visualiza las actividades favoritas de recreación familiar con un 26% son visitar un centro recreativo y visitar la familia y con un 11% la actividad familiar menos favorita es visitar un centro comercial.

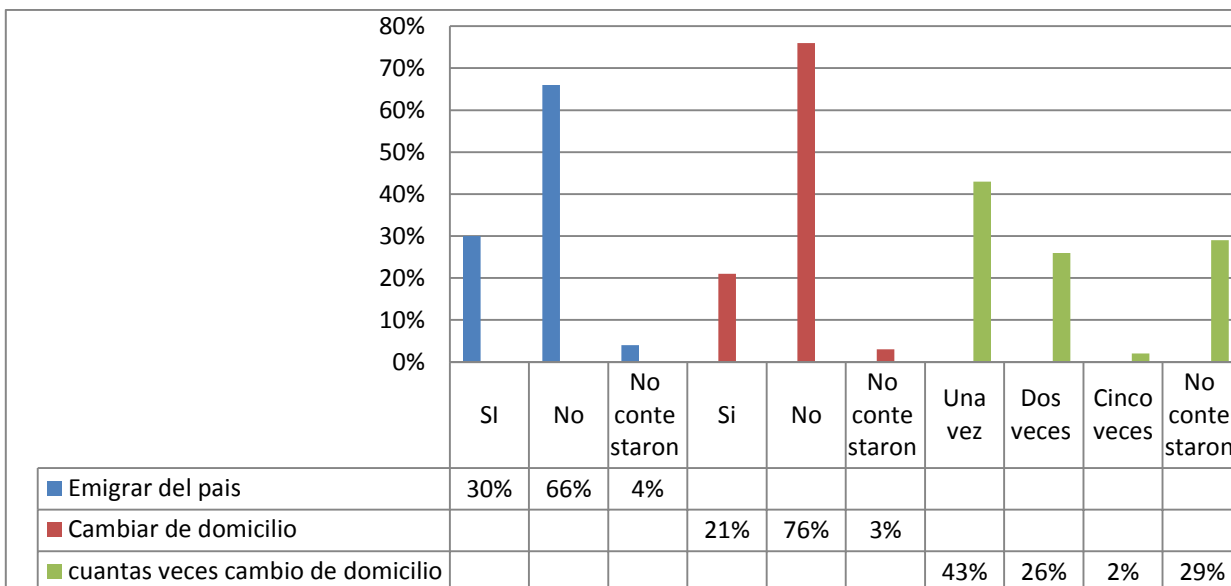


Grafico 20: Necesidad de emigrar del país, cambiar de domicilio y las veces que han cambiado de domicilio los agentes policiales.

En la grafica se muestra que un 66% de los agentes policiales no se ha visto en la necesidad de emigrar del país y un 30% si ha visto la necesidad de salir del país. Además se observa que el 76% de los agentes policiales participantes no se ha visto obligado a cambiar de domicilio, un 21% si ha tenido que cambiar de domicilio y un 43% ha cambiado de domicilio al menos una vez.

4.2 Análisis Descriptivo

Teóricamente existe muy poca investigación sobre los efectos psicológicos que se presentan en el rubro de seguridad pública, a nivel mundial, y más aun en los países con altos índices de violencia delincriminal como es el caso de los países de Sur América y de América central. En esta búsqueda se localizaron algunas investigaciones de pregrado realizadas en México, Colombia y también en nuestro país relacionado al tema, sin embargo en relación a la inmensa afectación que presenta este rubro, aun se considera mínima. Por estas causas puede considerarse que este tema de investigación es innovador y este informe es un inicio del trabajo que debe realizarse en cuanto a la construcción teórica generadora de propuestas que permitan el abordaje adecuado y necesario para

paliar la problemática. De esta palestra, surge la necesidad de plantear el objetivo de conocer los efectos psicológicos generados por la delincuencia en los elementos de la policía Nacional Civil, conocer ¿Cuál es su realidad? Dentro y fuera de la institución, ¿Cómo son sus vidas? y la afectación psicológica que se manifiesta en la diversas facetas del ser humano.

Se obtuvieron datos importantes que ayudaron a comprender el impacto psicológico de los agentes policiales por el ambiente laboral violento al que están expuestos en el desarrollo de sus labores, y como incide en los diferentes ámbitos de sus vidas.

Con relación a los agentes encuestados se aprecia que el 57% de la muestra se encuentra entre las edades de 20 a 30 años, lo que deja en evidencia que son cargos ejercidos por policías que recién inician su carrera dentro de la institución policial. El 26% está entre 31 a 40 años, el 15% se encuentra entre el rango de 41 a 50 años Los cuales poseen más años dentro de la institución policial y por lo tanto poseen mayor experiencia en la realización de sus labores. Y el 1% está entre los 51 a 60 años de edad.

En relación a los motivos para incorporarse a la PNC un 38% de la muestra seleccionada expresó que fue por vocación. Por otro lado el 33% de los agentes policiales expresaron que se incorporaron por razones económicas, el 23% por falta de oportunidades de empleo y un 18% por alternativa laboral.

Estas últimas categorías están relacionadas a las escasas oportunidades de estudio y empleo formal con las que cuenta la juventud, por lo que muchos jóvenes se alistan en las filas de la Academia Nacional de Seguridad Pública (ANSP) por la dificultad para obtener oportunidades laborales, Revisando las estadísticas de ingreso y graduaciones de la ANSP puede observarse que el número de agentes graduados ha tenido una disminución en relación a años anteriores, por ejemplo en el año 2014, se graduaron 298 agentes, en comparación al año 2016 con 239 graduados (Portal de transparencia, ANSP, estadísticas de ingresos y graduaciones, 1993 a 2016) con este dato puede verse que la profesión policial está convirtiéndose en una opción poco atractiva para las

y los jóvenes, quienes a pesar de sentir la vocación por servir a la ciudadanía, prefieren buscar otras oportunidades de superación por el temor de enfrentarse al alto riesgo que representa ser policía en El Salvador.

El fortalecimiento y crecimiento de las estructuras pandilleriles en El Salvador es la principal agravante de la crisis que atraviesa la Policía Nacional Civil, según el 82% de los encuestados son estas estructuras delincuenciales las que llevan a cabo la mayoría de delitos atendidos por la PNC, en su mayoría homicidios, robos extorsiones y enfrentamientos armados, según un Censo realizado por el Ministerio de Justicia y Seguridad Pública entre el año 2012 y 2013 se contabilizaban al menos 470,264 personas pertenecientes a la sociedad civil como afines y hasta copartícipes de grupos de pandillas (Según un artículo del periódico La prensa gráfica). Por lo que se estima que en la actualidad, los grupos pandilleriles sobrepasan el medio millón de personas. Teniendo estas estadísticas y tomando en cuenta que el mayor obstáculo que tienen estos grupos delincuenciales son los elementos de la PNC, es posible deducir y comprender la guerra existente entre ambos. El asecho que mantienen las pandillas hacia elementos policiales convierte esta profesión como una de las más arriesgadas y estresantes, de igual forma un 32% de los delitos que enfrentan los agentes policiales provienen de la delincuencia común, un 16% de bandas organizadas y un 7% narcotráfico.

Un 62% de la muestra opinan que el mayor riesgo al que se enfrenta en el ejercicio de su profesión son las amenazas y conspiraciones para sus familias, seguido de ataques armados, amenazas y agresiones físicas y verbales. Un 57% asegura haber sido víctima de ataques causados por delincuentes, la mayoría de estos han sido ejecutados en sus horas de licencia momentos en los que deberían gozar de tranquilidad y condiciones propicias para su descanso y recreación. Los altos niveles de estrés a los que están expuestos debido a situaciones violentas, nocivas y exigentes a nivel físico y psicológico, pueden afectar su trabajo así como su vida personal y familiar. El 55% de agentes policiales temen por sus vidas y las de sus familias. Evidenciándose la incapacidad del estado para

garantizar a los elementos de seguridad pública las condiciones mínimas de seguridad y bienestar para que puedan ejercer su trabajo con gallardía y dignidad.

Conociendo el contexto en el cual se desempeñan los policías, un 44% de la muestra reconoce que su labor como tal ha traído efectos negativos a sus vidas, (inseguridad para ellos y sus familias, exposición de sus vidas dentro y fuera de la institución, altos niveles de estrés, desintegración familiar, problemas de pareja, etc.) como se mencionó anteriormente los ataques que han sufrido los agentes han sido en los momentos en los que se encuentran más desprotegidos, sin su arma de equipo para defenderse.

Es importante mencionar que no todos los policías poseen permiso para portar su arma fuera de sus horas laborales, para contar con ese permiso deben someterse a una evaluación psicológica que indique que gozan de salud mental. Es difícil pensar que un ser humano sometido a un constante riesgo de morir pueda contar con una salud mental saludable, más aun cuando no recibe la atención psicológica adecuada para poder manejar esta realidad. No contando con las autorizaciones para portar sus armas, se ven obligados a pernoctar dentro de los puestos policiales para resguardar su vida y no poner en riesgo a sus familias, ya que la mayoría de esta población reside en urbanizaciones populares controladas por pandillas, actualmente en el país se han proliferado los asesinatos a familiares de agentes policiales o miembros de la fuerza armada.

Las autoridades policiales han señalado que los ataques contra familiares de los agentes y oficiales forman parte de una estrategia de las pandillas de desestabilizar la institución policial, esta situación pone en alerta y preocupación a los agentes y trasciende en su estado de ánimo. *“Muchos compañeros duermen en sus vehículos, por lo menos yo tengo tres años de no llegar a mi casa, y para ver a mi familia, nos vemos en un centro comercial o en algún lugar público, en mi caso yo siempre ando armado, no dejo mi arma ni para dormir, y vivo aquí en mi trabajo”*. Este ambiente laboral violento repercute directamente en la salud mental de los agentes policiales, los cuales no solo deben preocuparse por cuidar a la ciudadanía; si no también su vida y la de su familia.

La violencia es un marcador de nuestra sociedad occidental que se ha trasladado al marco laboral en el que ha ido aumentando en los últimos años (Chapelle y Di Martino, 2006).²⁰ Sus consecuencias sobre la calidad de vida laboral son amplias y sus repercusiones sobre la salud del trabajador se extienden tanto a los aspectos físicos como a los mentales.

Según Taylor (1989), quienes presencian sucesos de violencia sufren sus efectos, la exposición a la violencia física genera en un primer lugar miedo en las personas, y en segundo lugar una disminución de los recursos emocionales y cognitivos. Sin embargo, el análisis de los efectos de la violencia no puede hacerse atendiendo sólo a la violencia realmente ejercida, pues también la amenaza ambiental de violencia genera efectos similares, las víctimas de la violencia son, no solo quienes la sufren, sino quienes la anticipan y quienes la contemplan.

Los tipos de agresión que sufren frecuentemente los agentes policiales son: persecución de pandillas, robo de equipo, amenazas de muerte a su familia y a ellos mismos, extorsión por parte de pandilleros y ataques con granadas. A raíz de esto el 55% de la muestra expreso que ser víctima de ataques que le genera temor por su vida y la de su familia, les genera inseguridad, y sensación de ser perseguido en la calle, enojo y deseos de venganza. Un 63% de los agentes manifestaron sentirse más protegidos realizando su labor policial ya que encuentran apoyo entre compañeros de trabajo, toman las medidas necesarias y corren menos peligro; consideran que con el uniforme es difícil que alguien les ataque o asalte. Y expresaron que no se sienten tranquilos en ningún lugar por la naturaleza de su trabajo, con este dato se confirma que el miedo a convertirse en una estadística mas en las bajas de la PNC es uno de los efectos negativos derivados de la exposición a la violencia.

²⁰ Carmen Baez Leon (2,010) Factores y Riesgos Psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas, España.

El tiempo de licencia del que gozan los agentes es mínimo y no cuentan con la tranquilidad mínima para disfrutarlo libremente, con un 71% los agentes manifiestan compartir tiempo con su familia, un 32% prefieren quedarse en casa, mientras que un 29% realizan actividades cotidianas, es importante resaltar que tan solo un 9% de los agentes policiales expresaron que en sus días de licencia comparten tiempo con amigos, a través de lo cual se infiere que son personas que no cuentan con este sistema de apoyo que es tan importante en la convivencia y que puede generar bienestar, refuerza el sentido de valía y ser querido de un individuo, lo que debilita mucho más su autoestima y motivación para enfrentarse a la realidad que experimentan.

El 63% de los agentes encuestados se siente más protegido realizando su labor policial ya que encuentran apoyo entre compañeros de trabajo, toman las medidas necesarias y corren menos peligro; consideran que con el uniforme es difícil que alguien les ataque o asalte.

Por el contrario el 28% expreso sentirse más seguro en su lugar de residencia argumentando que corre menos peligro de civil ya que en la labor policial están más expuestos a sufrir algún tipo de ataque violento. Por otro lado un 9% se abstuvo de contestar. Y expresaron que no se sienten tranquilos en ningún lugar por la naturaleza de su trabajo.

El 63% de la muestra seleccionada considera que su trabajo demanda una reacción o respuesta a la ofensiva asegurando que deben actuar de esa manera pues son objetivo de los delincuentes por la situación que se vive, por defensa personal y seguridad propia, por el riesgo de un ataque a muerte. Por otro lado un 37% considera que su trabajo no demanda una respuesta a la ofensiva, ya que la violencia genera más violencia y la solución es aplicar efectivamente la ley.

El 23% de la muestra expresa haberse vuelto insensible con las personas desde que ejerce su profesión, argumentando que los criminales no cambian y que se debe imponer respeto por parte de las autoridades ya que la reinserción no ha funcionado, pudiendo verificar, que estos agentes policiales podrían actuar con

represión y violencia. La PNC ha sido una de las instituciones más denunciadas por casos de violaciones a los DDHH. La Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos (PDDH) informó que dicha institución recibió entre enero y noviembre del 2015, 1,896 denuncias por presunta violación a derechos humanos en transgresiones a la seguridad y el derecho a la integridad personal, por malos tratos, al honesto proceso administrativo y a la libertad personal. Comprobándose la teoría citada podemos ver que una gran mayoría de agentes consideró acertada y necesaria una respuesta ofensiva al momento de abordar a la delincuencia, y asienten haber perdido cierto grado de sensibilidad ante el sufrimiento humano, evidenciándose así la afectación cognitiva y emocional que presentan como producto del ambiente en el que se desenvuelven.

Los trabajadores que sufren violencia psicológica en el trabajo pasan por situaciones de ansiedad, es decir por un estado emocional desagradable, caracterizado por la vivencia de temor difuso y por varias sensaciones somáticas activadas por la percepción del riesgo. Se trata de una respuesta adaptativa del organismo ante una amenaza real. En otras palabras, la manera cómo dicho fenómeno afecta la capacidad laboral del trabajador, disminuyendo considerablemente su eficiencia, deteriorando su salud física y mental se traduce en un incremento del deterioro psicológico de los empleados afectados por el acoso y violencia laboral (Piñuel, 2001)

Un 44% de la muestra manifiesta que su trabajo le provoca mucho estrés, manifestándose como dolores musculares y de cuello, dolores de cabeza, enojo, insomnio, cansancio y fatiga, hipertensión, sueño, frustración, trastorno ansioso y depresivo sumado a esto, el agotamiento emocional se presenta en algunas ocasiones en un total de 120 elementos abordados, seguido de un 12% que opino sentirse agotado emocionalmente casi siempre y un 10 % siempre. En relación a sintomatologías fisiológicas como afectaciones cardíacas solamente un 20% de la muestra afirmó su padecimiento. No corriendo la misma suerte en el caso de los padecimientos gastrointestinales ya que un 48% padece de dolores de estomago, gastritis, úlceras gástricas y síndrome de intestino irritable. Estos padecimientos

pueden tener su origen en la ausencia de una alimentación saludable, desorden en sus horarios de comida y el estado de alerta en el que permanecen en el momento de ingerir sus alimentos.

A nivel social, es posible que los individuos sometidos a violencia lleguen a ser muy susceptibles e hipersensibles a la crítica, con actitudes de desconfianza y conductas de aislamiento, evitación, retraimiento o, por otra parte, de agresividad u hostilidad junto con otras manifestaciones de inadaptación social. Son comunes sentimientos de ira y rencor y deseos de venganza sobre el/los agresores. A nivel de pareja, se puede llegar hasta el punto de la ruptura de la relación sentimental, hecho que provocaría una nueva fuente de desequilibrios. En muchas ocasiones es muy posible que la pareja desconozca la verdadera situación laboral de la persona afectada, siendo difícil que pueda prestarle su ayuda, de forma tal que la falta de comunicación y/o comprensión podrá significar de nuevo la agudización del problema, potenciando el comportamiento anómalo del sujeto y, como consecuencia directa, el deterioro de la relación conyugal o de noviazgo.

En relación a lo recién expuesto un 18% de la muestra explica su enojo asegurando que les incomoda la presencia de personas externas al grupo familiar, mientras que un 16% se molesta fácilmente con algún miembro de su familia, y un 13% se vuelve intolerable al ruido.

Si consideramos las consecuencias del acoso psicológico en el trabajo en el plano del desorden de la conducta, la enorme presión emocional y psicológica hace que estas personas, ante la imposibilidad de modificar el estresor, busquen como válvula de escape adicciones diversas así como consumo de analgésicos, estimulantes, etc. Tratando de indagar la forma en cómo los y las agentes enfrentaban los riesgos de su profesión se obtuvo una mayoría representada por el 48% quienes manifestaron realizar actividades deportivas y de recreación, mientras que el 0% asegura no consumir bebidas alcohólicas u otras sustancias, Sin embargo recurrentemente los medios de comunicación informan sobre situaciones de violencia en las que se han visto implicados elementos policiales

en donde el agravante ha sido el consumo de alcohol. Probablemente las y los elementos encuestados decidieron evadir la respuesta, por vergüenza o temor.

El policía, como ya ha sido destacado en este estudio, ante la materialización de los riesgos psicosociales va a padecer una serie de efectos negativos que afectarán a un gran número de aspectos de su vida cotidiana, en tanto incidirán no sólo en su salud física y psíquica, sino también en sus relaciones sociales y familiares, con el evidente deterioro que igualmente se producirá en lo profesional.

Los efectos físicos y psicológicos que pueda llegar a padecer el elemento policial traerán también una serie de derivaciones en sus capacidades relacionales (familia, amigos, compañeros de trabajo) , consecuencias que dificultarán más aún su desenvolvimiento y reacción en situaciones adversas. Así, y como bien han venido a destacar algunos pronunciamientos, ciertos procesos dejan en la persona secuelas en el plano emocional que le afectan en el ámbito familiar y social. La eficacia en el desarrollo de la prestación de servicios se verá sin duda disminuida por parte del policía afectado, cuyo rendimiento quedará clara e íntimamente vinculado a los padecimientos sufridos.

Entre los efectos psicológicos que se encontraron en los agentes policiales como producto de la delincuencia se encuentran estrés, miedo, paranoia, ansiedad, depresión. Por lo cual se infiere que algunos agentes policiales poseen una vulnerable salud mental derivadas de las condiciones de peligrosidad a las que está expuesto en su trabajo. Este ambiente laboral violento ha repercutido negativamente en la salud de los agentes policiales adherido a las condiciones socioeconómicas y la falta de herramientas psicológicas que les permitan enfrentar las diversas sintomatologías que sufren.

Tomando en cuenta los hallazgos obtenidos en la presente investigación, se llega a deducir que el sistema policial está expuesto a violencia evidentemente por el acrecentamiento de la delincuencia en el país. Sin embargo el sistema económico en el que vivimos todos los salvadoreños representa la mayor amenaza de violencia a la que se enfrenta la población de estudio, si las y los policías tuviesen

los recursos mínimos necesarios para desempeñar su trabajo podrían brindar un mejor servicio y protegerse de una mejor manera de la delincuencia, mejoramiento de salarios, infraestructura, prestaciones, y regulación de sus condiciones laborales. Podría representar una evidente mejoría al sistema de seguridad del país, por lo tanto, el rubro de seguridad pública se enfrenta a una violencia delincencial derivada de la violencia estructural que les somete de manera oculta violentando sus derechos.

El estado no les brinda las condiciones necesarias para realizar su trabajo, ni los protege del riesgo que ellos viven. En repetidas ocasiones se ha sabido de las precederas condiciones en las que se encuentran las diversas delegaciones de la PNC, los agentes duermen en colchonetas, en espacios reducidos, inhóspitos y hacinados, no cuentan con servicios básicos como alimentación y lavandería, deben pagar por estos servicios y desembolsar de sus ajustados salarios. Sin embargo, la institución les exige largas jornadas de trabajo y resultados; sin garantizarles las mínimas condiciones para lograrlo, causándoles desmotivación, frustración y deterioro en el cumplimiento de su deber.

Es importante que los agentes de la PNC reciban atención psicológica que les permita enfrentarse con mayor seguridad a realidad violenta que experimentan dentro y fuera de la institución policial, por lo cual se concluye que la ejecución de la propuesta de intervención creada por el grupo de investigadores “Cuidando su salud emocional” servirá de paliativo para enfrentar los efectos psicológicos generados por el alza delincencial.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Un 57% de la población entrevistada de agentes policiales han sido víctimas de ataques por delincuentes por lo que se concluye que los efectos psicológicos detectados en los agentes de la PNC a causa de la delincuencia son: estrés, miedo, ansiedad, hipervigilancia, desconfianza y aislamiento, trastornos del sueño, ideas paranoides y síntomas de estrés pos trauma. Por lo que se consideró necesario diseñar una propuesta de intervención titulada “Cuidando su Salud Emocional” basada en el abordaje de los efectos psicológicos arriba mencionados.
- Un 82% de la población muestra manifestó que las pandillas son la estructura delincencial de la que provienen la mayoría de delitos que atienden en el ejercicio de su labor. Por lo que se concluye que el alza delincencial (pandillas) impacta fuertemente las condiciones de vida y la salud psicológica de los agentes policiales.
- A mayor tiempo de pertenecer a la institución policial, mayores son los efectos psicológicos generados por la delincuencia en los agentes de la PNC, como resultado de la exposición a situaciones que atentan con su vida y el ambiente laboral violento a los que están sometidos. Un 55% de los policías encuestados expresaron sentir temor por su vida y la de sus familiares, tras un mínimo 9% de la muestra quien manifiesta compartir con amigos en sus días de licencia y un 12% que expresa vivenciar momentos de recreación y sano esparcimiento. Por lo que se concluye que su vida social y familiar se ve gravemente afectada por la inseguridad que representa el tiempo de convivencia en familia o amigos ya sea en sus lugares de vivienda o en lugares públicos.

- La situación actual de violencia del país, provoca que algunos agentes policiales emigren fuera del país en los casos en los que se les facilita poder hacerlo y/ o cambien constantemente de residencia ya que tienen que buscar lugares seguros para ellos y sus familias. Concluyendo que las condiciones laborales y salariales del cuerpo policial deben ser mejoradas en beneficio de su estabilidad emocional y seguridad personal, familiar y laboral.
- Los agentes policiales además de ser perseguidos por las estructuras pandilleriles sufren violencia de parte del Estado el cual no les brinda las condiciones laborales adecuadas (salarios, equipo de trabajo, infraestructura, asistencia psicológica), para enfrentar la delincuencia, para optar por seguros y mejores estilos de vida, que les permita proteger la vida de sus familias y la de ellos mismos. Por ello se concluye que además de mejorar las condiciones salariales y laborales de los agentes, debe trabajarse por brindarles la preparación técnica que les permita responder con mayor seguridad a las exigencias de su labor.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a las autoridades de la corporación policial a brindar atención psicológica profesional para cada padecimiento o situación que les este afectando a su salud física y mental como también practicar actividades recreativas, artísticas, culturales, deportivas según su interés, con el fin de prevenir y minimizar los efectos negativos del estrés al que se enfrentan en el ejercicio de su trabajo.
- Se recomienda a las autoridades del cuerpo policial gestionar la contratación de nuevo personal en las áreas de psicología, para poder cubrir las necesidades psicológicas del mayor número de agentes policiales.

- A los estudiantes de psicología y carreras afines, llevar a cabo investigaciones con metodología de estudio de casos que permitan conocer y profundizar las dificultades que experimentan el grupo de estudio en relación con la experiencia de vida de cada individuo y las afectaciones que genera la delincuencia en los agentes policiales, para posteriormente diseñar e implementar programas de prevención e intervención en salud mental que brinden herramientas psicológicas a los agentes policiales para enfrentar las afectaciones psicológicas que presentan. retomando la presente investigación para determinar si la propuesta de intervención es funcional a las necesidades psicológicas de los agentes policiales.
- Se le recomienda al Estado Salvadoreño garantizar mejores condiciones laborales a los agentes policiales en cuanto a salarios, infraestructura y equipo de trabajo, prestaciones laborales, entre otras. Ya que en algunas delegaciones las condiciones en las cuales están laborando no son adecuadas, existen escasez de recursos físicos y económicos, los cuales generan un efecto nocivo a su motivación y desempeño laboral.
- Se recomienda al Estado salvadoreño aumentar los recursos económicos que se brindan a la corporación policial con el fin de proporcionar a los policías las condiciones de trabajo necesarias para poder desempeñar su trabajo con mayor eficacia, reduciendo la vulnerabilidad en la que se encuentran.

FUENTES CONSULTADAS

- Asociación de academias de la lengua española (ASALE), 2017, Diccionario de la lengua española, Vigésimotercera edición Madrid.
- Calidad de vida en policías: avances y propuestas papeles del psicólogo, vol. 33, núm. 1, enero-abril, 2004pp. 60-67 Consejo general de colegios oficiales de psicólogos Madrid, España.
- David Marroquín (2016). Pandilla MS preparaba grupo elite de 500 mareros. El Salvador.com
- Evaluación del daño psicológico de víctimas de delitos violentos, Enrique Echeburrua y Paz de Corral, Universidad del País Vasco (España) 2012
- Fernando Carrión, Violencia Urbana y sus nuevos escenarios, Revista Enlace.
- Herrero Herrero Cesar, (2002) Criminología (parte general y especial) ed. Porrúa, p28, Mexico.
- <http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/Taller%20Autocuidado.pdf>
Publicado 30 de noviembre de 2016
- <http://www.webconsultas.com/categoria/salud-al-dia/depresion>
2017
- <https://actualidad.rt.com/actualidad/204828-salvador-guerra-pandillas-policia> “Guerra en El Salvador: matanza entre pandilleros y la Policía”
Publicado: 15 abril 2016.
- Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿Cuándo, ¿Cómo y para qué? (2007) Enrique Echeburrua y Paz de Corral, Universidad del País Vasco (España).
- LA PSICOLOGÍA DE LA DELINCUENCIA Santiago Redondo Illescas y Antonio Andrés Pueyo Universidad de Barcelona
- LA PRENSA/AP (2016). Maras declaran guerra a Policía de El Salvador.
- La preparación mental del policía en las intervenciones policiales, M^a dolores Pérez bravo, psicóloga del grupo táctico policial gtp – formación, colegiada, México, 2005

- Manuel de promoción e identificación de la resiliencia en niños y adolescentes, Dra. Mabel Munist, septiembre de 1,998, Washington D.C.
- Manual de inteligencia emocional aplicada a la prevención de riesgos laborales, Dr. Francisco Toledo Castillo, Confederación general de organizaciones empresariales de Murcia; diciembre de 2,014, Murcia, España.
- Mauricio Olavarría Gambi (2007) “Documentos de Apoyo Docente (DAD), Delito y Violencia. Causas, Consecuencias y Estrategias de Prevención”, Universidad de Chile.
- Redondo Illescas, Santiago; Pueyo, Antonio Andrés (2007). “La psicología de la delincuencia Papeles del Psicólogo”, vol. 28, núm. 3, pp. 147-156 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, Madrid, España.
- www.laprensa.com “Gobierno pide a la policía disparar contra pandillas”
- “Pandillero: “La guerra en las calles es contra la Policía y muy poco con los rivales” Por Óscar Iraheta Jul 25, 2017
- www.elsalvador.com
- www.pnc.gob.sv
- www.jurisprudencia.gob.sv
- www.contrapunto.com.sv
- www.ansp.gob.sv

ANEXO

Anexo 1



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



Cuestionario: dirigido a agentes de la PNC de la delegación La Libertad Centro, Santa Tecla.

Objetivo: Investigar los efectos psicológicos que genera la delincuencia en agentes de la PNC para conocer a profundidad las afectaciones psicológicas provocadas por la naturaleza de su trabajo y el grado de peligrosidad de sus labores.

I. DATOS GENERALES

Edad: _____ años. Género: M_____ F_____

Estado civil: _____

Años de pertenecer a la institución: _____

Cargo que desempeña: _____

Fecha: _____

Encuestador/a: _____

II. DESARROLLO

Indicación: Lea atentamente cada uno de los ítem del cuestionario, marque y conteste la respuesta que más se apegue a su caso.

Toda la información recogida por medio de este cuestionario será tratada de manera confidencial. Los resultados se darán a conocer para usos académicos, le

garantizamos que en ningún momento se revelará su identidad.

Gracias por su colaboración

Área profesional

1. ¿Qué lo motivo a incorporarse a la corporación policial?

- Por vocación
 - Por razones económicas
 - Por falta de oportunidades de empleo
 - Alternativa laboral
 - Otros: _____
-

2. ¿Cuáles considera usted que son los riesgos a los que está expuesto en su profesión?

- Amenazas
 - Ataques armados
 - Riesgos para sus familiares
 - Agresiones físicas y verbales
 - Muerte
 - Otros: _____
-

3. ¿Qué tipo de delito se enfrenta con más frecuencia en su labor policial?

- Desordenes públicos
- Hurto
- Robo
- Extorsiones
- Agresiones sexuales
- Homicidios
- Enfrentamientos a mano armada
- Otros _____

4. ¿De qué estructuras criminales provienen estos hechos delictivos de la pregunta anterior?

- Pandillas
- Narcotráfico
- Bandas organizadas
- Delincuencia común
- Otros _____

5. ¿Considera que la naturaleza de su trabajo ha desencadenado algún efecto negativo en su vida?

- Si
 - No
 - ¿Qué efectos? _____
- _____

6. ¿Ha sido víctima de un ataque causado por delincuentes?

- Si
- No

Si su respuesta es sí en qué momento

- Horas laborales
- Día de licencia

7. ¿Qué tipo de agresiones ha sufrido?

- Golpes
- Ataques con arma de fuego
- Ataques con arma blanca
- Otros: _____

8. Si usted ha sido víctima de un ataque causado por delincuentes

¿Qué le ha generado esta experiencia?

- Miedo
- Enojo y deseo de venganza
- Se siente inseguro y perseguido al salir a la calle
- Temor por su vida y la de su familia
- Otros _____

9. ¿Qué hace usted cuando esta de licencia?

- Compartir tiempo con la familia
- Compartir tiempo con amigos
- Realiza actividades cotidianas (ir al banco, de compras, ir por sus hijos a la escuela)
- Vivencia momento de recreación y sano esparcimiento (lugares públicos)
- Prefiero quedarme en casa
- Otros

10. ¿En qué momento se siente más protegido?

- Realizando su labor policial
- En su lugar de residencia

¿Porque? _____

11. ¿Considera que la naturaleza de su trabajo demanda una reacción o respuesta a la ofensiva?

- Si
- No

¿Porque? _____

12. ¿Cómo enfrenta usted los riesgos que vive en el desempeño de su labor?

- Busca atención psicológica
- Asiste a una congregación religiosa
- Realiza alguna actividad deportiva o recreativa
- Ingiere bebidas alcohólicas u otras sustancias
- Otros_____

13. ¿Se siente satisfecho con el trabajo que realiza dentro de la institución policial?

- Si
- No

Área emocional

14. *¿Considera que su trabajo le genera estrés?*

- Mucho
- Poco
- Nada

Si ha presentado estrés ¿Cuáles han sido las manifestaciones?

15. ¿Se siento emocionalmente agotado por su trabajo?

- Siempre
- Casi siempre
- En algunas ocasiones

Explique:_____

16. ¿Ha experimentado síntomas cardíacos, arritmias, crisis de hipertensión arterial, taquicardia, entre otros en los últimos tres meses?

- Si
- No

Si su respuesta es sí ¿Desde cuándo está manifestando los síntomas?

¿Cuáles han sido las manifestaciones?

17. ¿Se le han presenten a menudo cuadros de gastritis, dolores de estomago, úlceras, síndrome de intestino irritable, entre otros?

- Si
- No

18. ¿Se ha vuelto insensible con las personas desde que ejerce esta profesión?

- Si
- No

19. ¿En qué situaciones ha experimentado usted ansiedad o miedo?

- Al realizar un patrullaje en lugares con altos índices de delincuencia
- Al atender una situación de emergencia ciudadana
- Al andar en autobús
- No portar su arma de fuego
- Otros _____

20. ¿Presenta alguno de estos síntomas producto de su trabajo dentro de la institución?

- Se siente triste, vacío, sin esperanza
- Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día
- Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de pes
- Insomnio casi todos los días.
- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva
- Pensamientos de muerte o ideas suicidas recurrentes
- Otros _____

21. ¿Cómo se manifiesta su estado de enojo en sus días de licencia?

- Se molesta fácilmente con algún miembro de su familia
- Se molesta cuando contradicen sus decisiones
- Se hace más intolerable a los ruidos
- Le incomoda la presencia de personas externas al grupo familiar
- Recurre a golpes cuando está enfadado
- Otros _____

22. ¿Cree Ud. Que es necesario enfrentar la delincuencia con el mismo grado de violencia o aun más violencia que los delincuentes?

- Si
- No

¿Por qué? _____

23. ¿En alguna ocasión ha pensado o intentado dañar su integridad física en alguna de estas formas?

- Ideas o intentos suicidas
- Autoagresiones
- Uso de alcohol o sustancias adictivas

- Otras formas _____

Área familiar

24. ¿Cómo se siente cuando llega a su lugar de residencia?

- Seguro
- Inseguro
- Angustiado
- Preocupado
- Otros _____

25. ¿Cómo clasificaría su vida familiar?

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Mala

¿Por qué? _____

26. ¿Las dificultades que acontecen en su familia han llegado a desencadenar situaciones de violencia?

- Si
- No

¿Cuáles? _____

27. ¿Qué hace usted y su familia para recrearse?

- Visitar a un parque
- Visitar un centro comercial
- Visitar un centro recreativo
- Visitar a la familia
- Asistir a una congregación religiosa
- Otros _____

28. ¿En alguna ocasión se ha visto en la necesidad de emigrar hacia otro país?

- Si
- No

29. ¿Se ha visto obligado a cambiar de domicilio por amenaza o riesgos para usted y su familia?

- Si
- No

Si su respuesta es sí ¿Cuántas veces lo ha hecho?

Anexo 2

PROPUESTA DE PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL

PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO
"CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL"

ANO 2017



ELABORADO POR :

Hernández Lozano, Carmen Elena

Jiménez Flores, Claudia Patricia

León, Carlos Ernesto

ASESORADO POR:

Licda. Sara Areli Bernal

MANUAL DE APLICACIÓN

INDICE

Justificación 3

Objetivos generales y específicos..... 5

Metas..... 6

Adenda sugerida para la realización de las sesiones de trabajo 6

Funciones del coordinador en su rol de terapeuta 8

SESIÓN N° 1 Presentación del programa psicoterapéutico..... 9

SESION N° 2 S.O.S. El estrés es un peligro conozcámoslo juntos..... 14

SESIÓN N° 3 Expedición de tu atmosfera..... 27

SESIÓN N°4 Hacia un buen descanso..... 39

SESION N°5 Mi desafío personal..... 49

SESIÓN N°6 Expresando mí sentir 62

SESIÓN N°7 Controlando mis impulsos 74

SESIÓN N°8 Enfrentándome a mi misma 88

SESIÓN N°9 Recuperando el control de mi vida 101

SESIÓN N°10 Aprendiendo a expresarme asertivamente 112

SESIÓN N°11 Relacionándome mejor con el mundo..... 122

SESIÓN N°12 Equilibrando mis pensamientos y emociones 134

SESIÓN N°13 Transformando mis pensamientos 142

SESIÓN N°14 Empoderándome de mi pensamiento..... 152

SESIÓN N°15 La autoestima fuente de energía personal 164

SESIÓN N°16 Aproximaciones a la Resiliencia..... 175

SESIÓN N°17 Desarrollando mi actitud Resiliente..... 188

SESIÓN N°18 Evaluación y finalización del programa terapéutico 198

JUSTIFICACION

El programa Psicoterapéutico “Cuidando su Salud Emocional” nace a partir de la necesidad de abordar los diversos efectos psicológicos generados por la delincuencia y el ambiente laboral violento al que están expuestos los agentes de la Policía Nacional Civil y los escasos recursos que el Estado Salvadoreño les proporciona.

Mediante la aplicación de un instrumento de recolección de datos (cuestionario) que constaba de 29 ítems explorando el área profesional, emocional y familiar, obteniendo porcentajes significativos en los siguiente efectos psicológicos: Estrés, miedo, ansiedad, hipervigilancia, desconfianza y aislamiento, trastornos del sueño, ideas paranoide, síntomas de estrés postraumático.

Estos efectos psicológicos generan una influencia negativa en la salud mental de los policías e interfiere el desarrollo adecuado de sus actividades laborales y familiares. Además genera un inadecuado establecimiento de sus relaciones sociales (amigos, compañeros de trabajo, familiares).

Como también tienen relevancia en el estilo de vida de los mismos, exponiéndolos a situaciones de riesgo, que muchas veces les obliga a alejarse de sus hogares, genera deseos de emigrar y en algunos recurrir a cambios constantes de lugar de residencia.

Ante esta necesidad se diseña la propuesta de intervención denominada: “Cuidando su Salud Emocional” bajo el enfoque de Programa de Psicoterapia grupal, con la finalidad de fortalecer la cohesión grupal entre participantes, formando nuevas redes de apoyo que les permitan desarrollar sentimientos de empatía y solidaridad por vivir experiencias en común.

La presente propuesta de intervención ha sido diseñada bajo el modelo cognitivo conductual, que pretende la reestructuración cognitiva e ideas irracionales de las y los participantes promoviendo una modificación en su conducta. El Programa está dividido en las áreas manejo de Estrés, expresión de sentimientos, habilidades sociales, paranoide, autoestima, residencia y depresión. En cada

sesión de trabajo se dejarán tareas que les permitan reflexionar y poner en práctica los conocimientos adquiridos en situaciones de la vida cotidiana.

Con la implementación de la presente propuesta se pretende minimizar la sintomatología diagnosticada en la población de estudio, se reconoce la inmensidad del fenómeno delincriminal y por ende sus repercusiones en la salud emocional de los agentes de la PNC, por lo cual se considera que la aplicación de la propuesta no erradicará todas las dificultades encontradas sin embargo permitirá el desarrollo de una adecuada salud emocional.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta de intervención a los efectos psicológicos generados por la delincuencia en agentes de la Policía Nacional Civil que permita brindar herramientas para enfrentar estos efectos generados en su ambiente laboral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar herramientas psicológicas que ayuden a los participantes a manejar adecuadamente las situaciones estresoras que le provocan un desequilibrio en el desarrollo funcional de sus vidas.
- Proponer en los participantes el aprendizaje de técnicas de relajación como recurso efectivo y sencillo para reducir la ansiedad y el estrés y gozar de una vida más saludable.
- Propiciar en los participantes el conocimiento consciente de sus fortalezas, habilidades y debilidades que le permitan desarrollar una autoestima saludable y una actitud resiliente que genere bienestar en sus vidas permitiéndoles enfrentar las situaciones adversas generadas por su trabajo.
- Contribuir a que los participantes identifiquen sus redes de apoyo actuales y futuras y que realicen acciones para fortalecerlas.
- Compartir experiencias dentro del grupo psicoterapéutico con la finalidad de adquirir soporte emocional de las vivencias de cada uno; descargando parte de las tensiones que las emociones negativas generadas por el peligro a los que están expuestos y los ataques que han sufrido.

METAS

- Lograr el desarrollo del 100% de las actividades planteadas en la propuesta de intervención.
- Conseguir la asistencia regular de la mayoría de los participantes del Grupo Psicoterapéutico.
- Que los efectos psicológicos diagnosticados en los agentes de la PNC se vean minimizados en un 80% en un periodo de un año o al finalizar el proceso de psicoterapia.
- Que la propuesta de intervención mantenga una actualización cada dos años según las necesidades de la población.
- Lograr que la propuesta de intervención se pueda extender a las demás delegaciones policiales del país.

Agenda sugerida para la realización de las sesiones de trabajo.

Frecuencia, duración y lugar de las sesiones.

Se sugiere que las sesiones de trabajo se realicen una vez a la semana con duración de 1 hora y 30 minutos aproximadamente en un lugar amplio que cuente con las condiciones ambientales que permita el desarrollo de actividades grupales.

Número de sesiones, distribución temporal y duración de las mismas.

Se propone realizar 18 sesiones de Psicoterapia grupal con una distribución temporal de la siguiente manera:

Bienvenida y/o establecimiento de rapport

Psicoeducación: Compartir información teórico científica de las temáticas tratadas en las sesiones.

Lectura corta: Desarrollo de lecturas referentes a las temáticas tratadas (únicamente en las sesiones que se proponen)

Técnica central

Ejercicio de relajación

Asignación de tareas: Con la finalidad de reforzar el aprendizaje obtenido en las sesiones de trabajo.

Evaluación de la jornada: Cada una de las sesiones contiene una actividad de evaluación y al final del programa se encuentra una evaluación general de la ejecución total del mismo.

Recordatorios y despedida

Tamaño del grupo: El grupo en sus inicios estará constituido por un número de 20 personas, pudiendo quedar un número mínimo de 15 personas.

Tipo de grupo: Grupo cerrado

Características de los integrantes del grupo:

- Que sean agentes de la Policía Nacional Civil
- Que haya sido víctima de algún tipo de ataque violento.
- Que este atravesando una situación laboral, familiar y/o personal que le genere desequilibrio emocional.
- Que tengan la necesidad de recibir atención psicológica

Criterios de inclusión de los participantes.

- Agentes policiales que estén experimentando efectos psicológicos generados por la naturaleza de sus labores
- Que sean agentes de la Policía Nacional Civil.
- Que tengan más de un año de laborar dentro de la institución policial.
- Agentes policiales que hayan sufrido daño psíquico, moral o físico como producto de un evento traumático en el ejercicio de sus labores.

FUNCIONES DEL COORDINADOR EN SU ROL DE TERAPEUTA

- Ejecución del programa y sesiones psicoterapéuticas.
- Mantener una comunicación cercana con los usuarios e informarles con algunos días previos acerca de la realización de las sesiones.
- Evaluar los avances y logros de la aplicación del programa psicoterapéutico.

SESION N° 1

PRESENTACION DEL PROGRAMA

PSICOTERAPEUTICO



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: PRESENTACION DEL PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO

OBJETIVO: Dar a conocer el programa que se ejecutará en las diferentes sesiones de trabajo a cada uno de los participantes del grupo psicoterapéutico con la finalidad que los participantes conozcan y sean conscientes de la importancia de cumplir los objetivos propuestos y asumir un compromiso ante el programa.

❖ **Bienvenida y presentación del terapeuta**

El terapeuta se presentará y brindará el respectivo saludo a los participantes y establecerá el rapport que le permitirá establecer un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación.

❖ **Presentación de los participantes: se realizará a través de la dinámica**

“La historia de mi nombre” La dinámica consiste en que cada uno de los participantes cuenten si su nombre está ligado a alguna historia según les haya dicho su padre o madre.

❖ **Presentación del programa:** se llevará a cabo a través de una

presentación en power point (**NOTA se deja a creatividad del terapeuta**). Destacando el objetivo general, objetivos específicos y justificación del programa. Como también las metas que se pretenden alcanzar. Además se expondrá la estructura y organización del programa en cuanto a frecuencia,

duración y lugar de las sesiones, número de sesiones, distribución temporal y duración de las mismas

❖ **Firma de consentimiento informado.**

En el cual se estipulan compromisos de ambas partes, días y horarios de las sesiones y duración de las mismas. (Ver anexo 1)

❖ **Formulación y escritura de las normas de convivencia.**

El terapeuta invitara a la construcción de las normas de convivencia, las cuales se formaran a través de una lluvia de ideas para posteriormente plasmarlas en nubes de papel, colocándolas en la pizarra a la vista de todos.

❖ **Despedida e invitación para la próxima sesión de trabajo.**

El terapeuta felicitará a los participantes por su atención, integración y participación a lo largo de la jornada y les motivará a asistir a la próxima sesión.

ANEXOS SESIÓN N°1
PRESENTACION DEL PROGRAMA
PSICOTERAPEUTICO

ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, de _____ años de edad, miembro de la POLICIA NACIONAL CIVIL

Manifiesto: Que he sido informado por el o los terapeutas del programa, denominado “CUIDANDO DE TU SALUD EMOCIONAL” siendo su objetivo terapéutico: Brindar herramientas psicologicas para enfrentar los efectos generados en el ambiente laboral violento en que desempeñan sus labores. Programa que se llevara a cabo en _____ sesiones, iniciando el día_____. Siendo los horarios de reunión los días_____, de _____ a _____, y todo lo relacionado al programa, Así como también de la importancia que tiene mi participación.

Acepto:

Participar en el programa terapéutico grupal, colaborando en los puntos expuestos a continuación:

- Asistir a las sesiones del programa terapéutico.
- Asistir de manera puntual a cada una de las sesiones programadas.
- Tener la disposición de participar activamente en las sesiones y realizar ejercicios y tareas asignados en cada sesión.

El terapeuta del programa garantiza, que en todo momento la información será confidencial.

Después de haber sido debidamente informado/a, deseo libremente participar de manera voluntaria y activa y me comprometo a colaborar en lo antes expuesto.

Firma del/a participante

Firma del terapeuta

Santa Tecla,_____.

SESION N° 2

S.O.S. EL ESTRÉS ES UN PELIGRO CONOZCAMOSLO JUNTOS



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: "CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL."

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: S.O.S. EL ESTRÉS ES UN PELIGRO CONOZCAMOSLO JUNTOS

ÁREA: ESTRES

OBJETIVO: Realizar una labor psicoeducativa con los participantes del grupo psicoterapéutico relacionado con el estrés y sus dimensiones, para acercar el conocimiento a las personas, que construyan basándose en este y que se proyecten a futuro de acuerdo al aprendizaje adquirido.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

El terapeuta se presentará y brindará el respectivo saludo a los participantes y establecerá el rapport que le permitirá establecer un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación. A continuación el terapeuta presentará el nombre de la sesión: S.O.S. EL ESTRÉS ES UN PELIGRO CONOZCAMOSLO JUNTOS además explicará los objetivos y los contenidos, que se abordarán.

Retroalimentación de la sesión anterior: el terapeuta realizará junto al grupo psicoterapéutico un reforzamiento de lo hablado en la sesión anterior.

Dinámica de animación: La cual lleva por título **Cuerpos expresivos**

Consignas de partida: Se escriben en los papelitos nombres de animales (macho y hembra). Por ejemplo: León en un papelito, en otro Leona (tantos papeles como participantes).

Desarrollo: El terapeuta debe distribuir los papelitos y decir que, durante 5 minutos, sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a

su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se tomaran del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo; no pueden decir a su pareja qué animal es. Una vez que todos tienen su pareja, dice qué animal estaba representando cada uno, para ver si acertaron.

Actividad N° 2 Lectura corta: El grillete del elefante (Ver anexo 1)

Actividad N° 3 Exploración de conocimientos: en esta actividad el terapeuta realizará un monitoreo de los conocimientos previos, para ello llevara 3 preguntas escritas en tarjetas de colores y pedirá a un participante que saque una tarjeta de un sombrero y lea la pregunta, se solicitara al pleno que brinde sus respuestas y a través de la lluvia de ideas y la intervención del facilitador se formarán los conceptos. Y así sucesivamente con las demás preguntas. Las interrogantes serán las siguientes 1. ¿Qué es estrés? 2. ¿Cuáles son las causas del estrés? 3. ¿Qué acciones podemos realizar para enfrentar el estrés? Posteriormente el terapeuta escribirá todos los aportes en un papelógrafo; el cual pegará en un lugar visible.

Actividad N° 4 Técnica Central

El terapeuta brindará indicaciones de la actividad. Posteriormente entregará las piezas síntomas e imágenes para armar el rompecabezas y pedirá a los participantes que seleccionen el síntoma que corresponde a cada imagen y pegarlo en la pieza del rompecabezas. Posteriormente colocarán las piezas del rompecabezas y explicarán por qué eligieron ese síntoma con esa imagen, que significa para él o ella esa expresión gráfica y compartirán una experiencia personal del síntoma.

A través de una exposición u otro recurso pedagógico el terapeuta explicará: definición de estrés, tipos de estrés, causas, consecuencias y herramientas para enfrentarlo y combatirlo, entre otros y se hará junto a los participantes una reflexión sobre la lectura El grillete del elefante. (Ver anexo 2)

Aplicación personal: los participantes escribirán una experiencia personal en donde hayan experimentado estrés. Luego compartirán la experiencia en colectivo.

Actividad N° 5 Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Con el objetivo de disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular y facilitar la conciliación del sueño. 8 (ver anexo 3)

ACTIVIDAD N° 6 Evaluación de la jornada

A través de una lluvia de ideas se realizara la evaluación de la jornada. Las interrogantes propuestas por el terapeuta pueden ser ¿Qué fue lo que más le gusto de la sesión? ¿Se han cumplido algunas de sus expectativas en esta sesión de trabajo? ¿Qué fue lo que menos le gusto de la sesión? Además el terapeuta proporcionara un espacio para que los participantes puedan hacer comentarios acerca del desarrollo de la sesión.

ACTIVIDAD N° 7 Asignación de tareas:

Los y las participantes escribirán en una hoja de autorregistro vivencias de situaciones de estrés experimentadas durante la semana. Escribiendo la fecha, la situación estresora, en qué lugar se genero la experiencia y finalmente si hizo algo para enfrentarlo. (Ver anexo 4)

ACTIVIDAD N° 8 Retroalimentación: el terapeuta brindará un resumen de lo ocurrido en la sesión de trabajo, pidiendo a cada participante que resuma la sesión en 1 palabra y que realice una reflexión de la misma, cuando todos hayan participado el terapeuta realizará una conclusión general de la sesión de trabajo. Aclarando dudas si fuese necesario.

ACTIVIDAD N° 9 Recordatorios y despedida

El terapeuta felicitará a los participantes por su atención, integración y participación a lo largo de la jornada y les motivara a asistir a la próxima sesión.

ANEXOS SESIÓN N°2
S.O.S. EL ESTRÉS ES UN PELIGRO
CONOZCAMOSLO JUNTOS

ANEXO 1. Lectura corta

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. Me llamaba poderosamente la atención, el elefante. Después de su actuación, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era un minúsculo pedazo de madera, apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de raíz con su propia fuerza, podría con facilidad arrancar la estaca y huir. ¿Qué lo mantiene? ¿Por qué no huye? Cuando era chico, pregunte a los grandes. Algunos de ellos me dijeron que el elefante no escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces, la pregunta obvia... - Si está amaestrado, ¿porqué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Hace algunos años descubrí que alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta. El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. En aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse.

Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo.

La estaca, era ciertamente, muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a intentar, y también el otro, y el que seguía...

hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque CREE QUE NO PUEDE. El tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor, es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente si podía. Jamás.... jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez.

Y tu, tienes algo de elefante? Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que un montón de cosas "no podemos" simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Grabamos en nuestro recuerdo: No puedo... No puedo y nunca podré. Muchos de nosotros crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar. La única manera de saber, es intentar de nuevo poniendo en el intento TODO TU CORAZÓN

ANEXO 2 Estrés

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes.

Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas.

Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

Estresores:

Denominamos estresores a los estímulos que provocan el desencadenamiento del estrés en un momento determinado. Si la respuesta del individuo ante este estímulo es negativa y le produce angustia, malestar, decimos que padece: **DISTRÉS** o estrés **NEGATIVO**. Si por el contrario la respuesta es positiva y produce bienestar, alegría, etc., se le denominará: **EUSTRÉS** o estrés **POSITIVO**

Factores dependientes de la organización del trabajo

Relaciones con los compañeros: Si las relaciones con los compañeros son inadecuadas éstas van a ser un estresor muy importante. Como consecuencia de esta inadecuada relación con su grupo de trabajo, área, sección, etc, no realizará sus labores a pleno rendimiento.

Relaciones con los superiores: debe existir cordialidad entre trabajador y empresa, de forma que éste pueda exponer sus problemas del trabajo e incluso los extra laborales. Para ello los superiores deben intentar elevar la autoestima del trabajador e intentar evitar que se hunda en la problemática que plantea.

Teoría fisiológica Introducida por HANS SELYE, endocrinólogo de Montreal, establece que el estrés es una respuesta fisiológica generalizada y no una respuesta específica. Introdujo el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA) como un conjunto de procesos fisiológicos en respuesta a los distintos estresores. Describe tres fases: 1. Alarma 2. Resistencia 3. Agotamiento

a) Fase de alarma: el organismo reacciona ante un estresor activando el sistema nervioso simpático, con síntomas como: midriasis pupilar, sequedad de boca, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, hipertensión arterial, secreción de adrenalina y noradrenalina y aumento de la capacidad de atención y concentración, facilitando los recursos ante una actuación. Esta reacción de alarma dura poco tiempo, pero el organismo necesita un tiempo determinado para recuperarse. Si esta recuperación no se produce entramos en la fase de resistencia.

b) Fase de resistencia En la que el organismo sigue reaccionando produciéndose distintas alteraciones metabólicas.

c) Este estado de resistencia puede dilatarse en el tiempo hasta que no se puede mantenerlo más y se entra en la fase de agotamiento.

Causas de estrés o factores de riesgo

4.1 Factores físicos estresantes

- Ruido.
- Sobreesfuerzo.
- Malas posturas.
- Temperaturas extremas.
- Hacinamiento.

- Hambre.
- Falta de sueño.

4.2 Factores emocionales y mentales

- Mudanzas y obras en casa.
- Exámenes.
- Problemas de pareja.
- Muerte o enfermedad grave de un ser querido.
- Discusiones laborales o familiares.
- Falta de tiempo para realizar tareas y para dedicar al ocio.

4.2 Causas de estrés según el tipo de trabajo

a) Estrés por excesiva tensión física o psíquica: es el estrés más frecuente. Puede ocurrir en cualquier trabajo en el que el trabajador esté sujeto a una gran carga física y mental.

b) Estrés por aumento de responsabilidad: se suele dar en buenos profesionales a los que cuando la empresa, para estimularles, les aumenta su responsabilidad laboral no son capaces de afrontarla y se estresan.

c) Estrés por trabajo repetitivo: el trabajador que durante toda su jornada realiza el mismo tipo de trabajo de forma casi automática (trabajos en cadena de producción) es un gran candidato a padecer estrés.

d) Estrés por desmotivación: si en el trabajo no encontramos una motivación para promocionarnos y no hay algo que nos estimule terminaremos en una depresión.

e) BURNOUT (estar quemado) Este término lo aplicó a la patología laboral FREDENBERGER sólo para los profesionales de la educación y de la sanidad. Aunque en la actualidad se aplica a cualquier profesión. Es un agotamiento psicofísico que lleva a un sentimiento de fracaso, con falta de interés hacia las

personas que tenemos a nuestro cuidado o falta de interés hacia la tarea que tenemos asignada.

Consecuencias del estrés:

A nivel fisiológico:

- ✓ Trastornos cardiovasculares (hipertensión arterial, taquicardias o enfermedad coronaria)
- ✓ Respiratorios (asma bronquial o hiperventilación)
- ✓ Gastrointestinales (úlceras pépticas, colitis ulcerosa y estreñimiento)
- ✓ Musculares (tics, temblores, contracturas)
- ✓ Dermatológicos (sudoración excesiva y dermatitis) y sexuales (impotencia, eyaculación precoz, coito doloroso y alteraciones del deseo).
- ✓ Sexuales (impotencia, eyaculación precoz, coito doloroso y alteraciones del deseo).

A nivel psicológico:

- ✓ Preocupación excesiva
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Bloqueos mentales
- ✓ Hipersensibilidad a las críticas
- ✓ Trastornos del sueño.
- ✓ Adicción a drogas
- ✓ Trastornos afectivos
- ✓ Trastornos en la alimentación
- ✓ Miedos
- ✓ Fobias
- ✓ Suicidios

Acciones para enfrentar el estrés

- ✓ Descansar y dormir lo suficiente.

- ✓ Aprender a aprovechar el tiempo libre y/o distribuir las tareas, ya sean laborales o extra laborales, de forma equilibrada.
- ✓ Una dieta equilibrada
- ✓ Evitar las adicciones
- ✓ Realizar algún tipo de ejercicio físico regularmente.
- ✓ Técnicas de relajación/meditación/masaje. Así como una adecuada higiene postural en el puesto de trabajo.
- ✓ Involucrarse en actividades creativas, especialmente aquellas que requieren el uso de las manos.

ANEXO 3 Técnica de relajación progresiva de JACOBSON

Posición inicial: Cierre los ojos, siéntese en el sillón o acuéstese en el piso lo más cómodamente para que su cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- **Frente:** Arrugue unos segundos y relaje lentamente.
- **Ojos:** Ábralos ampliamente y ciérrelos lentamente.
- **Nariz:** Arrugue unos segundos y relaje lentamente.
- **Boca:** Sonreír ampliamente, relajar lentamente.
- **Lengua:** Presione la lengua contra el paladar, relaje lentamente.
- **Mandíbula:** Presione los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaje lentamente.
- **Labios:** Arrugue como para dar un beso y relaje lentamente.
- **Cuello y nuca:** Flexione hacia atrás, vuelva a la posición inicial. Flexione hacia adelante, vuelva a la posición inicial lentamente.
- **Hombros y cuello:** Eleve los hombros presionando contra el cuello, vuelva a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos.

- Contraiga sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.
- Relaje lentamente.

Relajación de piernas: Estire primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaje lentamente

Espalda: coloque sus brazos en cruz y lleve los codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

Estómago: Tense el estómago y relaje lentamente.

2ª FASE: *repaso.*

Repase mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaje aún más cada una de ellas.

3ª FASE: *relajación mental.*

Finalmente piense en algo agradable, algo que le guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc, o bien deja la mente en blanco.

ANEXO 4 Autorregistro vivencias de situaciones de estrés

<i>Fecha</i>	<i>Situación estresora</i>	<i>En qué lugar se generó la experiencia</i>	<i>Acción para enfrentarlo</i>

SESIÓN N°3

EXPEDICIÓN DE TU ATMOSFERA



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: "CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL"

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: EXPEDICIÓN DE TU ATMOSFERA

ÁREA: ESTRÉS

OBJETIVO: Realizar actividades que lleven a los participantes a identificar las diferentes redes de apoyo que tienen en su entorno y cómo éstas pueden ayudar de forma positiva a enfrentar el estrés.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

El terapeuta se presentará y brindará el respectivo saludo a los participantes y establecerá el rapport que le permitirá establecer un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación. A continuación el terapeuta presentará el nombre de la sesión: EXPEDICIÓN DE TU ATMOSFERA además explicará los objetivos y los contenidos que se abordaran.

Dinámica de animación:

Levántese y siéntese

El terapeuta inicia contando cualquier historia inventada. Cuando dentro del relato dice la palabra "quien" todos se deben levantar, y cuando dice la palabra "no", todos deben sentarse. Cuando alguien no se levanta o no se sienta en el momento en que se dice "quien" o "no", sale del juego o da una prenda.

Retroalimentación: El terapeuta realizará junto al grupo psicoterapéutico un reforzamiento de lo hablado en la sesión anterior.

Revisión de tareas de la sesión anterior: El terapeuta hará una revisión del autorregistro de vivencias de situaciones de estrés experimentadas durante la semana por los participantes.

Actividad N°2 Psicoeducación

En esta actividad el terapeuta realizará un monitoreo de los conocimientos previos, para ello llevará 2 preguntas escritas en un papelógrafo y solicitará al pleno que brinde sus respuestas y a través de la lluvia de ideas y la intervención del facilitador se formaran los conceptos.

Las interrogantes serán las siguientes 1. ¿Que son las redes de apoyo social? 2. ¿Cómo las redes de apoyo social influyen en la vida de una persona?

El terapeuta realizará una labor psicoeducativa exponiendo conceptos claves a los participantes acerca de redes de apoyo social. Donde propiciará el diálogo para llevar a los participantes a la reflexión y vinculación de la teoría con los conocimientos propios. (Ver anexo 1)

Actividad N°3 Lectura corta

El terapeuta leerá la lectura "*Familia y amigos fuentes de felicidad*" para luego llevar a los participantes a una reflexión de la misma. (Ver anexo 2)

Actividad N° 4 Técnica central

1. Se pegará en la pared un cartel que contendrá círculos y cada círculo representará la cercanía o lejanía en que se encuentran las diferentes redes de apoyo de cada participante, este estará dividido en secciones: trabajo, familia, amigos y vecinos.
2. El terapeuta entregará piezas de papel, a cada participante (pequeños círculos rojos), para que los coloquen en el cartel en cada uno de sus grupos de apoyo.

3. Luego los participantes pasaran a colocar las piezas en el cartel y explicaran por qué eligieron la distancia o cercanía en cada red de apoyo, qué significa para él o ella el apoyo de esa red y compartir una experiencia personal con su grupo de apoyo más cercano o el grupo de apoyo más lejano.

Posteriormente el terapeuta realizará una reflexión acerca de la importancia de las redes de apoyo social para hacerle frente al estrés como estas pueden influir para mejorar las sintomatologías que nos genera el estrés.

Actividad N°5 Técnica de relajación

El terapeuta dirigirá una técnica de relajación. Con el objetivo de dotar a los participantes de habilidades para hacer frente a situaciones cotidianas que le provocan estrés. (Ver anexo 3)

Actividad N°6 Asignación de tareas

Los y las participantes escribirán en una hoja de auto registro cuáles son sus redes actuales de qué forma han influido de forma positiva en su vida , esto se revisara en la siguiente sesión de trabajo. (Ver anexo 4)

Actividad N° 7 Evaluación de la jornada

El terapeuta entregará tarjetas de colores para que los participantes puedan responder las siguientes preguntas ¿Qué fue lo que más le gusto de la sesión?
¿Qué aprendizaje se lleva de la sesión de trabajo?

Actividad N°8 Recordatorios y despedida

El terapeuta brindará un resumen de la importancia de mantener activas esas redes de apoyo como una herramienta que nos ayudara a enfrentar el estrés, porque junto a esa red podemos hacer actividades para desestresarnos y mejorar nuestra salud mental. El terapeuta felicitara a los participantes por su atención, integración y participación a lo largo de la jornada y les motivara a asistir a la próxima sesión.

ANEXOS SESIÓN N° 3
EXPEDICIÓN DE TU ATMOSFERA

ANEXO 1 Información de apoyo para la psicoeducación

Apoyo Psicosocial

“El apoyo psicosocial son provisiones instrumentales o expresivas, reales o percibidas, dadas por la comunidad, redes sociales y amigos íntimos” (Lin, Dean y Ensel, 1986).

El soporte emocional se refiere al sentimiento de ser querido y de poder tener confianza en alguien. Es también saber que hay una persona con la que poder comunicarse y compartir emociones y vivencias y demás saber que eres valorado. El apoyo palpable o material es aquél que se recibe en forma de servicios (ayuda para cuidar a los niños, ayuda particular, dinero). Dar esta forma de ayuda es una de las metas principales de los Servicios Sociales, facilitando por ejemplo el acceso a una pensión económica, u ofreciendo amparo en situaciones de crisis.

Red social

Definición: “un grupo de personas, miembros de la familia, amigos y otras personas, capaces de aportar una ayuda y un apoyo tan reales como duraderos a un individuo o a una familia” (Speck, 1989)

La red social se evalúa de acuerdo a (Sluzki,1998):

- Las características estructurales
- Funciones sociales cumplidas
- Atributos de los lazos o relaciones específicas

Funciones de la red:

- Compañía social
- Apoyo emocional
- Guía cognitiva y consejos
- Regulación social

- Ayuda material y servicios

De entre las funciones relacionadas con la salud, una clasificación realizada por Shumaker y Brownell (1984) distingue entre:

1. Funciones del apoyo social sustentadoras de la salud. Referidas principalmente a situaciones con ausencia de estrés y cuya función principal va dirigida a la promoción de la salud a través del mantenimiento y fomento de la autoidentidad, la autoestima, y la gratificación de necesidades afiliativas.
2. Funciones del apoyo social reductoras del estrés. Aludiendo a la función que desempeña ante situaciones estresantes como es el caso de la presencia de enfermedad, a través de dos funciones específicas: la evaluación y la adaptación cognitiva. En la primera, el apoyo social puede cambiar la interpretación primaria que se haga del agente estresor así como cambiar la evaluación de los recursos de afrontamiento con los que se cuenta para hacerle frente. En cuanto a la segunda, el apoyo social puede proporcionar información sobre métodos para controlar la amenaza.

ANEXO 2 Familia y amigos fuentes de felicidad

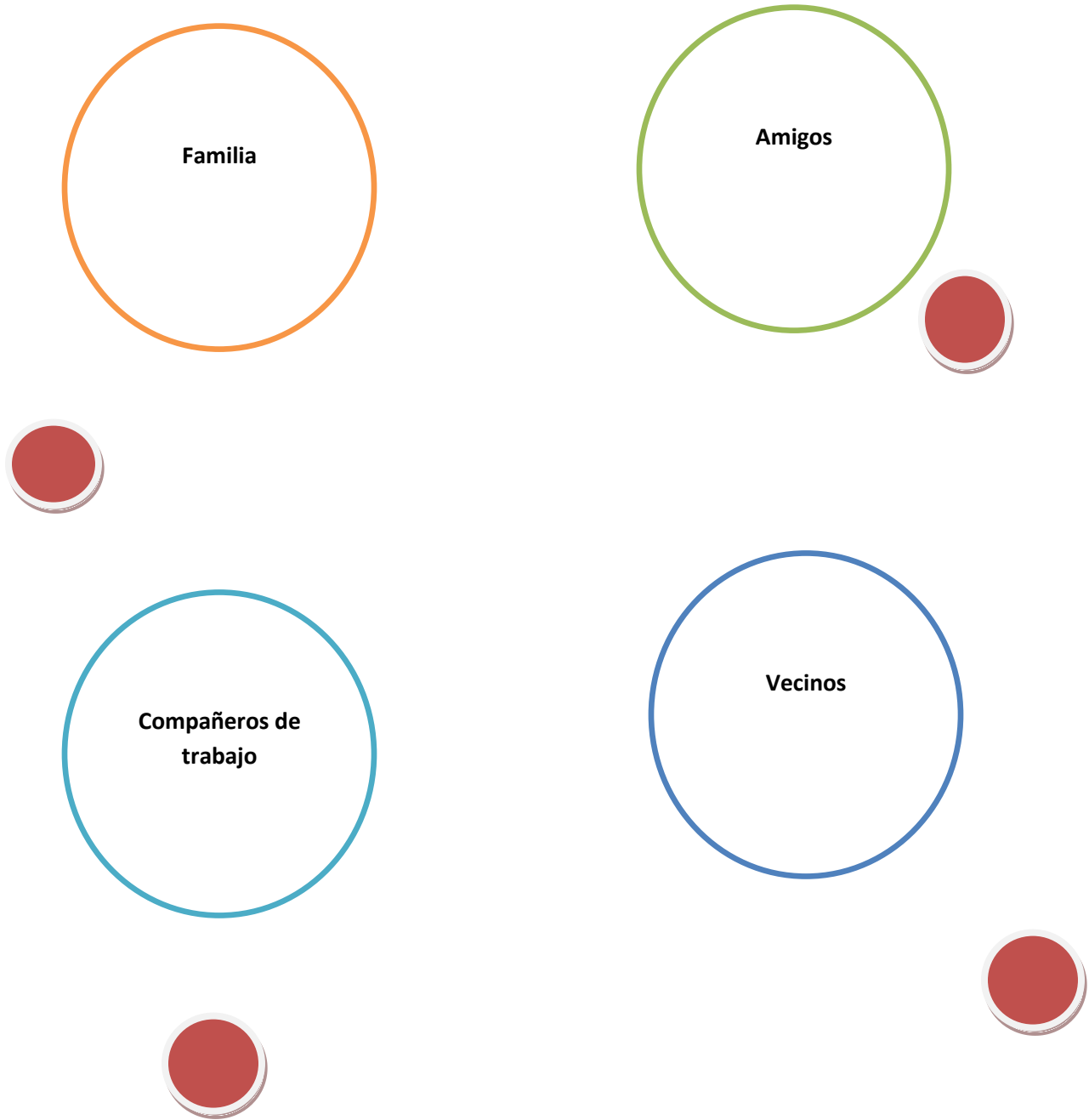
Las relaciones amorosas y afectivas son una de nuestras principales fuentes de felicidad, si no que se lo pregunten a los enamorados. Es gracias a la pareja, la familia y los amigos que experimentamos las emociones positivas del amor y del afecto, componentes básicos de la felicidad, pero además, nuestras relaciones suelen ser también una fuente de alegría, de disfrute y de diversión, otros de los componentes de la felicidad.

Cuando hablamos de ser y sentirnos felices podemos fijarnos en el plano material de nuestra vida, y tratar de obtener todo aquello que deseamos. Esto no es una mala estrategia, ya que tener lo que uno quiere, y la ilusión que se siente en el camino de su consecución, son fuentes de felicidad. Ahora bien, si lo que deseamos es una felicidad duradera y con mayúsculas, no podemos dejar de lado sus componentes más básicos, y uno de ellos son la familia y los amigos.

Los investigadores de la psicología positiva han encontrado que prácticamente todo el mundo se siente más feliz cuando está con otras personas porque para los seres humanos las relaciones gratificantes con “compañeros de vida” son una fuente indudable de alegría y felicidad, pero también porque son un antídoto muy eficaz contra los reveses y dificultades que podamos tener que enfrentar.

Los elementos básicos de la felicidad han permanecido inalterados desde tiempos inmemoriales. Si leemos hoy en día a Aristóteles, Séneca o a Cervantes, podemos encontrar lecciones que son completamente válidas para nuestra época porque aunque la realidad material y tecnológica del ser humano ha cambiado enormemente, nuestra naturaleza humana no ha cambiado, y lo que era válido hace cientos, e incluso miles de años, lo sigue siendo en la actualidad.

ANEXO 3



ANEXO 4 Técnica de relajación

Instrucciones:

Cuando se encuentra nervioso, irritado o tenso, algunos de sus músculos están en tensión. Si deliberadamente tensa los músculos de su cuerpo identificará cuáles están en tensión y luego aprenderá a relajarlos. Practique la tensión y relajación de los siguientes grupos de músculos.

Frente

- ❖ Arrugue su frente todo lo que pueda. Concéntrese en las sensaciones de tensión (en el entrecejo y encima de las cejas).
- ❖ Relaje lentamente su frente y dirija su atención a aquéllas áreas especialmente tensas. Dedique algunos segundos a concentrarse en cómo esos músculos se alisan, se suavizan y se relajan, concéntrese en la diferencia entre tensión y relajación.

Cuello

- ❖ Tense su cuello, concéntrese en los lugares donde nota la tensión (la nuez, los lados, la nuca).
- ❖ Dirija su atención a esas zonas, relaje lentamente su cuello.
- ❖ Fíjese en las sensaciones de esos músculos mientras se relajan.
- ❖ Concéntrase en la diferencia entre tensión y relajación

Brazos

- ❖ Ponga su brazo derecho lo más rígido que pueda.
- ❖ Dóblelo hasta que su mano toque su hombro.
- ❖ Advierta dónde radica la tensión (bíceps, antebrazo, muñeca y mano). Fíjese en todas esas zonas.
- ❖ Lentamente, relaje y baje su brazo, extiéndalo hasta que repose sobre sus rodillas, en su regazo. Logre la máxima relajación posible.
- ❖ Concéntrese en las sensaciones de relajación y advierta la diferencia entre éstas y las sensaciones de tensión. Repita el proceso con su brazo izquierdo.

Piernas

- ❖ Levante su pierna izquierda, ténsela y dirija los dedos del pie hacia su cabeza. Concéntrese en dónde radica la tensión (muslo, rodilla, pantorrilla y pie). Relaje lentamente su pierna y bájela hasta que su pie repose suavemente en el suelo, aflojando todos los músculos. Asegúrese de relajarla al máximo.
- ❖ Advierta la diferencia entre las sensaciones de tensión y relajación. Repita el proceso con su pierna derecha.

■ Espalda

- ❖ Ponga sus codos en su abdomen como si quisiera que llegaran a su espalda.
- ❖ Advierta dónde se produce la tensión (hombros, parte superior de la espalda).
- ❖ Relájese lentamente, reposando de nuevo su espalda en el respaldo de la silla y colocando sus brazos sobre sus piernas.

Estómago y abdomen

- ❖ Ponga duros su estómago y abdomen, ténselos tanto como pueda.
- ❖ Advierta cómo están estas zonas totalmente rígidas.
- ❖ Relaje lentamente su estómago y abdomen hasta que recobren su posición natural. Concéntrese en la diferencia entre tensión y relajación.

ANEXO 5

Mis redes actuales	¿De qué forma han influido de forma positiva en su vida?

SESIÓN N°4

HACIA UN BUEN DESCANSO



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: HACIA UN BUEN DESCANSO

ÁREA: TRASTORNOS DEL SUEÑO

OBJETIVO: Ayudar a los participantes a corregir aquellas ideas erróneas que se tengan sobre el sueño, ampliar información de los diferentes trastornos del sueño y darles a conocer las medidas terapéuticas para su tratamiento.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

El terapeuta se presentara y brindara el respectivo saludo a los participantes y establecerá el rapport que le permitirá establecer un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación. A continuación la facilitadora presentara el nombre de la sesión:

Retroalimentación el terapeuta hará un resumen de lo hablado en la sesión anterior.

Revisión de tareas los terapeutas revisaran las tareas asignadas en la sesión anterior.

Dinámica de ambientación: La cual se denomina las lanchas

Consignas de partida: Todos los participantes se ponen de pie.

El terapeuta cuenta la siguiente historia:

“Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número) personas”.

1. El grupo tiene entonces que formar círculos en los que estén el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tienen más personas o menos se declarará hundida la lancha y esos participantes se tienen que sentar.
2. Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los “ahogados” y así se prosigue hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio.
3. **NOTAS:** Debe darse unos cinco segundos para que se formen las lanchas, antes de declararlas hundidas. Como en toda dinámica de animación, deben darse las órdenes rápidamente para hacerla ágil y sorpresiva.

Actividad N°2 Psi coeducación

A Través de una presentación de power point el terapeuta expondrá sobre trastornos del sueño, estructura del sueño, factores que afectan al sueño, entre otros. (Ver anexo 1)

Actividad N°3 Lectura corta: El terapeuta leerá la reflexión *Tu sueño condiciona tu vida* (Ver anexo 2) Luego el terapeuta y los participantes harán una reflexión acerca de ella.

Actividad N°4 Técnica Central

El terapeuta entregara pedirá que se formen en grupos de trabajo de 4 a 5 personas. Cuando los grupos estén formados el terapeuta entregara a cada grupo dos recomendaciones para mejorar el sueño. El grupo lo representara en un papelografo a través de un dibujo y lo expondrá en el pleno. (Ver anexo 3)

Actividad N°5: Ejercicio de relajación

El terapeuta dirigirá una técnica de relajación con visualización, como una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, de las emociones y del cuerpo.

Actividad N°6 Asignación de tareas

Autorregistro del sueño (Ver anexo 4)

Actividad N°7 Evaluación de la jornada

El facilitador realizará una conclusión de lo estudiado. Posteriormente pedirá a los participantes que a través de una lluvia de ideas expresen que les pareció la sesión y como se sintieron con las diversas actividades.

Actividad N°8 recordatorios y despedida

El terapeuta felicitará a los participantes por su atención, integración y motivación a lo largo de la jornada.

ANEXOS SESION N° 4

HACIA UN BUEN DESCANSO

ANEXO 1 Trastornos del sueño

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

Se pueden agrupar en 4 categorías principales:

- Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio).
- Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva).
- Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño).
- Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño).

Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido

El insomnio incluye dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido. Los episodios pueden aparecer y desaparecer, durar entre 2 y 3 semanas (a corto plazo) o ser duraderos (crónicos).

Problemas para permanecer despierto

El hipersomnio es una afección en la cual las personas tienen una somnolencia diurna excesiva, lo que quiere decir que se sienten cansadas durante el día. El hipersomnio también puede incluir situaciones en las que la persona necesita dormir demasiado. Esto se puede deber a otras afecciones, pero también se puede deber a un problema en el cerebro. Las causas de este problema incluyen:

- Afecciones médicas tales como la fibromialgia y bajo funcionamiento de la tiroides.
- Mononucleosis y otras enfermedades virales
- Narcolepsia y otros trastornos del sueño
- Obesidad, especialmente si causa apnea obstructiva del sueño

Cuando no se puede encontrar ninguna causa para la somnolencia, se denomina hipersomnio idiopático.

Problemas para mantener un horario regular de sueño

También se pueden presentar problemas cuando no se mantiene un horario constante de sueño y de vigilia, lo cual sucede cuando se viaja cruzando zonas horarias distintas y con trabajos por turnos en horarios rotativos, particularmente los que trabajan en las noches.

Medidas de higiene del sueño comprenden una serie de hábitos de conducta que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño y que son el denominador común de toda intervención terapéutica utilizada para los trastornos del sueño.

Las medidas de higiene del sueño recogen una serie de recomendaciones que las personas con problemas de insomnio pueden adoptar para que les ayuden a minimizar la incidencia de su problema y favorecer un sueño normal. Se trata de adquirir mejores hábitos que convienen al estilo de vida general (por ejemplo, la actividad física) o de cambiar aquellos que se sabe que interfieren con el sueño, como puede ser el uso de fármacos o sustancias que lo empeoran.

Factores que afectan el sueño:

El estrés, la obesidad y el estilo de vida sedentario.

Cafeína y bebidas estimulantes

Alcohol u otro tipo de sustancias adictivas

No tener un horario determinado para dormir

ANEXO 2 Tu sueño condiciona tu vida

Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo. A la edad de 60 años, 20 de ellos los habremos dormido. Es lo que más hacemos, día a día, noche tras noche, así que cualquier problema durante el sueño, nos afecta cotidianamente, tanto de noche, como de día, condicionando muchas veces nuestra vida, porque las funciones del sueño son importantísimas para nuestro organismo.

El SUEÑO representa una función vital por ser:

- Imprescindible (el ser humano no puede vivir sin dormir)
- Restauradora (el sueño “repara” nuestro cuerpo cada día)
- Complementaria y fundamental para asegurar la vigilia: dormimos para poder estar despiertos al día siguiente
- Fisiológicamente necesaria: (reguladora de los biorritmos y garantía para el equilibrio entre las exigencias biológicas internas y el medio exterior)

ANEXO 3

Recomendaciones que contribuirán a descansar mejor y dormir sin interrupciones.

- ❖ Respetar los horarios
- ❖ Hacer de la habitación un templo para el descanso
- ❖ El lugar para dormir debe ser cómodo, libre de aparatos electrónicos, con cortinas oscuras y un buen colchón.
- ❖ Evitar comer antes de dormir o ingerir comidas muy copiosas en horas previas al descanso también podría causar algún trastorno del sueño.
- ❖ Los expertos recomiendan cenar algo ligero y, **por lo menos, dos horas antes de ir a la cama.** Reducir o evitar el consumo de alcohol, cafeína, hipnóticos
- ❖ Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz)
- ❖ Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse
- ❖ Realizar un ejercicio físico moderado al final de la tarde
- ❖ Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse
- ❖ Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante
- ❖ Realizar una lectura: muchos prefieren ver televisión, jugar con el celular u otro elemento electrónico cuando no logran conciliar el sueño; no obstante, está comprobado que la luz emitida por estos dispositivos tiene un efecto negativo en la salud y **podría ser la causa de la dificultad para dormir.**

ANEXO 4 Autorregistro del sueño

FECHA	HORA DE ACOSTARSE	TIEMPO ESTIMADO ENTRE ACOSTARSE Y DORMIRSE	NÚMERO DE VECES QUE TE DESPIERTAS	HORA DE DESPERTARSE	HORA DE DESPERTARSE	GRADO DE DESCANSO 0-10

SESION N°5

MI DESAFIO PERSONAL



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: MI DESAFIO PERSONAL

ÁREA: AUTOCUIDO

OBJETIVO: Brindar estrategias para autocuido en los agentes de la PNC.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

- ✓ Retroalimentación de la sesión anterior
- ✓ Revisión de tareas

El terapeuta pide a cada miembro del grupo terapéutico, las tareas al mismo tiempo que pregunta en general las dificultades, y logros que se les presentaron

- ✓ Dar la bienvenida a la sesión denominada “Mi desafío Personal”

Actividad N°2 Psicoeducación

Exposición: el terapeuta explicará que es el Auto cuidado y la importancia de aprender estrategias para cuidarnos a nosotros mismos. (Ver anexo 1).

Actividad N°3 Lectura corta

El terapeuta dará indicaciones a los miembros del grupo terapéutico, previo a la lectura corta se realizará un ejercicio titulado “La danza de activación”, luego del ejercicio se leerá la reflexión (Ver anexo 2)

Actividad N°4 Técnica Central “Cuidando mi nutrición”

El terapeuta pedirá a los miembros del grupo participación voluntaria para leer los **“Consejo para una buena alimentación”** (Ver anexo 3), luego se explicará cómo obtener el índice de masa corporal para que los participantes conozcan como anda su peso. **(Se sugiere invitar a un especialista en nutrición para el desarrollo de esta técnica).**

Actividad N°5: Ejercicio de relajación “Relaja tu cuerpo y mente”

El terapeuta guiará los miembros del grupo en este ejercicio pidiendo que se concentren, guarden silencio y sigan cada indicación de los pasos que lleva esta técnica (Ver anexo 4)

Actividad N°6 Asignación de tareas

- Se les entregará la hoja de trabajo que corresponde a la técnica de “Nutrición”. La cual consiste en un registro de comida semanal, que será la tarea de la semana. Explicarle la importancia de llevar un diario de comida. (Ver Anexo 5)
- Decirnos cosas bonitas sobre nosotros mismos.
- Hacer ejercicios mínimo 15 o 20 min diarios. (correr, caminar, practicar algún deporte entre otros)

Actividad N°7 Evaluación y retroalimentación de la jornada

- Preguntar de manera en general
 - ¿Qué vimos el día de ahora?
 - ¿Qué les pareció la sesión?
 - ¿Qué les gusto?
 - ¿Que cambiarían de la sesión?

Actividad N°8 Recordatorios y despedida

- Informar datos de la sesión siguiente.
- Darles las gracias por su tiempo, y por su valiosa participación durante la sesión.
- Pedirles un fuerte aplauso para todos.

ANEXOS SESIÓN N°5

MI DESAFIO PERSONAL

ANEXO 1 El concepto de autocuidado

Surge a partir de la enfermera norteamericana Dorothea Orem, creadora de la teoría general del autocuidado, que lo define como el “conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior”. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma. Según Orem, es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, contribuyendo constantemente a la propia existencia. Para lograr que las personas sean capaces de realizar conductas para su propio beneficio, se deben hacer partícipes de sus acciones, deben ser capaces de reconocer los potenciales que poseen para lograrlo, teniendo en cuenta que existen factores básicos que pueden condicionarlo. El acto de cuidar de uno mismo requiere de una serie de conductas:

La toma de conciencia del propio estado de salud

Deseo consciente de satisfacer las propias necesidades de autocuidado

Pensar en la posibilidad de realizar una conducta de autocuidado

Analizar los pro y los contra de las alternativas

Tomar una decisión acerca de la situación de salud

Diseñar un plan o procedimiento

El compromiso de implementar y continuar con el plan

El **autocuidado** implica aprender a tratarte a ti mismo como tu mejor amigo, como un ser digno de amar y de ser amado. Una persona cuida de sí misma cuando toma decisiones teniendo en cuenta qué es lo que le conviene. Este autocuidado es un aprendizaje personal que también surge a partir de la experiencia.

Disfruta del cuidado de ti mismo a través de unos hábitos de alimentación saludables, la práctica del deporte y el ejercicio físico, la realización de técnicas de relajación, mantener unos horarios regulares y sonreír de verdad a nivel externo e

interno. Cuida de ti con amor, paciencia, cariño y respeto porque eres un ser único e irrepetibles.

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para adecuar el consumo de medicamentos, seguimiento de las prescripciones de salud, comportamientos sexuales seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto, búsqueda de información y manejo de diferentes signos y síntomas en las enfermedades.

El autocuidado es incorporar en nuestros hábitos de vida, conductas que permitan mejorar y mantener un buen estado de salud. Son conductas simples y rutinarias que permiten mejorar la calidad de vida y complementar los tratamientos médicos. El autocuidado incluye, por ejemplo, los hábitos de alimentación, de trabajo, de descanso, de higiene, de vida sexual y emocional.

Para seguir estos hábitos es importante estar convencido(a) que la decisión de responsabilizarse sobre la salud es personal y que para sentirse bien también es conveniente rodearse de personas que le permitan sentirse apoyado(a)

ANEXO 2 “La danza de activación”

- Se les pedirá que se pongan de pie para iniciar con una rutina de calentamiento que consistirá en movimientos rotatorios de tobillo, rodillas, cintura, muñecas, brazos y cabeza.
- Se les tatará los ojos con una pañoleta (o con lo que el terapeuta crea conveniente), se preparará la música y se les pedirá que bailen al ritmo de la música con los ojos vendados.
- El terapeuta les dirá las indicaciones de lo que tienen que hacer para realizar el ejercicio.

- Primero se les dirá que simulen que andan por un parque y están trotando sin moverse del sitio en el que están.
- Se les dice que la pared de la sala cae sobre nosotros. Hay que sostenerla empujando con todas las fuerzas, apoyando la palma de la mano en la pared.
- Ahora estirar los brazos como si queremos alcanzar una fruta muy alta de un árbol
- Pedirles que se queden parados en el lugar que están y que respiren profundamente.
- Hacer una ronda en la cual tendrán que compartir ¿Cómo se sintieron con la técnica?
- El terapeuta hará la reflexión de la técnica, hablando sobre la importancia de la actividad física en el auto cuidado.

Reflexión de la técnica “La danza de activación”

Hacer deporte y ejercicio físico es de suma importancia en la vida tanto a nivel físico como mental, emocional y social. Voy a hacer un repaso a través de las **ventajas más importantes del deporte y sus efectos sobre la salud más destacadas**. Hacer ejercicio físico regular o practicar algún deporte tiene efectos destacados e indudables sobre la personalidad del individuo. Sus beneficios sobre la estabilidad emocional y el autoestima es indiscutible. Estos efectos a su vez repercuten en las relaciones con los demás favoreciendo la extroversión y relaciones sociales con una mejor predisposición, fruto de la mejor percepción de sí mismo y mejora de la autoestima. Dado el efecto de la práctica regular de ejercicio físico sobre el autoestima y la mejora de la percepción de uno mismo, el deporte también ayuda a mejorar depresiones leves o moderadas y puede representar una terapia antidepresivas en sí mismo.

En definitiva, el deporte y el ejercicio físico mejoran de forma general la función mental, lo que repercute en todos los planos psíquicos y emocionales,

contribuyendo a una mayor sensación de bienestar, optimismo y con esto a tener estrategias de auto cuidado.

ANEXO 3 Consejo para una buena alimentación

1. Respetar las cuatro comidas

¿Por qué debemos comer cuatro veces al día? (desayuno - almuerzo - merienda - cena y en lo posible hacer colaciones a media mañana y tarde). Muchas personas creen que para 'mantener la línea' o bajar de peso lo mejor es dejar de comer en algunos de los momentos del día o evitar la cena o el desayuno, lo cierto es que, con saltarse alguna de la comidas, no se logran los resultados esperados. Es muy frecuente que al saltarnos o evitar alguna comida, a la siguiente comamos de más, y ese sobrante nuestro organismo lo almacene y se deposite como grasa. Por lo tanto cuando necesitemos bajar de peso es mucho mejor disminuir la cantidad de alimentos que se comen que saltar alguna comida.

2. Comer gran variedad de alimentos.

El consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales.

3. Evitar el consumo de grasas excesivas. Para eso se recomienda:

- a. Comer pescados y aves
- b. Moderar el consumo de huevos y vísceras (hígado, riñones, sesos, etc.)
- c. Se puede consumir aceites vegetales (oliva, maíz, girasol)
- d. Limitar el consumo de manteca o margarina.
- e. Consumir lácteos descremados
- f. Procurar consumir diariamente alguna porción de pescado, aunque sea enlatado.

4. Comer alimentos con suficiente fibra vegetal. (pan, verduras, ensaladas, frutas).

5. Evitar el exceso de azúcar

6. Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias.

¿Cómo conocer nuestro Índice de Masa Corporal (IMC)? Y ¿Cómo conocer nuestro peso ideal?

Para medir el peso ideal, se usa el IMC (**Índice de masa Corporal**). Es uno de los métodos más efectivos y utilizados para calcular el peso ideal. **Haz esta ecuación:** Con una calculadora, traduce la altura a metros cuadrados. Si mides 1,65 m multiplícalo por sí mismo, resultaría 2,72. Ahora divide tu peso por la cantidad anterior. Por ejemplo, si peso 52 Kg., sería: $52 / 2,72 = 19,11$ Esta cifra resultante sería el IMC.

Conociendo el IMC se verificara la siguiente tabla: **Valores Normales**

IMC < 16	Desnutrición
IMC= 17-20	Peso bajo
IMC< 25	Peso Normal
IMC> 27,5-30	Sobrepeso moderado
IMC=30-35	Obesidad
IMC> 35	Obesidad mórbida

ANEXO 4 Relaja tu cuerpo y mente

- Pedirles que se pongan de pie.
- Se le dará la indicación que esta técnica de relajación se hará con una música no estridente (música clásica)
- Y tendrán que ir moviendo las partes del cuerpo que el facilitador les indique siempre al ritmo de la música.
- Pedirles que se disfruten la música y muevan las partes del cuerpo como el cuerpo mismo lo pida.
- Pero aclararles que esta técnica se les vendarán los ojos como la técnica anterior a cada una de las personas.

Es muy fácil de realizarlo se puede hacer en cualquier hora del día, preferentemente cuando estés estresado o no puedas deshacerte de un determinado pensamiento. La idea general será dejar que el cuerpo fluya y se mueva al son de música.

Se encenderá la música (no estridente, sino que clásica y relajante).

- Durante unos minutos, solo escuchen la música, no te muevas, respira profundamente tres veces hasta controlar la respiración.
- Después comienza a mover los pies al son de la música, como tú quieras. Ten presente que debes moverlos como el cuerpo te lo pida, aso que no se limiten, ni tengan vergüenza de nada.
- Mantén dicho movimientos durante unos minutos.
- A continuación añadiremos el movimiento de las piernas. Muévelas como quieras, lo importante que se sientan libre.
- Mantén dicho movimiento durante unos minutos.
- Ahora comenzaremos a añadir el movimiento de las caderas, la cintura, el abdomen y la parte debajo de la espalda
- Baila relajado dejando que sea tu cuerpo el que lleve el ritmo y los movimientos.

- Disfruta así durante unos minutos.
- Ahora añadiremos el tronco del cuerpo.
- Añadiremos el movimiento de los brazos y manos.
- Sigue todas las indicaciones que se te den, sin vergüenza. Libera tu cuerpo y tu mente.
- Añade el movimiento del cuello y la cabeza.
- Mantén el baile durante varios minutos.
- Comienza a levantar los brazos y manos lentamente hacia arriba, balanceándose de un lado a otro como si fuera un árbol moviéndose por el viento.
- Sigue el ritmo que ha escogido su cuerpo.
- Vayan bajando los brazos hasta ponerlas en una posición inicial del baile.
- Ahora quédense paradas únicamente escuchando unos minutos la música y respirando profundamente.

ANEXO 5: Autorregistró “Diario de comida”

Registro diario de comidas				
Tiempos de comida	hora	cantidad	Tipo de preparación	Apetito del 1 al 5
Desayuno				
Media mañana				
Almuerzo				
Media Tarde				
Cena				
Post cena				

SESIÓN N°6

EXPRESANDO MÍ SENTIR



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: EXPRESANDO MI SENTIR

ÁREA: EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

OBJETIVO: Instruir a las participantes en técnicas de expresión de sentimientos y entrenamiento asertivo.

Actividad N° 1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

El terapeuta se presentará y brindará el respectivo saludo a los participantes y establecerá el rapport que le permitirá establecer un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación. A continuación la facilitadora presentará el nombre de la sesión: EXPRESANDO MI SENTIR además explicara los objetivos y los contenidos que se abordaran.

Retroalimentación el terapeuta hará un resumen de lo hablado en la sesión anterior.

Revisión de tareas los terapeutas revisaran las tareas asignadas en la sesión anterior.

Dinámica de animación:

¿Donde quedo la campanita? La dinámica consiste en que cuando todos estén tapados, abran 2 o 3 personas con una campanita sonándola. El objetivo es que el primero que toque a la persona que posee la campanita gana. (nota: los 2 o 3 que pueden ver pueden rolarse la campanita para confundir a los participantes)

Actividad N°2 Psicoeducación

El terapeuta explicará a través de una exposición la asertividad, pasividad y agresividad. (Ver anexo 1)

Actividad N° 3 Lectura corta

El terapeuta pegará diversas frases en los asientos de los participantes, se pedirá a cada uno de ellos que las lean en voz alta y se realizara una reflexión sobre ellas. (Ver anexo 2)

Actividad N°4 Técnica Central

El terapeuta dirigirá las técnicas compartir los propios sentimientos y extraer los sentimientos negativos donde los usuarios a través de estas técnicas podrán expresar sentimientos reprimidos y negativos que afectan su salud emocional. (Ver anexo 3).

Actividad N°5: Ejercicio de relajación

Seguido de eso se realizará una técnica de relajación. Con el objetivo de que los participantes experimenten la relajación como un recurso efectivo y sencillo para reducir la ansiedad y el estrés, y gozar de una vida más saludable. (Ver anexo 4)

Actividad N°6 Asignación de tareas

El terapeuta entregará una hoja de trabajo que contendrá 2 ejercicios enfocados en la expresión de sentimientos. (Ver anexo 5)

Actividad N°7 Evaluación de la jornada

El facilitador realizará una conclusión de lo estudiado. Posteriormente entregará tarjetas de colores donde les pedirá que escriban que fue lo que más les gusto y que no les gusto de la sesión, luego las recogerá en un sombrero y leerá algunas en el pleno.

Actividad N°8 Recordatorios y despedida

El terapeuta felicitará a los participantes por su atención, integración y motivación a lo largo de la jornada, les recordara la fecha de la siguiente sesión y les motivara a asistir.

ANEXOS SESION N°6

EXPRESANDO MÍ SENTIR

ANEXO 1 Apoyo para psicoeducación

Asertividad

Es una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Se define asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva. El principio de la asertividad es el respeto profundo del yo, sólo al sentar tal respeto, podemos respetar a los demás.

- **Conducta asertiva o socialmente hábil:** Implica firmeza para utilizar los derechos, expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de un modo directo, honesto y apropiado sin violar los derechos de los demás. Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas.

- **Conducta pasiva:** Transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera auto derrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal modo que los demás puedan hacerle caso. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como con la persona con la que está interactuando.

- **Conducta agresiva:** Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y

que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones. Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término de que los demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades.

ANEXO 2 Lectura corta

- ❖ Hay que aprender a manifestar los desacuerdos, a expresar los deseos, a afirmarse en la relación con los demás, y a comunicarse mejor.

Laurent Gounelle

- ❖ La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental.

Daniel Goleman

ANEXO 3 Hoja de trabajo

Expresión de sentimientos

CUESTIONARIO

1. Escriba tres cualidades personales
2. Qué cree que piensan sus amigos de usted (que cualidades le dirían)
3. Escriba las cualidades de una persona usted admira
4. ¿Qué aspectos son los que más le gustan de usted mismo?
5. ¿Qué aspectos suyos son los que más valoran sus padres y sus amigos?
6. ¿Qué es lo que más le molesta de sí mismo?
7. En estos momentos que es lo que más desea conseguir?
8. Las actividades que más le divierten son:

COMPARTIR LOS PROPIOS SENTIMIENTOS

1. Cuente las 3 experiencias más importantes de su vida.

Complete las frases

Estoy orgullo/a

de _____

Yo soy bueno/a

en _____

Las personas que más me quieren

son: _____

Cuando yo me

enfado _____

2. EXTRAER LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS:

¿Se pone furioso rápidamente?

¿En alguna ocasión ha tenido ganas de destrozar lo que se le pone por delante?

¿Ha tenido miedo alguna vez?

¿Llora con frecuencia? ¿Recuerda porque motivos?

**Recuerda una experiencia en la que se comporto de forma agresiva
(pegar, amenazar, insultar, gritar, exagerar, culpar a otros)**

¿Qué ocurrió?

¿Cómo se sentía?

¿Cómo se sentía el agredido?

¿Cómo le hubiese gustado comportarse?

¿Qué haría y diría ahora?

**Recuerde una experiencia en que se comporto de forma inhibida (ceder,
huir de los problemas, callarte aunque te humillen)**

¿Qué ocurrió?

¿Cómo se sentía?

¿Cómo se sentía el agredido?

¿Cómo le hubiese gustado comportarse?

¿Qué haría y diría ahora?

**Recuerde una experiencia en la que se comporto de forma asertiva o
educada (respeto los derechos de los demás y hablo sin herir los
sentimientos de los demás?)**

¿Qué ocurrió?

¿Qué hizo y que dijo?

¿Cómo se sentía?

¿Cómo se sentía el agredido?

¿Cómo le hubiese gustado comportarse?

Instrucciones:

Cuando se encuentra nervioso, irritado o tenso, algunos de sus músculos están en tensión. Si deliberadamente tensa los músculos de su cuerpo identificará cuáles están en tensión y luego aprenderá a relajarlos. Practique la tensión y relajación de los siguientes grupos de músculos.

Frente

- ❖ Arrugue su frente todo lo que pueda. Concéntrese en las sensaciones de tensión (en el entrecejo y encima de las cejas).
- ❖ Relaje lentamente su frente y dirija su atención a aquéllas áreas especialmente tensas. Dedique algunos segundos a concentrarse en cómo esos músculos se alisan, se suavizan y se relajan, concéntrese en la diferencia entre tensión y relajación.

Cuello

- ❖ Tense su cuello, concéntrese en los lugares donde nota la tensión (la nuez, los lados, la nuca).
- ❖ Dirija su atención a esas zonas, relaje lentamente su cuello.
- ❖ Fíjese en las sensaciones de esos músculos mientras se relajan.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación

Brazos

- ❖ Ponga su brazo derecho lo más rígido que pueda.
- ❖ Dóblelo hasta que su mano toque su hombro.
- ❖ Advierta dónde radica la tensión (bíceps, antebrazo, muñeca y mano). Fíjese en todas esas zonas.
- ❖ Lentamente, relaje y baje su brazo, extiéndalo hasta que repose sobre sus rodillas, en su regazo. Logre la máxima relajación posible.
- ❖ Concéntrese en las sensaciones de relajación y advierta la diferencia entre éstas y las sensaciones de tensión. Repita el proceso con su brazo izquierdo.

Piernas

- ❖ Levante su pierna izquierda, ténsela y dirija los dedos del pie hacia su cabeza. Concéntrese en dónde radica la tensión (muslo, rodilla, pantorrilla y pie). Relaje lentamente su pierna y bájela hasta que su pie repose suavemente en el suelo, aflojando todos los músculos. Asegúrese de relajarla al máximo.
- ❖ Advierte la diferencia entre las sensaciones de tensión y relajación. Repita el proceso con su pierna derecha.

Espalda

- ❖ Ponga sus codos en su abdomen como si quisiera que llegaran a su espalda.
- ❖ Advierta dónde se produce la tensión (hombros, parte superior de la espalda).
- ❖ Relájese lentamente, reposando de nuevo su espalda en el respaldo de la silla y colocando sus brazos sobre sus piernas.

Estómago y abdomen

- ❖ Ponga duros su estómago y abdomen, ténselos tanto como pueda.
- ❖ Advierta cómo están estas zonas totalmente rígidas.
- ❖ Relaje lentamente su estómago y abdomen hasta que recobren su posición natural, concéntrese en la diferencia entre tensión y relajación.

ANEXO 5 Tarea

EJERCICIOS SOBRE EXPRESION DE SENTIMIENTOS

EJERCICIO 1 RELATANDO LOS HECHOS

¿Cómo es uno de sus días malos?

Evalúe su grado de malestar actual y trate de identificar las causas

EJERCICIO 2 La carta de la rabia

Escriba lo que sienta, lo que desee, (15 minutos), luego lea la carta frente un amigo que quiera ayudarle.

Hable como si tuviera delante de usted a la persona con la cual está enfadada y dígale todo lo que quiera sacar. Si quiere llorar o gritar hágalo. Cuando termine destruya la carta. Deje pasar varios días y escriba otra carta que sea más suave que la primera siga sacando todo aquello que le enfada de esa persona. Siga escribiendo hasta que consiga que la hostilidad hacia esa persona haya disminuido y pueda plantearle una situación diferente.

SESION N°7

CONTROLANDO MIS IMPULSOS



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: "CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL."

NOMBRE DE LA SESIÓN DE TRABAJO: CONTROLANDO MIS IMPULSOS

ÁREA: EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

OBJETIVO: Lograr que los participantes identifiquen sus emociones y sentimientos positivos y negativos, expresándolos de manera asertiva, y mejorando su vida afectiva.

Actividad N°1 Bienvenida y/o Establecimiento de Rapport

- ❖ El o la terapeuta brindará palabras de bienvenida y realiza una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.
- ❖ Se solicitará y compartirá la tarea asignada en la sesión anterior

Dinámica: "El Árbol"

El o la facilitadora entregará páginas de papel bond a los participantes solicitándoles que dibujen un árbol, el de su elección, (ceiba, roble, pino, conacaste, etc.) Este árbol representa a cada una de ellos, posteriormente responderán al revés de la página en la que han hecho el dibujo las siguientes interrogantes (Ver anexo 1) y compartirán el contenido con el pleno.

Actividad N°2 Psicoeducación "Emoticones"

Se proporcionará una hoja de lectura: "Mi vida afectiva" (Ver anexo 2) a cada participante, solicitándoles que lean su contenido, posteriormente escribirán en su hoja de trabajo (Ver Anexo 3) una breve experiencia o historia en la que hayan

experimentado alguna de las emociones estudiadas anteriormente, luego se socializa con el resto del grupo.

Actividad N°3 Lectura corta

La importancia de expresar las emociones (Ver anexo 4)

Actividad N° 4 Técnica Central “Agarrando los dedos” para balancear la energía emocional

La siguiente práctica es una manera simple de manejar las emociones agarrando cada dedo. Las emociones y sentimientos son como ondas de energía que se mueven por todo su cuerpo, mente y espíritu. A través de cada dedo corre un canal o meridiano de energía conectado con los diferentes órganos del cuerpo. Agarrando el dedo indicado se puede drenar y equilibrar el flujo de energía. Mientras usted agarra un dedo, generalmente en un minuto o dos sentirá pulsaciones de energía. Esto indica que la energía esta fluyendo y que está equilibrada. Agarrando cada dedo mientras respira profundamente puede traer alivio y sanidad tanto emocional como físico. Esta práctica es una herramienta muy útil que podemos usar a diario. En situaciones de dificultad o retos, cuando hay llanto, enojo o la ansiedad aumenta, está práctica puede traer paz, un mejor enfoque y calma, para que la respuesta o elección que se haga sea la mejor. Practica e imagen (Ver anexo 5)

Actividad N°5: Ejercicio de relajación “Contando hasta 12”

Se iniciará el ejercicio con los ojos cerrados, respirando profundamente conteniendo el aire por unos segundos y soltándolo por la boca haciendo una repetición de 5 veces. Posteriormente se solicita a los participantes que cuenten hasta doce mencionando un número por persona sin que se repita hasta lograrlo. Solamente se dirigirán por el sonido de sus voces.

Actividad N°6 Asignación de tareas

Se brindará a cada participante una hoja de registros en la cual escribirán las emociones que han sentido en la semana, los pensamientos que acontecen antes

y después de la situación y posteriormente la conducta que procede, esto se presentara en la sesión siguiente. (Ver anexo 6)

Actividad Nº 7 Evaluación de la jornada “Gustómetro”

Se colocará un papelógrafo conteniendo el dibujo de un termómetro en lugar de medirse con numeración de grados, se medirá con emoticones representando las diferentes emociones estudiadas en la jornada, cada participante chequeará la emoción que ha experimentado en la jornada. (Ver anexo 7)

Actividad Nº 8 Recordatorio y despedida

Se da finalidad a la sesión felicitando a las y los participantes, se reitera la asignación de tareas y se brindará palabras de despedida.

ANEXOS SESIÓN N°7

CONTROLANDO MIS IMPULSOS

ANEXO 1 El Árbol

- ✓ ¿Qué árbol es?
- ✓ ¿Qué cualidades de este árbol se asemejan a Ud.?
- ✓ ¿Qué es lo que lo mantiene fuerte?
- ✓ ¿Qué situaciones lo hacen sentirse irritado?
- ✓ ¿Cuáles son las debilidades de ese árbol?
- ✓ ¿Cómo se encuentra este día mi árbol?
- ✓ ¿Cómo abona su árbol?

Posteriormente se comparte cada uno de los dibujos y sus respectivos comentarios.

ANEXO 2 Lectura “Mi vida afectiva”

Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general. Si hay algo de lo que podemos hablar como elemento diferenciador entre el ser humano y el resto de los seres vivos es todo aquello que tiene que ver con las emociones y los sentimientos, especialmente aquellos considerados complejos. De ahí su importancia central a la hora de definir lo que es una persona y su identidad.

Las emociones en el ser humano.

Para comprender mejor por qué las emociones son fundamentales, debemos señalar que el ser humano es el único que ha desarrollado un complejo sistema de emociones que otros seres vivos no poseen. Mientras podemos mencionar emociones que tienen que ver con lo físico, lo corporal o lo orgánico como por ejemplo el miedo, la alegría, la tristeza o el enojo, y que todos los animales poseen en mayor o menor grado, el ser humano cuenta además con un grupo de emociones propias y exclusivas.

Estas emociones son aquellas que ha desarrollado a partir de la convivencia en sociedad y de la compleja vida histórica que ha ido construyendo. En este sentido,

emociones como la ansiedad, el amor, la angustia, la pasión, el resentimiento, la venganza, la felicidad o la depresión son todas emociones que están presentes en la psiquis humana, no ya solamente en su cuerpo y por eso nos hacen distintos de cualquier otro animal.

La importancia de las emociones.

Por mucho tiempo, las sociedades humanas negaron o desconocieron la importancia de aquellas emociones complejas mencionadas en el párrafo anterior. No fue hasta fines del siglo XIX y principios del siglo XX que las emociones, con el desarrollo de las teorías de la psicología, comenzarían a ser reconocidas como parte fundamental de la persona como individuo, pero también de la persona como ser social que convive con otros y que está inserto en un medio que lo rodea y lo determina. De este modo, gracias al desarrollo de la psicología y las ciencias que estudian la mente humana se pudo comprender que las emociones son centrales para comprender el comportamiento, la manera de pensar y de actuar de una persona. En esto influyen un sinnúmero de elementos como la historia familiar, la región donde se vive, la realidad económica que la persona vive, el acceso a una vida social plena o no, etc. Todos estos elementos delimitan las emociones básicas y complejas de una persona y la hacen única frente al resto por lo cual terminan convirtiéndose ellas en un elemento importantísimo de nuestras identidades.

Definición de Emociones Positivas

Experimentar emociones es algo muy humano. Especialmente saludable es tener emociones que están en sintonía con la causa que las produce. Por ejemplo, es muy saludable sentir alegría ante una buena noticia. En realidad, conviene puntualizar que todas las emociones son positivas por el hecho de que son necesarias, es decir, son una forma de expresión anímica que muestra esa interacción constante con nuestro entorno. Sin embargo, habitualmente en el contexto coloquial se utiliza el término emociones positivas para referir a aquellas que son agradables, es decir, que te hacen sentir muy bien cuando las sientes.

Por el contrario, las emociones negativas que reciben este nombre porque producen un tono vital bajo, afectan al estado de ánimo: la tristeza, la lástima, la envidia y el rencor son desagradables porque producen tensión física y emocional. Sin embargo, algunas emociones no son ni completamente positivas ni completamente negativas. ¿Por qué motivo? Porque las emociones ambiguas son aquellas cuyo valor no depende completamente de sí mismas sino del contexto en el que están situadas. A continuación, exponemos una serie de ejemplos:

Sorpresa

La sorpresa es una emoción ambigua. Sencillamente, porque puede estar producida por un acontecimiento alegre y feliz, por ejemplo, una buena noticia. Sin embargo, no todas las sorpresas son agradables. De hecho, existen imprevistos que ocurren de forma sorprendente y que pueden resultar incómodos para ti. A lo largo de la vida acumulamos un catálogo de sorpresas emocionales de todo tipo y color. Algunas de ellas nos han producido un gozo intenso, otras, por el contrario, han roto nuestras expectativas.

Esperanza

Otro ejemplo es la esperanza. Esta emoción remite al futuro, es decir, refleja un bien que deseas que esté por llegar. La esperanza se convierte en un refugio de un presente más triste, es decir, es un antídoto de supervivencia emocional para sobrellevar las dificultades de un presente que duele. Es decir, en su parte negativa de presente, la esperanza conecta con un dolor. La esperanza no solo puede ser positiva, sino también negativa, como muestran las falsas ilusiones. Por ejemplo, el autoengaño amoroso. Y entonces, esta espera interminable se torna insana. Por tanto, tanto el ejemplo de la sorpresa como de la esperanza muestran que existen emociones ambiguas. Aquellas que tienen matices de interpretación que dan precisamente lugar a este significado ambivalente

ANEXO 3 “Emoticones”

Indicaciones: Elije uno o varios emotics que representen las emociones que con más frecuencia has experimentado en los últimos días, escribe tu experiencia en la parte de atrás para luego compartirla con el grupo.



ANEXO 4 Lectura corta

Expresar emociones es lo que nos hace sentir más humanos, lo que nos recuerda que estamos vivos y también es lo que nos moviliza a realizar una acción determinada. Como todos sabemos, las personas somos seres emocionales, nos movemos mediante las emociones, nos relacionamos con los demás cuando expresamos determinadas emociones y empatizamos con otras personas al momento de expresar emociones.

¿Te consideras una persona introvertida o extrovertida?

Básicamente si eres una persona extrovertida, te será muy fácil expresar **emociones**, comunicarte con los demás y lograras hacer nuevas amistades en poco tiempo. Por el contrario, si eres una persona introvertida, te costara un poco más relacionarte con la gente, tendrás dificultades para expresar emociones, así que seguramente tardaras un tiempo en adaptarte cuando conozcas un nuevo grupo de gente.

¿Te cuesta llorar en público o te resulta difícil expresar emociones?

Si tú eres alguien al cual le cuesta expresar emociones y sentimientos, a la larga esto te afectara demasiado, porque el hecho de que no puedas expresar emociones te ocasionara diversos problemas al momento de relacionarte con los demás. La incapacidad de no poder expresar emociones te causara muchos problemas cuando quieras establecer comunicación con la gente, simplemente porque todos somos seres emocionales y utilizamos las emociones para comunicarnos mutuamente. Muchas veces aunque no nos agrada la idea, es necesario expresar emociones, dejando que fluyan a través de diferentes emociones **como el miedo**, la tristeza, o inclusive puedes mostrarte desesperado o **deprimido**, para poder lograr que las personas entiendan cómo te sientes en ese preciso momento. Aprender a expresar emociones es algo en lo que todo el mundo debería enfocarse si es que quieren **mejorar su personalidad**, cambiar su mentalidad y mejorar como persona.

A lo largo de la historia, durante diferentes épocas en el mundo, muchas familias crecieron inculcándole a sus hijos, diferentes tipos de creencias limitantes, sobre que expresar emociones es algo que te hace más débil, dando lugar a que se origine una frase muy conocida por la humanidad, estoy hablando de esa frase tan particular que dice **“Los hombres nunca lloran”**.

¿Qué clase de pensamiento enfermizo y sin fundamento es este?

Es algo absurdo el decir que los hombres no lloran, porque si lo piensas bien, el hecho de una persona nunca llore, es porque definitivamente está reprimiendo constantemente sus emociones, no se está permitiendo fluir con su verdadera naturaleza de ser humano, lo cual no es nada bueno para su salud física y mental.

ANEXO 5 Técnica para balancear la energía emocional “Agarrando nuestros dedos”



LA PRÁCTICA: “Agarrando los dedos”

Agarrar cada dedo con la otra mano mientras respira profundamente por 2-5 minutos. Exhalar despacio imaginando que las emociones fuertes están fluyendo de su cuerpo hacia la tierra. Respirar profundamente y llenarse con armonía, Paz y sanación, hacer énfasis en las emociones que representa la presión de cada dedo para mejores resultados.

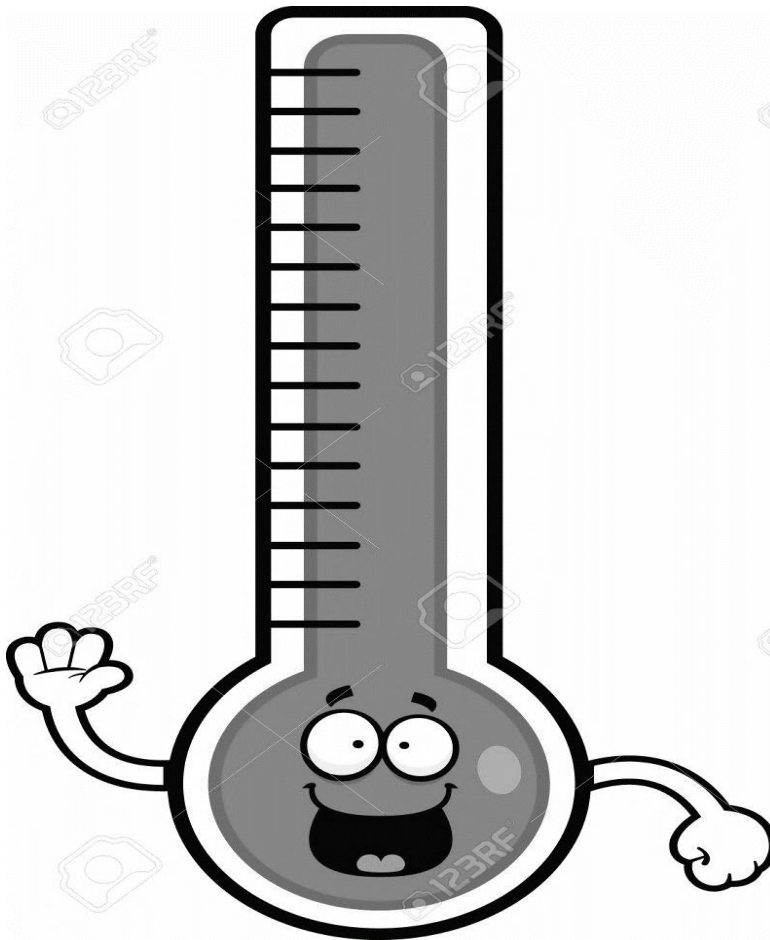
ANEXO 6 Hoja de registro de emociones

INDICACIONES: Registrar mediante la identificación de nuestras emociones, las situaciones que nos generan emociones positivas o negativa, pueden realizarlo al final del día, tratando de ser lo más honesto posible en el registro.

SITUACIÓN QUE GENERA MI MALESTAR O BIENESTAR	PENSAMIENTO QUE PRECEDE LA EMOCIÓN	CONDUCTA QUE GENERA LA EMOCIÓN	PENSAMIENTO POSTERIOR A LA EXPERIENCIA	¿CONSIDERO QUE MI CONDUCTA FUE LA ADECUADA?

ANEXO 7 Evaluación de la jornada Gustómetro

Las y los participantes indicaran que grado de gusto o satisfacción sintieron en el desarrollo de la jornada, colocando una carita o emoticón en el grado que consideren adecuado.



SESIÓN N°8

ENFRENTÁNDOME A MI MISMO/A



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESIÓN DE TRABAJO: ENFRENTÁNDOME A MI MISMO/A

ÁREA: EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

OBJETIVO: Brindar a los participantes información relevante sobre la emoción del miedo, otorgándoles las herramientas psicológicas necesarias para enfrentarlo de manera adecuada.

Actividad N° 1 Bienvenida y establecimiento de Rapport

- ❖ El o la facilitadora brindará palabras de bienvenida y realizará una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.
- ❖ Se solicitará la tarea asignada en la sesión anterior

Dinámica: Y tú, ¿Quién eres?

El grupo se forma en círculo y cada uno se prende en el pecho un distintivo con su nombre. Por turno, cada participante se presenta dando un paso hacia adelante diciendo su nombre y dando su signo zodiacal, haciendo una mímica acerca de éste. Por ejemplo, un pisciano pondrá cara de pescado, un leo dará un rugido, etc. Luego, los compañeros imitarán la forma en que la persona se presentó. Esto se realiza con todos los integrantes, alternando presentación con imitación. Otra alternativa es cambiar el signo zodiacal por una característica que rime con el nombre. Por ejemplo: “Anita la bonita”, o “Ramón el guapetón”. Siempre acompañado de la mímica, ya que esto genera un ambiente de confianza, a la vez que permite conocer la actitud de cada participante. Se puede aprovechar esta

oportunidad para agruparse en grupos pequeños, de acuerdo a características comunes, por ejemplo, signos de agua, tierra, fuego y aire, que estén representados en cada grupo.

Actividad Nº 2 Psicoeducación (Ver anexo 1)

¿Qué es el miedo?

¿Por qué sentimos miedo?

¿Cuáles son los miedos irracionales?

¿Cómo puedo manejar el miedo?

Actividad Nº 3 Lectura corta (Ver anexo2)

Actividad Nº 4 Técnica Central “Juego de las tarjetas”

Trabajo en grupos pequeños (6 a 8 personas)

Preparación del material: Se preparará un mazo por grupo, de por lo menos diez tarjetas (Ver anexo 3)

Cada tarjeta debe tener una palabra asociada con ser policía. En la lista que se presenta a continuación pueden ustedes agregar aquellas características que se relacionen directamente con su cultura; por ejemplo, algún cantante que esté de moda en este momento. También se recomienda dejar algunas tarjetas en blanco como comodín; de este modo los participantes pueden expresar alguna idea nueva. Una vez que los grupos pequeños estén formados, se procede a repartir las tarjetas. Instrucciones: (Ver anexo 4)

Actividad Nº 5 Ejercicio de relajación

Ejercicio de relajación de Jacobson (**Ver anexo 5**)

Actividad Nº6 Evaluación de la jornada

Dinámica: “LOS MANTELES” (**Ver anexo 6**)

Actividad Nº 8 Recordatorios y despedida

Se da finalidad a la sesión felicitando a los participantes, se reitera la asignación de tareas y se brindan palabras de despedida.

ANEXOS SESIÓN N°8
ENFRENTÁNDOME A MI MISMO/A

ANEXO 1 ¿Qué es el miedo?

El miedo es una respuesta natural ante el peligro; una sensación desagradable que atraviesa el cuerpo, la mente y el alma. es un mecanismo de defensa que está 'tallado' en el ADN de los seres humanos. 'Eso' que está en el cuerpo se activa ante el peligro y permite responder con mayor rapidez y eficacia ante las adversidades. Fue aprendido por los primeros habitantes de la Tierra y forma parte del esquema adaptativo del hombre.

¿Por qué sentimos miedo?

Se puede deber a algo que pasó, que está sucediendo o que podría pasar. Es difícil de controlar y puede provocar todo tipo de reacciones, tales como parálisis o ataques de ansiedad. En su versión más extrema, lo que se padece es el terror. Lo curioso es que no siempre es el espejo de algo real. Muchas veces se teme a algo que no existe, que es producto de la imaginación, como los monstruos.

¿Cuáles son los miedos irracionales?

El miedo irracional es una manera de describir los miedos que no podemos controlar. Cuando alcanzan este grado solemos hablar de fobias. La persona es consciente de la magnificación de un miedo, percibe que el bloqueo es excesivo, pero ni puede dejar de sentirse mal. Normalmente un miedo irracional afecta a la vida cotidiana impidiendo realizar determinadas tareas que otras personas pueden hacer con normalidad (volar en avión, ir a centros comerciales...)

¿Cómo puedo manejar el miedo?

Como primera medida, al miedo hay que naturalizarlo, es decir, aceptarlo ante el peligro y nada más. Y todo lo que esté en la cabeza, regularlo. El temor en una entrevista laboral o en una primera cita es normal. Pero al 'otro miedo' hay que tratar de expulsarlo. Es un impulso interior que busca defendernos de un peligro irreal que la mente se esfuerza en creer.

Claro que ante una patología el mejor camino es siempre consultar a un profesional de la salud mental, quien podrá trabajar para desactivar esas falsas alarmas.

ANEXO 2 Lectura corta

El Miedo Manda (Eduardo Galeano)

Habitamos un mundo gobernado por el miedo, el miedo manda, el poder come miedo, ¿qué sería del poder sin el miedo? Sin el miedo que el propio poder genera para perpetuarse.

El hambre desayuna miedo.

El miedo al silencio que aturde las calles.

El miedo amenaza.

Si usted ama tendrá sida.

Si fuma tendrá cáncer.

Si respira tendrá contaminación.

Si bebe tendrá accidentes.

Si come tendrá colesterol.

Si habla tendrá desempleo.

Si camina tendrá violencia.

Si piensa tendrá angustia.

Si duda tendrá locura.

Si siente tendrá soledad.

ANEXO 3 Mazo de tarjetas “Juego de las tarjetas”

Fuerte

Enojad@

**Conocedor/a de
la ley**

Coquet@

Engreid@s

Valientes

Parrander@s

**Conquistadores/
as**

Vulnerables

Corren riesgo

Rar@s

Aventura

Miedos@s

Perseguid@s

Aislados

Confiables

Nervios@s

Impulsiv@s

Inteligentes

Misterios@s

ANEXO 4 Instrucciones Juego de las tarjetas

Instrucciones:

Cada grupo tiene un mazo de tarjetas, las cuales se reparten entre los miembros en números iguales hasta agotarlas. Se da un tiempo para que los participantes observen y comenten el material en grupo. Mientras tanto, se explica que estas tarjetas contienen un texto relacionado con comportamientos, estados de ánimo, situaciones, vivencias, sentimientos, emociones, conceptos o ideas para trabajar en grupo. Una vez que se hayan repartido las tarjetas, cada miembro del grupo deberá elegir dos tarjetas que mejor representen a:

- a) Los policías valientes
- b) Los policías en riesgos
- c) Cómo ven las personas a los policías valientes
- b) Cómo ven las personas a los policías en riesgo

Luego que cada uno haya elegido sus tarjetas, comentará con su grupo acerca de si la elección fue fácil o difícil, cómo se sintieron al hacer esta elección y por qué eligieron esa tarjeta. Una vez que todos hayan participado, cada grupo debe elegir tres tarjetas que representen mejor la idea del grupo, promoviendo así una discusión activa.

Plenaria:

Cada grupo expone al grupo total sus tarjetas elegidas, sus razones, motivos y comentarios sobre el trabajo grupal (en qué costó más ponerse de acuerdo, qué fue lo más relevante de la discusión, etc.).

A partir de la actividad anterior hemos experimentado dos percepciones de la realidad, una apegada a como se sienten y otra como los ven las personas. En uno se encuentra la idea de riesgo y en el otro la idea de protección. Como policías estamos relacionándonos constantemente con la Violencia y, al mismo tiempo, nuestras familias y personas allegadas. Para esto se propone comenzar con la definición de los factores de riesgo y los factores de

protección. Es fundamental que la clase sea participativa, donde se recojan las ideas y opiniones de los participantes

Como cierre, es importante relacionar los contenidos de la clase expositiva con las ideas planteadas en la actividad inicial; resaltar la importancia de nuestra actitud como agentes de seguridad pública frente a la sociedad y la necesidad de fomentar aspectos sanos, cuestionar los estereotipos que aparecieron en la actividad práctica para fortalecer nuestro plan de contingencia.

ANEXO 5 Ejercicio de relajación de Jacobson

Practica: Se utiliza música de fondo y se procura un clima de paz y tranquilidad.

Toma una respiración profunda, mantén el aire cinco segundos y exhala muy lentamente, continúa haciéndolo durante todo el proceso de relajación.

Ahora que ya estás en una posición cómoda y preparado concéntrate en tu frente, arruga tu frente fuertemente durante cinco segundos, siente la tensión que se produce en esta parte de tu cuerpo y comienza a relajarla lentamente durante veinte segundos, siente como tu frente se va relajando cada vez más y más, la tensión ha desaparecido completamente.

Cierra los ojos fuertemente durante cinco segundos, siente la tensión que se produce y comienza a relajar tus ojos muy lentamente, siente como la presión desaparece por completo.

Ejerce presión ahora sobre tu mandíbula, aprieta tus dientes y tus labios durante cinco segundos y comienza a relajarlos separándolos ligeramente y prestando atención a la sensación de bienestar y calma que se produce en tu mandíbula.

Continúa con tu cuello, ejerce presión y mantenlo tenso durante cinco segundos, relaja tu cuello lentamente y percibe la sensación positiva que esto conlleva.

Encoje tus hombros, elévalos hacia la nuca y ponlos en tensión cinco segundos. Relájalos y déjalos caer lentamente, siente la diferencia entre tensión y relajación.

Céntrate ahora en tu brazo derecho, levántalo y cierra tu puño con fuerza, ejerce toda la presión que puedas en tu brazo durante cinco segundos. Relájalo gradualmente mientras bajas el brazo, abre lentamente tu mano y descansa tu brazo sobre el muslo. Repite esta operación con tu brazo izquierdo.

Inclina tu espalda hacia delante y lleva los codos hacia detrás tensando todos los músculos, siente la tensión que se produce y mantenla durante cinco segundos. Relaja tu espalda volviendo a la posición inicial muy lentamente.

Inspira profundamente y mantén el aire en tus pulmones. Siente la presión de tu pecho y espira muy lentamente relajando todos los músculos de esta zona de tu cuerpo.

Tensa los músculos de la zona abdominal manteniéndolos rígidos durante cinco segundos, relájalos lentamente y presta atención a la sensación de relajación que esto produce.

Contrae los glúteos manteniendo la presión y relájalos lentamente.

Levanta tu pierna derecha, tensa tu muslo y tu gemelo, dirige los dedos de tu pie hacia abajo y mantén la posición durante cinco segundos. Siente la tensión y relaja tu pierna lentamente. Repite la operación con tu pierna izquierda.

ANEXO 6 “Los manteles”

MATERIAL: Manteles (papel), y un bolígrafo.

LUGAR: Puede realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados.

PROCEDIMIENTO:

El animador deja unos manteles en diversos lugares de la sala, cada mantel llevará un título (por ejemplo: Lo que más me ha gustado, cómo ha sido la interacción con mis compañeros,).

Los componentes del grupo tendrán que ir pasando por los manteles y pondrán aquello que pienses respecto al título asignado al cartel. Posteriormente se debería comentar con el resto del grupo de animadores para ver lo que falla.

OBSERVACIONES: Interesa comentar lo sucedido ya que nos puede ayudar con respecto a los sentimientos del tipo: Cómo nos hemos sentido, una lluvia de ideas....

SESIÓN N°9
RECUPERANDO EL CONTROL DE MI
VIDA



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: RECUPERANDO EL CONTROL DE MI VIDA.

ÁREA: ESTRÉS POSTRAUMA

OBJETIVO: Ayudar a cerrar los ciclos de las malas experiencias vividas a los agentes de la PNC.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

- ✓ Retroalimentación de la sesión anterior
- ✓ Revisión de tareas el facilitador pide a cada miembro del grupo terapéutico, las tareas al mismo tiempo que pregunta en general las dificultades, y logros que se les presentaron
- ✓ Dar la bienvenida a la sesión denominada “LIBERAR MI ALMA”

Actividad N°2 Psicoeducación

Exposición: el terapeuta proporcionará información teórica de estrés postraumático concepto, síntomas y consejos a los miembros del grupo (Ver anexo 1)

Actividad N°3 Técnica Central “Liberando mis sufrimientos”

Se le entregará la hoja de trabajo (Ver anexo 2), a cada miembro del grupo, cuando finalicen de completarla, se les recordara que una de la norma principal es que lo que se habla en el taller se queda en el taller.

Luego se les pedirá voluntariamente que expresen lo que trabajaron y que lo compartan con sus compañeros.

Dinámica 2: Cerremos ciclos

El terapeuta colocará un recipiente de metal y pedirá que cada miembro del grupo coloque su hoja de trabajo de la dinámica 1 “liberando mis sufrimientos”, y le de fuego como significado que esta experiencia traumática dejara de causar los síntomas identificados, ayudando a liberarse todas las emociones y sentimientos negativos que dejo en cada uno de ellos estas experiencias.

Actividad N°4: Ejercicio de relajación “Relajación progresiva”

El terapeuta pedirá a los miembros del grupo seguir cada indicación al pie de la letra además de estar muy concentrados evitando hacer ruidos para que la técnica logre sus objetivos (Ver anexo 3)

Actividad N°5 Asignación de tareas

El terapeuta proporcionará a cada miembro del grupo una hoja de trabajo e indicara completar el Autorregistro (Ver anexo 4) de cómo se siente ahora que cerramos ciclos.

Actividad N°6 Evaluación de la jornada

- Preguntar de manera en general
 - ¿Qué vimos el día de ahora?
 - ¿Qué les pareció la sesión?
 - ¿Qué les gusto?
 - ¿Que cambiarían de la sesión?

Actividad N°7 Recordatorios y despedida

- Informar datos de la sesión siguiente.
- Darles las gracias por su tiempo, y por su valiosa participación durante la sesión.
- Pedirles un fuerte aplauso para todos.

ANEXOS SESIÓN N°9
RECUERANDO EL CONTROL DE MI
VIDA

ANEXO 1 El trastorno por estrés postraumático

Se origina tras haber sufrido u observado un acontecimiento altamente traumático (atentado, violación, asalto, secuestro, accidente, etc.), en el que está en juego la vida de las personas. Las imágenes de la situación traumática vuelven a reexperimentarse una y otra vez (**flashback**), en contra de la propia voluntad, a pesar del paso del tiempo, imaginándolo con todo lujo de detalles, acompañado de intensas reacciones de ansiedad (preocupación, miedo intenso, falta de control, alta activación fisiológica, evitación de situaciones relacionadas, etc.)

Se concede mucha importancia a estas imágenes y a la ansiedad que provocan. Se desarrollan muchos pensamientos relacionados con el acontecimiento traumático y con sus consecuencias. Se concede mucha importancia también a estos pensamientos, que generan más ansiedad, más estrés, más inseguridad. El mundo se percibe como altamente peligroso. Se suele perder la sensación de control sobre la seguridad propia. Se recuerdan muchos detalles de la situación, o las sensaciones vividas en los momentos del suceso, con gran viveza, con gran intensidad, y con una alta frecuencia. Esas sensaciones visuales, auditivas, táctiles quedan profundamente grabadas en la memoria y poseen una alta relevancia entre cualquier otro recuerdo. Las imágenes y las sensaciones pueden volverse intrusivas (acuden una y otra vez a la mente, produciendo malestar), especialmente si se pretende evitarlas.

Entre los síntomas del estrés postraumático más habituales que aparecen en estas circunstancias están:

- **Alteraciones del sueño**, con dificultades para su conciliación, o despertándose demasiado temprano.
- **Pesadillas** rememorando los acontecimientos traumáticos, en ocasiones con interrupción del sueño con gritos y palpitaciones.
- Recuperación espontánea del recuerdo, de forma invasiva y en ocasiones incapacitante, lo que puede ir acompañado de sudor frío y taquicardia.

- **Dificultades de** concentración y bajada en el rendimiento laboral.
- **Sensaciones de soledad**, preocupación y tristeza.
- **Sentimiento de culpa** y remordimientos por haber sobrevivido cuando ha habido fallecidos en el suceso.
- **Arrebatos de furia e ira**, con baja tolerancia a la frustración.
- **Pensamientos de hacerse daño a uno mismo** o a los demás.
- Evitar los lugares donde sucedió el acontecimiento o aquello que se lo recuerde.
- Sensación de volver a vivir la misma circunstancia debido a su imprevisibilidad, con presencia de alucinaciones o flashbacks (breves recuerdos espontáneos del hecho traumático).
- **Pensamientos negativos** y sensaciones pesimistas sobre su futuro y el de los demás.
- **Disminución de la vida emocional y sexual**, debido a la falta de implicación con los demás por una necesidad de desapego de los seres queridos.
- **Desinterés por el hecho traumático**, obviándolo, recuperando rápidamente su vida académica o laboral normal, incluso llegando a olvidar dicho acontecimiento mediante una amnesia selectiva.
- **Alteraciones del estado de ánimo**, volviéndose ansioso, hipersensible, irritable.

Aunque el **hecho traumático** (un accidente, un atentado, un secuestro o una catástrofe climática) es por definición imprevisto, sí es cierto que pueden seguirse una serie de **consejos**, no tanto para evitar que suceda, sino para prevenir que sus consecuencias psicológicas desemboquen en un **trastorno de estrés postraumático**:

- Inicia un diario donde narres las experiencias vividas en los momentos traumáticos, así como las veces que te has acordado de ellos durante el día.

- Tómate tu tiempo antes de volver a “tu vida normal”, para pasar un proceso parecido al duelo, en el que se vayan acomodando los sentimientos y pensamientos de las vivencias traumáticas.
- Comenta con familiares y amigos tus sentimientos durante el hecho y posteriormente, ya que eso te servirá como camino para liberar tensiones.
- Busca tus momentos de soledad, para pensar en lo sucedido y cómo eso puede afectar a tu vida.
- Durante las primeras semanas ten contacto con otros supervivientes del acontecimiento o personas que lo presenciaron, de forma que puedas compartir tus experiencias sin sentirte incomprendido.
- Ves al lugar donde sucedió todo para dejar una vela con la que simbolizar tu perdón a los acontecimientos allí ocurridos, a la vez que das luz y paz a tu vida interior.
- Implícate con actividades sociales con fines altruistas, de forma que puedas darle un nuevo sentido a tu vida.
- Si pasado un tiempo empiezas a experimentar ciertos síntomas, que están durando más de lo debido o que te entorpecen tu normal desempeño, busca ayuda profesional para superarlo.

ANEXO 2 Liberando mis sufrimientos

Indicación: complete de bajo de cada cuadro lo que se le pide.

Experiencia traumática	Que genero esta experiencia

ANEXO 3 Ejercicio de relajación “Relajación progresiva”

El facilitador pedirá a los participantes realicen los siguientes pasos:

- Colocarse en posición de cochero (sentados con sus manos sobre sus piernas y la espalda recta, simulando como que fueran manejando un carro)
- Cerrar sus ojos.
- Que se imaginen que están en su lugar preferido (la playa, el bosque, algún lugar de su hogar, entre otras)
- Realizar tres inspiraciones profundas y lentas, seguidas cada una de exhalaciones lentas.
- Note esa sensación de relajación.
- Realizar tres inspiraciones profundas y lentas, seguidas cada una de exhalaciones lentas.
- Sienta como los pulmones se llenan de aire.
- Realizar tres inspiraciones nuevamente con exhalaciones lentas.
- Sienta esa serenidad y siga respirando.
- Pedir que abran los ojos cuando se sientan listos.

ANEXO 4 Hoja de Autorregistró

Indicación: completa cada día su hoja de autorregistro identificando los síntomas generados por su experiencia y los cambios que está observando luego de trabajar la sesión.

Fechas	Síntomas que generaba la experiencia traumática pasada	Cambios observados en mi estado conductual, emocional y físico después de cerrar el ciclo de la experiencia traumática.

SESIÓN N°10
APRENDIENDO A EXPRESARME
ASERTIVAMENTE



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESIÓN DE TRABAJO: APRENDIENDO A EXPRESARME ASERTIVAMENTE

ÁREA: HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVO: Brindar a los participantes los conocimientos necesarios para poner en práctica la asertividad en sus relaciones interpersonales.

Actividad Nº1 Establecimiento de Rapport

- ❖ El o la terapeuta brindará palabras de bienvenida y realiza una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.
- ❖ Se solicitará la tarea asignada en la sesión anterior

Dinámica “Los tres caramelos”

Materiales necesarios 3 caramelos y una silla por persona.

Descripción: Se sientan todos en círculo, se reparten 3 caramelos a cada uno. Se trata de que cada uno hable a los demás durante un minuto sobre ¿Quién soy? y ¿Por qué? merece la pena conocerme”. Una vez han hablado todos, se levantan y reparten sus tres caramelos a las personas que crean se lo merecen más. Al final, cada uno por turno dice con cuantos caramelos cuenta al final y expresa cómo se siente.

Actividad Nº2 Psicoeducación “Tarjetitas preguntonas”

Antes de iniciar la sesión, se pega en algunos asientos tarjetitas conteniendo preguntas como:

¿Qué es la asertividad?

¿Cómo podemos ser asertivos?

¿Podemos defender nuestros derechos sin enfadarnos?

Luego se comparte una breve charla explicativa sobre la temática.

(Ver anexo 1)

Actividad Nº 3 Lectura corta

Se compartirá una breve lectura en relación al tema, solicitando posteriormente una reflexión grupal.

Pequeña historia sobre asertividad (Ver anexo 2)

Actividad Nº 4 Técnica Central “Pasivo, agresivo y asertivo”

Se sugiere un espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar por subgrupos.

Materiales necesarios

Folios, bolígrafos y una pizarra con rotulador o tiza.

Pasos a seguir: (Ver anexo 3)

Actividad Nº5 Ejercicio de relajación “La vela de los buenos deseos”

Se procurará un clima de silencio y concentración, se forma un círculo mientras el o la facilitadora enciende una vela la cual deberá entregar a la persona que este a su derecha pronunciando una sola palabra que represente sus deseos para esa

persona (paz, amor, salud, alegría, etc.) hasta que la vela regrese a las manos del o la facilitadora.

Actividad N°6 Asignación de tareas

Se solicitará a los participantes que escriban de manera honesta la forma en que han aplicado el comportamiento asertivo en la semana siguiente, compartiendo con el grupo como fue su experiencia.

Actividad N° 7 Evaluación de la jornada “Gusto al blanco”

Se colocará frente al grupo un apuntador de tiro al blanco (Ver anexo 4), cada participante deberá colocar un punto según su gusto por la jornada, entre más cerca se encuentre del centro mayor será su agrado por la sesión.

Actividad N° 8 Recordatorios y despedida

Se da finalidad a la sesión felicitando a los participantes, se reitera la asignación de tareas y se brindan palabras de despedida.

ANEXOS SESIÓN N°10
APRENDIENDO A EXPRESARME
ASERTIVAMENTE

ANEXO 1 Psicoeducación LA ASERTIVIDAD

Toda actividad humana está caracterizada porque de un modo u otro se produce una interrelación entre distintos seres humanos, presentes o no en la actividad, pero es imposible que (salvo un acto de reflexión total de una persona) no se produzca una relación interpersonal, bien en la vida personal como en la profesional.

Siempre se ha hablado de que las personas en sus relaciones se comportan o de un modo pasivo o de un modo agresivo, o una mezcla de ellas dependiendo de las situaciones a las que se deben de enfrentar. No obstante, últimamente, ha aparecido con mucha fuerza la postura o el **comportamiento asertivo**.

Pasivo, es aquel comportamiento en el que el sujeto queda a merced de los deseos, órdenes o instrucciones de los demás. Antepone el bienestar de los demás al suyo, entendido éste como los deseos, ambiciones u opiniones. Los demás están felices, no me genera a mis problemas. En un ejemplo: “Alguien va a comer fuera y a la hora de traerle el primer plato, los cubiertos están sucios. El sujeto de conducta pasiva, limpiaría los cubiertos y comería sin mayores problemas”

Agresivo es aquel que piensa que “mientras más débiles son los demás, más fuerte soy yo”. Se alimenta de conductas pasivas para redefinir su carácter agresivo. Dejar al interlocutor en ridículo es su forma de entender las relaciones. Menosprecio a los demás, orgullo y prepotencia, son características de su forma de actuar. En el ejemplo anterior: “Llamaría al camarero, montaría una fuerte discusión, pediría el libro de reclamaciones y su intento sería dejar en ridículo al camarero, al cocinero y al propio restaurante. No disfrutaría de la comida”.

Ambas conductas son generadoras de estrés. La primera, porque realmente está a merced de lo que los demás desean, con lo que está siempre a la expectativa de lo que pueda pasar. La segunda conducta, genera estrés dado que siempre está a la expectativa para emprender una acción combativa, a discutir...

La asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional en el que la persona ni agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos. Se trata de una categoría de comunicación vinculada con la alta autoestima y que puede aprenderse como parte de un proceso amplio de desarrollo emocional. La define como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. La asertividad impide que seamos manipulados por las demás en cualquier aspecto además de valorar y respetar a las demás recíprocamente.

La asertividad comienza con la creencia de que todas las personas tienen DERECHOS BÁSICOS incluyendo los siguientes:

- 1) Ser tratadas con respeto y consideración.
- 2) Tener y expresar directamente opiniones propias y sentimientos, incluido el enfado.
- 3) Expresar talentos propios e intereses a través de cualquier medio.
- 4) Equivocarse.
- 5) Marcar sus propias prioridades para satisfacer sus necesidades.
- 6) Ser tratada como persona adulta capaz sin paternalismos.
- 7) Ser escuchada y tomada en serio.
- 8) Ser independiente.
- 9) Pedir a alguien que cambie su conducta, cuando viola los derechos ajenos.
- 10) Cambiar de opinión.
- 11) No saber o no entender algo.
- 12) Decir no sin sentirse culpable o egoísta.
- 13) Pedir algo.
- 14) Supone una orientación activa hacia la vida

ANEXO 2 Lectura corta

Se comparte una breve lectura en relación al tema, solicitando posteriormente una reflexión grupal.

Pequeña historia sobre la asertividad

Cuenta el columnista Sídney Harris que, en cierta ocasión, acompañaba a comprar el periódico a un amigo suyo, quien saludó con cortesía al dueño del quiosco. Éste le respondió con brusquedad y desconsideración. El amigo de Harris, mientras recogía el periódico que el otro había arrojado hacia él de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin de semana. Cuando los amigos reemprendieron el camino, el columnista le preguntó:

- ¿Te trata siempre con tanta descortesía?
- Sí, por desgracia.
- ¿Y tú siempre te muestras igual de amable?
- Sí, así es.
- ¿Y por qué eres tan amable cuando él es tan antipático contigo?
- Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.

La persona plenamente humana es aquella que consigue ser ella misma. Es un actor de su propia vida, no un re-actor ante lo que dicen o hacen los demás. Actúa por sus propias convicciones, no por reacción a cómo actúan con él los demás».

ANEXO 3 Procedimiento, Dinámica Pasivo, agresivo y asertivo.

El facilitador dirige una lluvia de ideas sobre la asertividad. Después, de manera individual, cada uno debe pensar en la persona más sumisa que conozcan y anotar características sobre su comportamiento.

Se les pide que se levanten todos y actúen de un lado al otro del aula o salón con una actitud sumisa, utilizando exclusivamente el lenguaje no verbal.

El facilitador les pide que se queden quietos, como estatuas, adoptando gesto sumiso. Va comentando y tomando nota de cómo el grupo ha caracterizado este comportamiento.

A continuación, se cambia de comportamiento sumiso a agresivo. Previamente, han de escribir de manera individual las características de la comunicación agresiva.

De nuevo, han de quedarse paralizados y el facilitador irá comentando y pidiendo la colaboración del grupo para tomar nota.

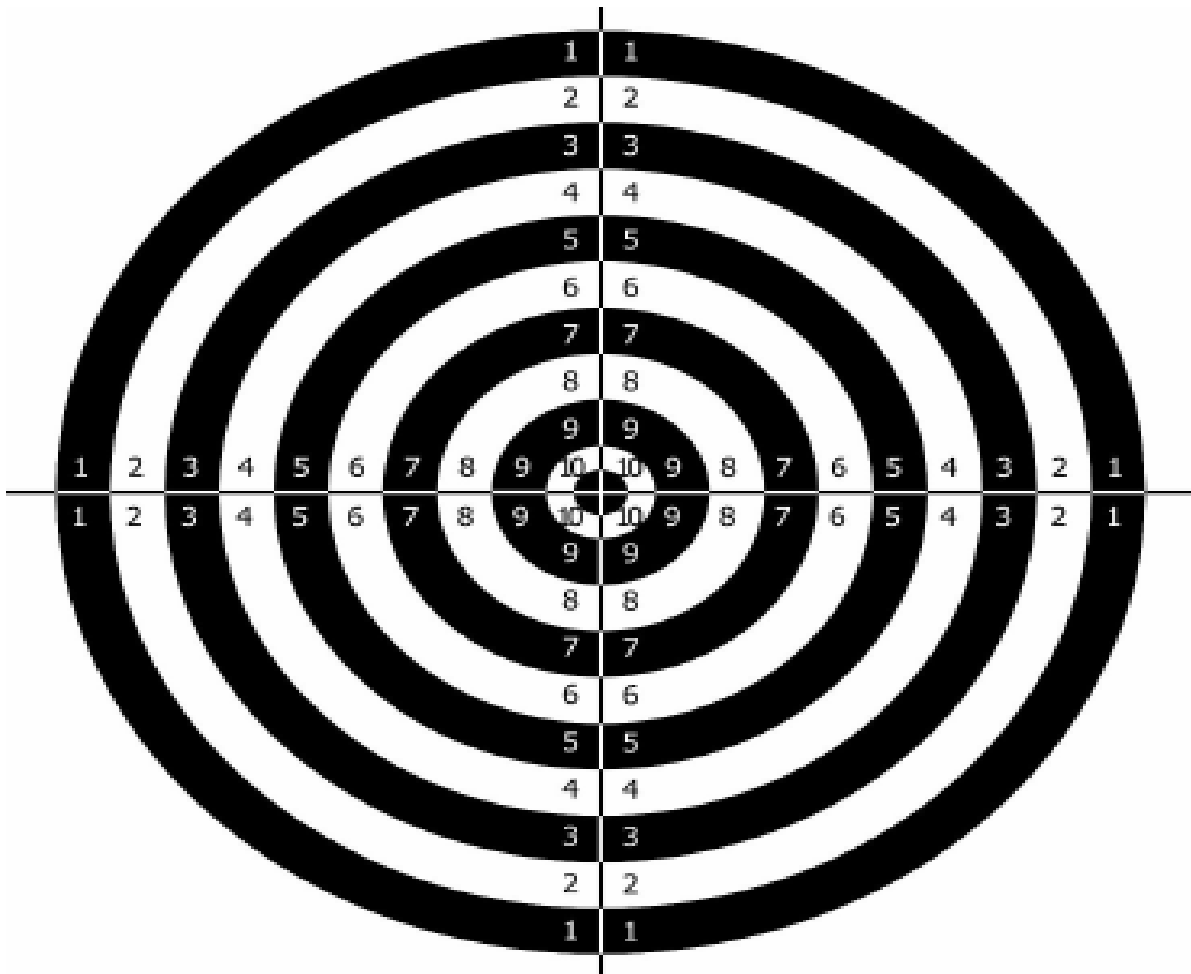
Los integrantes del grupo van tomando asiento y elaboran, en grupo, una lista de comportamientos de una persona asertiva, sobre todo en relación a la conducta no verbal.

Otra vez, han de moverse por el aula tomando una actitud asertiva y en silencio. El facilitador repite el pedirles que se queden como estatuas y tomar nota del comportamiento no verbal.

El facilitador dirige un debate en el que se analizan los distintos estilos comunicativos y cómo se han sentido los participantes de la dinámica en cada uno de ellos. Posteriormente, se introducen situaciones en las que el comportamiento es asertivo y se practican. También, se pueden usar ejemplos de situaciones en las que practicar el estilo asertivo.

ANEXO 4 Evaluación de jornada “Gusto al blanco”

Se coloca la imagen de tiro al blanco en un papelógrafo frente al pleno, cada uno de las y los participantes pondrá un punto en la imagen, entre mas cerca del blanco este mas habrá sido de su agrado y satisfacción el desarrollo de la jornada, todos y todas deben de pasar.



SESIÓN N°11
RELACIONÁNDOME MEJOR CON EL
MUNDO



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESIÓN DE TRABAJO: RELACIONÁNDOME MEJOR CON EL MUNDO

ÁREA: HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVO: Fortalecer en los participantes su capacidad de comunicar sus ideas, emociones y sentimientos de manera adecuada. Desarrollando mediante el conocimiento de sí mismos sus habilidades sociales.

Actividad N°1 Establecimiento de Rapport

- ❖ El terapeuta brindará palabras de bienvenida y realizará una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.
- ❖ Se solicitará la tarea asignada en la sesión anterior

Dinámica: “En busca de lo profundo”

Materiales necesarios

Una hoja “Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo” y un bolígrafo para cada participante.

Descripción

Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al otro durante diez o quince minutos y le hace preguntas encaminadas a conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos. Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado. Se termina compartiendo con el gran grupo cómo se ha sentido cada

uno a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

Reflexión: Las y los participantes realizarán un ejercicio reflexivo en relación a la práctica que han realizado previamente, se les brindará una hoja de trabajo que contiene una breve lectura y las indicaciones a seguir. (Ver anexo 1)

Posteriormente se comparte con el pleno.

Actividad N°2 Psicoeducación

¿Que son las habilidades sociales?

¿Cómo podemos desarrollarlas?

¿Por qué es importante tener estas habilidades?

¿Cuáles son los beneficios de tener habilidades sociales? (Ver anexo 2)

Actividad N°3 Lectura corta

Se compartirá una breve lectura en relación al tema, solicitando posteriormente una reflexión grupal.

El día del silencio (Ver anexo 3)

Actividad N° 4 Técnica central “Contacto con tacto”

Materiales necesarios Un pañuelo y una silla.

Descripción (Ver anexo 4)

Actividad N°5 Ejercicio de relajación Visualización guiada para aliviar el malestar emocional (Ver anexo 5)

Actividad N°6 Asignación de tareas

Actividad Nº 7 Evaluación de la jornada “Llego – Me Voy”

INDICACIONES: La idea es que se elijan de a dos o tres, no más, para mostrar una escena, sin palabras, del día o momento en que llegaron al taller, curso, etc., y otra donde muestren cómo se van.

Dinámica:

Es muy interesante esta técnica porque aporta, entre una y otra escena, cambios actitudinales de los participantes. La gente se presta mucho a este juego porque es compartido. Al observar las escenas se puede realizar una interpretación de las incidencias del aprendizaje.

Actividad Nº 8 Recordatorios y despedida

Se da finalidad a la sesión felicitando a los participantes, se reitera la asignación de tareas y se brindan palabras de despedida.

ANEXO SESIÓN N°11
RELACIONÁNDOME MEJOR CON EL
MUNDO

ANEXO 1 Hoja de trabajo Reflexión, dinámica en busca de lo profundo

INDICACIONES: Lee la siguiente reflexión, posteriormente realiza el ejercicio que se te indica procurando apegarte a tus ideas y puntos de vista sobre las relaciones interpersonales.

Nunca acabamos de conocernos suficientemente. El conocimiento de otra persona o de uno mismo no es algo cerrado ni un acto puntual, sino un proceso continuado y siempre nuevo. Cada persona humana es una constante sorpresa. Un conocimiento que no lleve al compromiso puede ser peligroso, egoísta y hasta superficial. La intercomunicación es fundamental para el conocimiento del otro y de uno mismo. Por lo general, sólo conocemos a los demás por su nombre, procedencia y dedicación, y nos comunicamos con ellos exclusivamente en un nivel secundario. Reflexiona sobre ¿qué es lo que verdaderamente me interesa de los demás? Lo normal es que nos quedemos en su nombre y su ubicación social (edad, profesión,) sin profundizar en sus sentimientos. Para corregir esto, ¿cuáles serían las preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como persona humana con la que relacionarnos?

Ejercicio

Escribe 10 preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como persona humana intentando ser lo más profundo posible y abarcando todas las esferas vitales (familia, orientación profesional, amigos, sexualidad, creencia religiosa,):

ANEXO 2 Psicoeducación

¿Que son las habilidades sociales?

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Lo bueno es que podemos aprenderlas e ir desarrollándolas con la práctica. Aunque no siempre será sencillo, debido al grado de complejidad que tienen algunas de ellas, pero tampoco es imposible conseguirlo. Un aspecto importante a tener en cuenta es que la cultura y las variables sociodemográficas son imprescindibles para entrenar y evaluar las habilidades sociales, ya que dependiendo del lugar en el que nos encontremos, los hábitos y formas de relacionarse cambian.

¿Cómo podemos desarrollarlas?

1. Ten como objetivo lograr que te entiendan. Tu meta (ya sea al hablar o escribir) debe ser comunicarte con claridad. Con frecuencia, el lenguaje pomposo o pretencioso puede volver confuso o impreciso aquello que intentas explicar. Estas son algunas ideas para mejorar la claridad de tu comunicación:
 - ❖ Mantente centrado en el tema. Céntrate en el objetivo de tu comunicación. Esto podría ser tan sencillo como averiguar si tu compañero de trabajo está libre a la hora del almuerzo.
 - ❖ Sé específico cuando comuniques. Quizás tengas dificultades para ir al grano. Para mejorar tu claridad, emplea términos específicos, en lugar de pronombres generales o periodos de tiempo indefinidos.
2. Haz contacto visual. Reconoce que le prestas atención a la persona al mirarla a los ojos. El contacto visual hará que tu interlocutor se sienta más involucrado. Si tienes dificultades para ello, gira el cuerpo de modo que apunte a la persona con la que estés conversando.
 - ❖ Al girar el cuerpo para apuntar de forma directa a tu interlocutor, será más probable que lo mires a los ojos de manera natural.

- ❖ Si te incomoda mirar a alguien de forma directa a los ojos, escoge un punto por encima o debajo de ellos (como el puente de la nariz), y mira allí.
 - ❖ Incluso si hay otras distracciones en la habitación, mantén los ojos centrados en tu interlocutor. Si dejas que tu mirada deambule, esto puede parecerle grosero.
3. Supervisa tu lenguaje corporal. Muestra interés al sentarte e inclinarte un poco hacia adelante. Resiste la necesidad de golpear con los dedos o el pie, ya que esto puede ser un signo de impaciencia. Asimismo, puedes conectarte con tu interlocutor si imitas su postura.
- ❖ Al principio podría parecer extraño, pero si imitas la postura de tu interlocutor, le enviarás de forma subconsciente el mensaje de que están en la misma situación, lo que lo tranquilizará.
 - ❖ Intenta contener los movimientos inconscientes que podrían interpretarse de forma errónea, como jugar con tu cabello o rebotar la pierna de arriba abajo
4. Practica hablando. Esto comprende a hablar en público y conversar de forma casual. Incluso si te incomoda hablar frente a otras personas, la práctica te permitirá hablar con más facilidad y mejorará tu habilidad. Presta atención a tu ritmo y volumen cuando practiques.
- ❖ Si te sientes tenso con las relaciones personales, practica con un amigo cercano o un familiar con el que te sientas cómodo.
 - ❖ Si hablar en público te pone nervioso, ofrécete como voluntario para realizar presentaciones en un grupo pequeño, y aumenta poco a poco la cantidad de público
5. Desarrolla tus habilidades de escritura. Al igual que hablar, mientras más escribas, más fácil se volverá. También puedes asistir a cursos para mejorar tu escritura. Puedes hacer ejercicios de escritura por tu cuenta. Asimismo,

con frecuencia podrás encontrar talleres de escritura asequibles en las universidades o centros comunitarios.[7]

- ❖ Al terminar de escribir algo, deberás revisarlo para identificar los errores gramaticales y ortográficos. Esto solo requiere 1 o 2 minutos, y puede mejorar de forma considerable la calidad de tu trabajo escrito.
 - ❖ Sé directo y conciso en lugar de decir algo muy elaborado. Quizás te sientas incómodo con ello al principio, pero si eres directo, podrás mejorar en gran medida la claridad de tu escritura.
6. Desarrolla tus habilidades de escritura. Al igual que hablar, mientras más escribas, más fácil se volverá. También puedes asistir a cursos para mejorar tu escritura. Puedes hacer ejercicios de escritura por tu cuenta. Asimismo, con frecuencia podrás encontrar talleres de escritura asequibles en las universidades o centros comunitarios.
- ❖ Al terminar de escribir algo, deberás revisarlo para identificar los errores gramaticales y ortográficos. Esto solo requiere 1 o 2 minutos, y puede mejorar de forma considerable la calidad de tu trabajo escrito.
 - ❖ Sé directo y conciso en lugar de decir algo muy elaborado. Quizás te sientas incómodo con ello al principio, pero si eres directo, podrás mejorar en gran medida la claridad de tu escritura.

¿Por qué es importante tener estas habilidades?

Las habilidades sociales se encuentran presente en nuestra vida diaria, ya sea tanto por la presencia de estas como por su ausencia, tanto en ambientes familiares, laborales como entre amigos. Aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas relaciones óptimas y satisfactorias con los demás.

¿Cuáles son los beneficios de tener habilidades sociales?

Son numerosos los beneficios que obtendremos con su puesta en práctica, como conseguir que no nos impidan lograr nuestros objetivos, saber expresarnos y tener en cuenta los intereses, necesidades y sentimientos ajenos. También nos ayudarán a obtener aquello que queremos, a comunicarnos satisfactoriamente con los demás y facilitar una buena autoestima, entre otros aspectos.

ANEXO 3 “El Día del Silencio”

Regal no podía oír nada. Era un niño normal en todo, pero había nacido sordo. Era muy famoso en el pueblo, y todos le trataban con mucho cariño, pero a la hora de la verdad, no le tenían muy en cuenta para muchas cosas. Los niños pensaban que podría hacerse daño, o que no reaccionaría rápido durante un juego sin oír la pelota, y los adultos actuaban como si no fuera capaz de entenderles, casi como si hablaran con un bebé.

A Regal no le gustaba mucho esto, pero mucho menos aún a su amigo Manuel, que un día decidió que aquello tenía que cambiar. Y como Manuel era el hijo del alcalde, convenció a su padre para que aquel año, en honor de Regal, dedicaran un día de las fiestas a quienes no pueden oír, y durante 24 horas todos llevaran unos tapones en los oídos con los que no se pudiera oír nada.

La idea fue muy bien recibida, porque todos querían mucho a Regal, que durante las semanas previas a las fiestas tuvo que aguantar bastantes miradas de lástima y sonrisas compasivas. Y el Día del Silencio, como así lo llamaron, todos fueron a ponerse sus tapones con gran fiesta y alegría. La mañana estuvo llena de chistes, bromas y risas, pero según fueron pasando las horas, todos comenzaron a ser conscientes de las dificultades que tenían al no poder oír. Pero todo lo que aprendieron sobre lo difícil que era vivir así, no fue nada comparado con el gran descubrimiento del día: ¡Regal era un fenómeno!

Como resultaba que ya nadie se fijaba en su sordera, aquel día Regal pudo jugar a todo como cualquier niño, y resultó que era buenísimo a casi todo. Y no sólo

eso; Regal tenía una mente clara y ágil y aquel día como nadie tenía la prisa habitual todos pudieron atender a Regal, que era quien mejor se expresaba por gestos. Y todos quedaron sorprendidos de su inteligencia y creatividad, y su facilidad para inventar soluciones a casi cualquier problema. Y se dieron cuenta de que siempre había sido así, y que lo único que necesitaba Regal era un poco más de tiempo para expresarse bien.

Así que, el Día del Silencio, fue el del gran descubrimiento de Regal, y de que había que dar a toda la oportunidad de demostrar lo que valían. Y para que otros aprendieran la misma lección, desde aquel día, cada vez que alguien visitaba el pueblo le recibían con gran alegría, poniéndole un gran gorro con el que no se podía oír nada.

ANEXO 4 “Contacto con tacto”

a) Se juega a la silla caliente, de uno en uno, voluntarios, se sientan en una silla, se les tapa los ojos con un pañuelo asegurándose de que no ven, el resto del grupo, también de uno en uno, se acerca y contacta físicamente con el sentado en la silla (de la forma que quiera) para expresarle algo. La persona sentada debe decir cómo se siente con cada contacto físico (si le gusta o no), qué cree que le están intentado transmitir y quién cree que es quien ha contactado con ella.

b) Se repite el ejercicio, pero sin los ojos tapados.

c) Se reflexiona entre todos: ¿qué distintas formas de comunicación y qué tipo de mensajes se han utilizado en el juego?, ¿qué ha sucedido en las dos situaciones (ojos tapados o no)?, ¿han cambiado el tipo de mensajes?, ¿qué hemos descubierto de nosotros mismos y de los demás en el juego de la silla caliente?

ANEXO 5 Visualización guiada para aliviar el malestar emocional.

La visualización, o la imaginación guiada, es una variante de la meditación tradicional que puede ayudar a aliviar el estrés. Cuando se utiliza como una técnica de relajación, la visualización guiada consiste en imaginar una escena en la que te sientes en paz, libre de dejar ir toda la tensión y la ansiedad. Establece lo que es más tranquilizador para ti, ya sea una playa tropical, un lugar favorito de la infancia, o un valle tranquilo y arbolado. Puedes hacer este ejercicio de visualización por tu cuenta, con ayuda del terapeuta, o mediante una grabación de audio.

Cierra los ojos y deja que tus preocupaciones desaparezcan. Imagina tu lugar de descanso. Imagínalo tan vívidamente como sea posible: lo puedes ver, oír, oler y sentir. La imaginación guiada funciona mejor si incorporas tantos detalles sensoriales como sea posible. Por ejemplo, si estás pensando en una playa:

- ❖ Ver la puesta de sol sobre el agua.
- ❖ Escucha el sonido de las olas.
- ❖ El olor del mar.
- ❖ Siente el agua fresca en los pies descalzos.
- ❖ El sabor de la sal del mar en tus labios.

SESIÓN N°12
EQUILIBRANDO MIS PENSAMIENTOS
Y EMOCIONES



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESIÓN DE TRABAJO: EQUILIBRANDO MIS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

ÁREA: Habilidades sociales

OBJETIVO: Proporcionar habilidades a los agentes de la PNC para mejorar sus habilidades sociales.

Actividad N° 1 Bienvenida y establecimiento de Rapport

- ❖ El o la terapeuta brindará palabras de bienvenida y realizará una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.
- ❖ Se solicitará la tarea asignada en la sesión anterior

Actividad N° 2 Psicoeducación

Estudio sobre la violencia social

“El ser humano insensibilizado” (Ver anexo 1)

Actividad N° 3 Técnica central “Pintando mis emociones”

MATERIAL: Papel y lápices para cada participante

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Se iniciará poniendo en contexto las emociones que se relacionan con su labor ante compañeros que manifiestan experiencias de violencia, para posteriormente pedirles a los participantes que en una hoja blanca hagan un listado de las emociones, no solo las que tengan en este momento, si no que identifiquen hayan tenido en algún momento de su

vida en las diversas áreas, con lo que pueden poner emociones agradables, desagradables e incluso inexplicables como la pérdida de sensibilidad al sufrimiento humano

Una vez que hayan terminado el listado, se les pide comenten sobre el mismo, es decir, que emociones identificaron y cuales identificaron los demás, para luego explicar por qué sienten estas emociones y sentimientos.

Posteriormente se les pide, piensen con que color identifican cada una de las emociones y entonces de una caja de colores que se pone al centro del salón tomen los colores que identificaron e iluminen frente al sentimiento que corresponda. Para terminar, se reflexiona sobre los colores que utilizaron, coincidencias y diferencias con sus compañeros.

RECOMENDACIONES: Es importante reflexionar acerca de los diferentes momentos maneras en las que surgen nuestras emociones, la variedad de estas y el cómo las manifestamos.

Actividad Nº 4 Ejercicio de relajación “Mis manos quieren decirte algo”

En un espacio amplio, con los ojos cerrados (se pueden vendar), en silencio y con las manos por delante las personas comienzan a desplazarse, una vez que se topan con las manos de algún compañero, se toman de ellas, se tocan y se transmiten algún mensaje de aprecio, de aceptación. Luego se sueltan y continúan caminando hasta toparse con otra persona.

RECOMENDACIONES AL FINAL: se pregunta a los participantes ¿cómo se sintieron realizando el ejercicio?, ¿qué sensación tuvieron al encontrarse con las manos de las demás personas?

Actividad Nº 5 Evaluación de la jornada “SEMÁFORO DE LA CALIDAD”

Material: Un cuadro hecho de papel afiche con los símbolos rojo, amarillo y verde, tiras de papel oficio, lapicera.

Desarrollo: Pedir que pequeños grupos de hasta 5 personas mencionen como mínimo tres factores comportamentales y actitudinales para mantener la calidad del curso, facilitar la búsqueda de sus objetivos, o que deban recibir atención específica, o ser eliminados. En círculo, cada subgrupo informa y pega en el cuadro, según el lugar adecuado.

Conclusión:

El terapeuta hará un análisis de los puntos relevados, relaciona con los sentimientos percibidos, contribuciones, buscando aprovechar los factores positivos.

Actividad Nº 6 Recordatorios y despedida

Se da finalidad a la sesión felicitando a los participantes, se reiterará la asignación de tareas y se brindan palabras de despedida

ANEXOS SESIÓN N°12
EQUILIBRANDO MIS PENSAMIENTOS
Y EMOCIONES

ANEXO 1 Estudio de la Violencia

¿Se acostumbra uno a convivir con la violencia?

Sí, desgraciadamente y aunque suene duro, el ser humano se acostumbra a todo. El hombre tiene una gran capacidad para adaptarse al dolor y al sufrimiento. La visión de las torres gemelas hundiéndose el 11-S son terribles. Yo estaba en mi casa y me sentí profundamente consternado; esa noche no pude dormir y ahora, sin embargo, todos nos hemos habituado a verlas. Con el tiempo nos insensibilizamos.

A lo largo de su vida profesional habrá visto de todo. ¿Qué es lo que más le ha horrorizado?

Los trenes reventados en la estación de Atocha el 11 de marzo de 2004. Tenía que ir a Madrid a presentar un libro y aquellas imágenes me impactaron, especialmente ver a la gente desorientada vagando sin orden ni concierto.

¿Cómo se explica que alguien que tortura a niños no esté loco?

Una cosa es la explicación científica, dilucidar las razones de algo, pero no justificar. La ciencia huye de dilucidaciones finalistas, de intenciones, y a veces se tarda siglos en hallar respuesta.

Dice que el ser humano es agresivo por naturaleza, pero pacífico o violento por cultura. ¿La violencia está en el ambiente o en los genes?

La biología es muy poderosa y hay trastornos que llevan a actuar de una determinada manera, pero es más la cultura y la educación lo que puede volvernos totalmente insensibles hacia los otros y convertirnos en muros de hormigón ante las emociones de los demás para atacar al prójimo sin compasión ni remordimiento alguno.

¿En qué punto el instinto natural se desboca hasta producir placer? La agresividad está en los genes. Es un instinto inconsciente, como comer, que se despierta ante determinados estímulos. La violencia está bajo el control de la

intencionalidad. Hay una base orgánica, pero en interacción con factores culturales y educativos.

Si no existe el cromosoma del crimen, ¿se aprende a ser asesino?

Hay algunos asesinos de nacimiento, con defecto de fábrica, pero la mayoría se hacen, no dan valor a la vida porque carecen de empatía.

Critica la dejación de los padres en la educación de los hijos ¿Cómo le educaron los suyos? ¿Le dijeron muchas veces no?

Yo nací en 1948 y lo común era una educación autoritaria basada en la sumisión al padre, no sólo de los hijos, sino también de la madre. Pero en mi caso no fue así. Yo fui educado por mis hermanas, porque mi madre sufría desde joven una grave enfermedad y mi padre era un trabajador incansable. Entre el no a todo y el sí a todo hay que reivindicar el no cuando es debido. Esa es la educación democrática que yo tuve.

¿Y cómo ha educado a los suyos? ¿Se puede aislar de la violencia sin caer en la superprotección?

Se puede; el secreto es educar para la autonomía, que es la capacidad de darse normas a uno mismo, además de respetar las reglas de la familia, no despóticamente impuestas, sino consensuadas, debatidas y democráticamente establecidas. Esto nos ha costado serios disgustos a mi mujer y a mí, e incluso enfrentamientos con los padres de los amigos de nuestros hijos, porque es mucho más fácil decir sí. No sé si lo hemos hecho bien, pero lo hemos hecho como hemos podido, que ya es bastante.

¿Qué es peor, una bofetada a tiempo o hacer la vista gorda? No creo en la bofetada ni a tiempo ni a destiempo. Es el recurso de la impotencia y un fracaso: con él se pierde la batalla. A veces he contado no mil, sino mil veces mil, y por eso creo que tengo el pelo tan blanco. La paternidad radica en tener mucha paciencia

¿Se educa en la agresividad?

Sí. Nuestra cultura enseña inadecuadamente. Las imágenes que inundan los hogares transmiten modelos deplorables de conducta, presididos por héroes que alcanzan fama y dinero sin esfuerzo por vender su intimidad, que es lo más sagrado del ser humano. Eso es violencia emocional, y es terrible.

Aumenta la violencia de género, la violencia juvenil, el acoso escolar... ¿Qué futuro nos espera?

Pese a todo no soy radicalmente pesimista. El mundo no va mal. Hace décadas eran problemas privados y ahora son problemas sociales intolerables que se consideran atentados contra los derechos humanos y que requieren soluciones políticas. Ha crecido nuestra intolerancia y es un paso.

SESIÓN N°13
TRANSFORMANDO MIS
PENSAMIENTOS



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: TRANSFORMANDO MIS PENSAMIENTOS

ÁREA: Desconfianza y conductas de aislamiento

OBJETIVO: Proporcionar habilidades a los agentes de la PNC para superar sus pensamientos irracionales de persecución y daños que otras personas quieran ejercer sobre ellos.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

- ✓ Retroalimentación de la sesión anterior
 - ✓ Revisión de tareas
- El facilitador pedirá a cada miembro del grupo terapéutico, las tareas al mismo tiempo que pregunta en general las dificultades, y logros que se les presentaron
- ✓ Dar la bienvenida a la sesión denominada “Transformando mis pensamientos”

Actividad N°2 Psicoeducación

Exposición: El terapeuta preguntará a los miembros del grupo que es para ellos estar paranoide, desconfianza y aislamiento luego explicara que es el trastorno paranoide, la desconfianza y aislamiento. (Ver anexo 1)

Actividad N°3 Técnica Central “Reestructuración cognitiva”

A través de esta técnica se van a conseguir descubrir los pensamientos intrusivos como: “éste quiere...”, “me va a...”. Una vez identificados, hay que trabajar con ellos conscientemente con otros como: “no tiene porque ser malo para mí”, “voy a ver su punto de vista”, de forma que se automatice el proceso y con ello se superen dichos pensamientos.

El terapeuta proporcionara a los miembros del grupo una hoja de trabajo (Ver anexo 2).

Actividad N°4 “Respiración profunda”

El terapeuta indicará a los miembros del grupo ponerse en una posición cómoda, cierre sus ojos, coloque una sobre el pecho y la otra en el abdomen. Pedirle que inhalen por la nariz, la mano que se encuentra sobre el abdomen, debe levantarse, la mano en el pecho debe moverse muy poco. Exhale por la boca, expulsando el aire tanto como pueda mientras contrae los músculos abdominales. La mano sobre el abdomen debe moverse al exhalar, pero la otra mano en el pecho debe moverse muy poco. Se repetirá el ejercicio 10 veces

Actividad N°5 Asignación de tareas

Se les entregará la hoja de trabajo que corresponde a la técnica de “Reestructuración cognitiva”. La cual consiste en un registro de pensamientos irracionales identificados y medir la frecuencia con la que aparecen ahora que hemos sustituidos por pensamientos positivos , que será la tarea de la semana (Ver Anexo 3)

Actividad N°6 Evaluación y retroalimentación de la jornada

- Preguntar de manera en general
 - ¿Qué vimos el día de ahora?
 - ¿Qué les pareció la sesión?
 - ¿Qué les gusto?
 - ¿Que cambiarían de la sesión?

Actividad N°7 recordatorios y despedida

- Informar datos de la sesión siguiente.
- Darles las gracias por su tiempo, y por su valiosa participación durante la sesión.
- Pedirles un fuerte aplauso para todos.

**ANEXOS SESIÓN N°13
TRANSFORMANDO MIS
PENSAMIENTOS**

ANEXO 1 El trastorno de personalidad paranoide

Se define como una alteración de la personalidad en la que se dan de forma habitual **episodios paranoides**, es decir, momentos en los que el individuo tiene una especial suspicacia con respecto a los demás, hacia cuyas intenciones siente mucha desconfianza y recelo, interpretándolas como perjudiciales para él, y acompañándose de pensamientos como: “me quieren estafar”, “me van a engañar”, “quieren tomarme el pelo”, “ me harán daño”, ...

Que alguien padezca este tipo de trastorno no quiere decir que siempre vaya a estar exhibiendo un comportamiento o forma de pensar alterados, sino que existen momentos en los que se van a presentar por determinadas circunstancias, y a estas alteraciones transitorias de la conducta se les denomina episodios; por ejemplo, **episodio paranoide**.

El problema surge cuando estos incidentes se producen de forma habitual y reiterada, lo que se traducirá en un comportamiento acorde a este tipo de pensamientos paranoides, que le va a acarrear al afectado una serie de consecuencias negativas en su vida, tanto en el ámbito laboral como familiar, así como en sus relaciones interpersonales

La presencia reiterada de episodios paranoides es la característica principal del **trastorno paranoide de la personalidad**, y en el transcurso de dichos episodios el individuo mostrará alguno de los siguientes **síntomas o manifestaciones**:

- **Sospechar que los demás le van a hacer daño**, se van a aprovechar de él o le van a engañar, sin que exista una base real que justifique este temor.
- **Preocupación excesiva** sobre los verdaderos sentimientos de lealtad y fidelidad de sus amistades y compañeros de trabajo.
- **Exageración de las circunstancias** normales, *viendo* signos de peligro y amenaza por todos lados.

- **Excesiva falta de confianza en los demás.** El sujeto evita proporcionar información personal u otra que considera *sensible*, ya que piensa que va a ser traicionado, y que dicha información será empleada contra él para hacerle daño o burlarse.
- **Cierta tendencia a *rumiar* mentalmente,** es decir, a la repetición de recuerdos de palabras o gestos de otros que le fueron desagradables, como insultos o injurias reales o imaginarios, que hace que además sea muy rencoroso.
- **Suelen estar demasiado pendientes de sí mismos,** con una actitud auto-referencial, que hace que se consideren más importantes que el resto.
- **Tendencia a dar una respuesta desproporcionada a los *ataques* de los demás,** pudiendo presentar brotes de ira o de rabia incontrolada “sin venir a cuento”.
- **Distanciamiento emocional,** mostrándose frío, riguroso y egocéntrico, para evitar que le hagan daño.
- **Hipersensibilización ante los comentarios ajenos sobre él,** considerándolos una burla o un ataque a su persona o a su reputación.
- **Sospecha infundada de infidelidad de su pareja,** lo que va a conllevar un estado constante de tensión, que en la mayoría de los casos lleva a la separación sentimental o al divorcio.
- **Aislamiento social,** debido a su comportamiento reticente y esquivo, que le hace evitar tener más contacto con los compañeros que el establecido por el horario de trabajo.
- **Problemas familiares,** normalmente por razones económicas, y debidos a su suspicacia, que le hace pensar que las personas de su confianza le están engañando, o que pueden contar sus intimidades a quien no deben, poniendo en riesgo su prestigio.
- **Dificultades para mantener un puesto de trabajo estable,** debido al escaso esfuerzo por integrarse en su tarea, sobre todo cuando implica estar de cara al público, además de por sus pensamientos de sentirse *explotado* laboralmente.

- **Problemas de salud avanzados**, como consecuencia de su desconfianza en los médicos y el personal sanitario, lo que hace que no acuda a consulta cuando se siente mal, y que en algunos casos se automedique, con los consiguientes riesgos asociados.
- **Hostilidad injustificada** y sin adecuarse a las circunstancias, pudiendo *estallar* ante cualquier persona, y que en algunos casos se acompaña de una actitud de desprecio al otro, como forma de *mantener las distancias*.
- Manifestaciones de **admiración y anhelo por las personas que tienen poder** y ostentan un mayor rango social, mientras que desprecian a los que se muestran débiles o consideran de un rango inferior.

LA DESCONFIANZA

Es una emoción negativa, que implica inseguridad sobre las acciones futuras de otra persona. Es opuesta a la confianza, que consiste en creer una hipótesis que se espera sin incertidumbres, es decir teniendo la seguridad de que algo suceda como se lo espera, o que alguien actúe de determinada manera.

La función primordial que se le da a la desconfianza es la de protección, funcionando como una barrera contra el afuera que se ve amenazante para la propia integridad. Las personas desconfiadas viven en alerta continua defendiéndose de toda situación, sintiéndose heridas fácilmente, y protegiéndose continuamente aún de personas que no merecen su desconfianza.

AISLAMIENTO

Las relaciones interpersonales son especialmente difíciles debido a que intentos de contacto y acercamiento pueden ser interpretados como hostiles o persecutorios. El trabajador con personalidad paranoide puede ser muy discutidor, callado o de frecuentes quejas, presentando hostilidad hacia los otros. Son especialmente sensibles a la crítica y con gran necesidad de autonomía por lo que pueden proyectar hacia los demás, fines y motivos indeseables propios.

ANEXO 2

Indicaciones: Identificar los pensamientos negativos irrealistas que me generan el convivir con otras personas conocidas, extrañas, compañeros de trabajo, familia y luego sustituirlos por pensamientos positivos y reales.

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos

ANEXO 3

Indicación: escriba el pensamiento negativo identificado y mida la frecuencia con la que aparece tomando como rango 1 a 10 siendo 1 menor frecuencia y 10 mayor frecuencia.

Día de la semana	Pensamientos negativos	Frecuencia con la que aparece 1 menor frecuencia 10 mayor frecuencia
LUNES		
MARTES		
MERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SABADO		
DOMINGO		

SESIÓN N°14
EMPODERANDOME DE MI
PENSAMIENTO



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL.”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: EMPODERANDOME DE MI PENSAMIENTO

Área: Depresión

OBJETIVO: proporcionar a los agentes de la PNC herramientas para trabajar la depresión posibilitando que se empoderen de su personalidad.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

- ✓ Retroalimentación de la sesión anterior
- ✓ Revisión de tareas
- El terapeuta pedirá a cada miembro del grupo, las tareas al mismo tiempo que pregunta en general las dificultades, y logros que se les presentaron
- ✓ Dar la bienvenida a la sesión denominada “Empoderándome de mi persona”

Actividad N°2 Psicoeducación

- ✓ Exposición: el terapeuta explicará que es la depresión, los tipos de depresión, causas y síntomas de la misma. (Ver anexo 1).

Actividad N°3 lectura corta “LA DEPRESIÓN TIENE CURA”

El terapeuta previamente preparará fracciones de la lectura y las pegada debajo de las sillas y pedirá a los miembros del grupo terapéutico busque debajo de su sillas y los que encuentren una parte de la lectura que las lean a sus demás compañeros de grupos (Ver anexo 2)

Actividad N°4 Técnica Central “CAMBIANDO MÍ VISIÓN DE VER LAS COSAS”

Indicación: el terapeuta entregará la hoja de trabajo (Ver anexo 3), en la cual los miembros del grupo identificarán los síntomas de depresión que estén experimentando e identificarán el o los pensamientos que le genera este síntoma.

Ejemplo:

Síntoma	Pensamiento	Nuevo pensamiento
Aislamiento	Me rechazarán	Me aceptan como soy
Postergar, inmovilidad	Me saldrá mal, no podre	Todo me saldrá bien, y si podre
Impulsos suicidas	No lo soporto, no tiene solución, soy y seré un inútil, estaría mejor sin mí.	Soporto todo, claro que tiene solución, tengo muy buenas cualidades puedo ser mejor.
Dependencia	No soy capaz de....	Soy capaz de cualquier cosa trabajando.

Actividad N°5: Ejercicio de relajación ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

Este entrenamiento en relajación es uno de los más usados en terapia psicológica y, a su vez, uno de los más amplios. Aquí vas a encontrar una versión reducida del entrenamiento, apta para llevarla a cabo en un tiempo más o menos corto.

El terapeuta pedirá a los miembros del grupo seguir las indicaciones (Ver anexo 4)

Actividad N°6 Asignación de tareas

Se les entregará una hoja de trabajo que corresponde a la técnica central.

(Ver anexo 5), en la cual cada miembro del grupo registrará los efectos positivos de identificar nuevos pensamientos a los síntomas de depresión observados en la técnica central.

Actividad N°7 Evaluación y retroalimentación de la jornada

- Preguntar de manera en general
 - ¿Qué vimos el día de ahora?
 - ¿Qué les pareció la sesión?
 - ¿Qué les gusto?
 - ¿Que cambiarían de la sesión?

Actividad N°8 recordatorios y despedida

- Informar datos de la sesión siguiente.
- Darles las gracias por su tiempo, y por su valiosa participación durante la sesión.
- Pedirles un fuerte aplauso para todos.

ANEXOS SESIÓN N°14
EMPODERANDOME DE MI
PENSAMIENTO

ANEXO 1 LA DEPRESIÓN

Es un trastorno afectivo mediante el cual se expresa el dolor y malestar psicológico. Esto incluye síntomas tanto psíquicos como somáticos, de forma que para diagnosticar y aplicar el tratamiento adecuado es esencial evaluar el entorno del paciente (situación familiar, laboral, sentimental o conyugal...).

La depresión es un trastorno clínico agudo que afecta al cerebro. Va más allá que sentirse "hundido" o "triste" algunos días, hay que diferenciar la tristeza de la depresión. La diferencia esencial es que la tristeza es una respuesta natural ante un estímulo doloroso, esta expresión del dolor manifestado emocionalmente es un mecanismo de respuesta necesario. Sin embargo si la tristeza perdura en el tiempo volviéndose crónica, sin o con causa aparente y con una modularidad severa, afectando el funcionamiento normal del paciente en todas las áreas de su vida cotidiana, entonces estamos refiriéndonos a una depresión. **La depresión no es una respuesta natural sino que se trata de una patología que puede derivar en incapacidad.**

¿Cuáles son las causas de la depresión?

Las principales causas de la depresión se deben a factores genéticos (predisposición genética) por lo que **es muy importante evaluar si el paciente tiene antecedentes familiares.** Asimismo, los cuadros depresivos también pueden deberse a factores fisiológicos, tanto como a la situación personal y a causas ambientales. A continuación explicaremos cada uno de estos factores.

Factores genéticos

Si en el ámbito familiar próximo (progenitores y/o hermanos) se halla la presencia de antecedentes de depresión, esto **puede aumentar las probabilidades de padecer esta enfermedad.**

Factores ambientales

Se consideran causas ambientales **todos aquellos estímulos externos que influyen en la persona y que pueden actuar como catalizadores de la depresión.** Situaciones negativas, familiares y/o laborales, pueden producir estrés y desencadenar en depresión

La depresión puede tener importantes consecuencias sociales, laborales y personales, desde la incapacidad laboral (ya que se puede presentar un agotamiento que se verá reflejado en la falta de interés hacia uno mismo, o incluso el desgano para la productividad, lo cual no solo afectará a quien está pasando por la depresión, sino también a quienes lo rodean) hasta el suicidio. Otros síntomas por los cuales se puede detectar este trastorno son cambio del aspecto personal, enlentecimiento psicomotriz, tono de voz bajo, constante tristeza, llanto fácil o espontáneo, disminución de la atención, ideas pesimistas, ideas hipocondríacas y alteraciones del sueño.

La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, traumatismos psicológicos) tienen más probabilidades de sufrir depresión. A su vez, la depresión puede generar más estrés y disfunción, y empeorar la situación vital de la persona afectada y, por consiguiente, la propia depresión.

Los síntomas de depresión abarcan:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.

- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual

ANEXO 2 LECTURA CORTA

“Juan y yo habíamos imaginado durante mucho tiempo planes maravillosos para visitar a nuestras familias y volver a ver a nuestros amigos. Sin embargo, en ese momento hacer un viaje, era la última cosa que yo quería hacer. ¡Me sentía tan cansada! Algunas mañanas ni siquiera podía levantarme de la cama”.

“Me despertaba todas las noches antes del amanecer. Me preocupaba por mi bebé, por mi mamá, por mi trabajo. Luego, cuando logré conseguir uno, ni siquiera podía concentrarme en lo que estaba haciendo”.

“Mi familia y mis amigos se dieron cuenta que "yo ya no era el mismo". No podía disfrutar de las cosas que me gustaban, como el baile, ver una película, e incluso hacer el amor. ¡No entendía qué me estaba pasando, y me preocupaba pensar que me sentiría así para siempre!”

“Tenía problemas enormes para dormir, no hacía bien mi trabajo, le perdí el gusto a las comidas”.

“Después de dar a luz a mi bebé, pensé que estaría feliz, pero me sentía cada vez peor. Estaba muy triste, me sentía culpable de no disfrutar de mi nuevo bebé”.

¿Es esto lo que le está pasando a usted?

¿Le está sucediendo a alguien que usted conoce?

¿Sabía que todas estas personas podrían estar experimentando una depresión clínica?

Casi todos nosotros hemos sentido alguna vez, una inmensa tristeza en nuestras vidas. Esto es normal. Pero si esta tristeza o actitud depresiva continúa por más de dos semanas, se debe buscar ayuda. Sentir tristeza es normal, estar deprimido clínicamente no lo es.

La depresión clínica no es simplemente una angustia, es también una tristeza o melancolía permanente. Nos lleva a sentir inútiles, sin esperanza; a veces, es posible que nos queramos dar por vencidos. La depresión clínica causa pérdida del placer en la vida diaria, tensión en el trabajo y en las relaciones, agrava condiciones médicas e incluso puede llevarle al suicidio. **Con ayuda esa nube oscura desaparecerá y volverá a ver el cielo azul. El sol puede y debe brillar de nuevo para usted. La depresión es una enfermedad tratable. Con ayuda y apoyo se puede curar.**

ANEXO 3

Indicación: identifique los síntomas de depresión que está experimentando y señale el o los pensamientos que le genera este síntoma, luego cámbielo por uno nuevo el cual ayude a asimilar positivamente el pensamiento negativo.

Síntoma	Pensamiento	Nuevo pensamiento

ANEXO 4

El terapeuta pedirá a los miembros del grupo seguir las indicaciones

1. Escoge una postura cómoda y tranquila para sentarte donde no te distraiga nada.
2. Cierra los ojos y respira profundamente.
3. Con cada exhalación repite mentalmente “estoy relajado, cada vez más tranquilo”.
4. Fija tu mente en tu pierna derecha y concéntrate en su calor. Ves relajándola lentamente a medida que te repites “mi pierna derecha está relajada, cada vez más”.
5. Cuando esa extremidad esté relajada, pasa a la pierna izquierda y repite el ejercicio. Continúa después con el abdomen, los brazos y el cuello.
6. Cuando tu cuello esté relajado pasa a la cabeza. Concéntrate en ella y repite “mi cabeza está despejada”. En este momento todo tu cuerpo debería estar sumido en un estado de relajación.
7. Respiren hondo antes de abrir los ojos. Retén esa sensación de relajación y, antes de levantarte, estira los músculos y activa tus sentidos

ANEXO 5

Indicación: registre a cada síntoma identificado de depresión el pensamiento que este le genera, busque un nuevo pensamiento positivo e identifique las nuevas sensaciones que este pensamiento positivo le genera.

Fecha	Síntoma	Pensamiento	Nuevo pensamiento	Nueva sensación

SESIÓN N°15
LA AUTOESTIMA FUENTE DE
ENERGÍA PERSONAL



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

ORDEN DEL DIA:

TEMA: "CUIDADANDO SU SALUD EMOCIONAL"

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: LA AUTOESTIMA FUENTE DE ENERGÍA PERSONAL

AREA: Autoestima

OBJETIVO: Incentivar en los participantes el crecimiento de una autoestima saludable en las áreas de autoimagen, auto concepto, auto valía y autorrealización.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

El terapeuta se presentará y brindará el respectivo saludo a los participantes y establecerá el rapport que le permitirá un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación. A continuación el terapeuta presentará el nombre de la sesión: La autoestima fuente de energía personal.

Retroalimentación

El terapeuta realizará junto al grupo psicoterapéutico un reforzamiento de lo hablado en la sesión anterior.

Revisión de tareas

El terapeuta hará una revisión de las tareas que se asignaron en la sesión anterior.

Dinámica de animación:

La cual tiene por título Canasta revuelta

En primer lugar el terapeuta pedirá a los participantes que se formen en un círculo con sus respectivas sillas, el terapeuta queda en el centro de pie.

En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa supuesto. En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar uno y dejar a otro compañero al centro)

Actividad N° 2 Psicoeducación

En esta actividad el terapeuta realizara un monitoreo de los conocimientos previos, para ello llevara 3 preguntas escritas dentro de globos, algunos participantes deberán reventar el globo y a través de una lluvia de ideas les darán respuesta. Las preguntas serán las siguientes ¿Qué es autoestima? ¿Qué es auto concepto? ¿Qué acciones podemos practicar para fortalecer la autoestima? (Ver anexo1)

Actividad N°3 Lectura corta

La rosa blanca (Ver anexo 2)

Actividad N°4 Técnica Central

El terapeuta dirigirá los ejercicios enfocados al desarrollo de una autoestima saludable, valorando sus recursos propios y la capacidad de defender sus derechos; reconociendo los límites personales y aprendiendo a expresarlos.

Al terminar la realización de los ejercicios, el terapeuta invitara a hacer una reflexión de lo realizado en el desarrollo de la terapia.

Realizará además una retroalimentación y los motivara a la práctica de las herramientas adquiridas en la sesión en el desarrollo de su vida diaria.

(Ver anexo 2)

Actividad N°5: Ejercicio de relajación

Seguidamente el terapeuta dirigirá una técnica de relajación, con el objetivo

de que los usuarios experimenten la relajación como un recurso efectivo y sencillo para reducir la ansiedad y el estrés, y gozar de una vida más saludable.

(Ver anexo 4)

Actividad N°6 Asignación de tareas

El terapeuta invitará a los participantes a que realicen algo que les gusta hacer y que tienen mucho tiempo de no realizarlo. A que se auto regalen algo que les haga felices, puesto esto contribuye sensiblemente a mejorar el autoestima.

Actividad N°7 Evaluación de la jornada

El terapeuta entregará tarjetas donde los participantes deben dibujar una carita feliz si les gusto el desarrollo de la sesión y escribir el porqué. Y por el contrario una carita triste si no les gusto y el porqué de ello.

Actividad N°8 recordatorios y despedida

El terapeuta felicitará a los participantes por su atención, integración y participación a lo largo de la jornada, les recordara la fecha de la próxima sesión y les motivara a asistir.

ANEXOS SESION N° 15

LA AUTOESTIMA FUENTE DE

ENERGIA PERSONAL

ANEXO 1

¿Qué es la autoestima?

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

Otras definiciones de autoestima:

- ✓ La capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo.
- ✓ El conjunto de las actitudes del individuo hacia mismo (burns).

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja. De modo similar, las personas con una autoestima elevada pueden manejar mejor el estrés y cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

Componentes de la autoestima

La autoimagen consiste en la capacidad de verse a sí mismo o a sí misma como la persona que realmente es, con sus virtudes y defectos. La persona que tiene una autoestima saludable trata de estar consciente incluso de sus errores, por cuanto la autoestima no se vincula con ser perfecto o ser perfecta. Se trata de lograr una percepción básica de las características más relevantes de la propia personalidad, su relación con otras personas y con el ambiente. La autoimagen no es un aspecto estático, incluye el conocimiento propio basado en experiencias pasadas, al igual que las concepciones que la persona va elaborando sobre su posible evolución futura.

El autoconcepto es la percepción cognitiva consciente y la evaluación que las personas realizan sobre sí mismas, son sus pensamientos acerca de sí mismas.

Señala que según Wayment y Zetlin, el autoconcepto es la identidad autohipotetizada de la persona y que Erikson se refiere a él como la identidad del yo o el yo autopercibido, la individualidad consistente. Debería describirse como un sistema de actitudes que la persona tiene hacia sí misma, supone la suma total de sus autodefiniciones o autoimágenes.

La autovaloración como el respeto a uno mismo o a una misma y se define como la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos

La meta en el aspecto de la autovaloración consiste entonces en identificar aquellos medios adecuados que satisfagan la necesidad que tiene la persona de verse a sí misma en forma positiva, de tal manera que le otorgue mayor valor y atención a las dimensiones realmente importantes de su personalidad.

La autoconfianza, se señala que ésta se caracteriza porque la persona cree que puede realizar bien distintas cosas y sentirse segura al hacerlas. Esta percepción interna favorece una buena autoestima, sentirse cómodo o cómoda en la relación con otras personas y manifestarse con espontaneidad. La autoconfianza se traduce en que la persona crea en sí misma y en sus propias capacidades para enfrentar distintos retos, lo que a su vez la motiva a buscar oportunidades que le permitan poner en práctica y demostrar sus competencias.

la autoafirmación, se define como la libertad de ser uno mismo o una misma y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez. Se caracteriza por la capacidad que tiene la persona de manifestarse abiertamente cuando expresa sus pensamientos, deseos o habilidades. Además, incluye otras capacidades tales como la autodirección y la asertividad personal.

Autorrealización: logro efectivo de las aspiraciones o los objetivos vitales de una persona por sí misma, y satisfacción y orgullo que siente por ella

Claves para reconocer una baja autoestima

- ✓ Tendencia a la generalización: se toma la excepción por regla, empleándose términos categóricos a la hora de valorar lo que les sucede del estilo: “a mí todo me sale mal o nunca tengo suerte con...”
- ✓ Filtrado negativo: se da cuando los pensamientos de la persona giran en torno a un acontecimiento negativo sin prestarle atención a las situaciones positivas y favorables de su vida.
- ✓ Autoacusaciones: consiste en la tendencia de la persona a culpabilizarse por cuestiones en las que no es clara su responsabilidad o directamente no tiene responsabilidad alguna.
- ✓ Personalización: se trata de interpretar cualquier queja o comentario como una alusión personal.
- ✓ Reacción emocional y poco racional: el argumento que desencadena una emoción de signo negativo es errático, ilógico y la persona tiende a extraer conclusiones que la perjudican.

Características de las personas con alta autoestima (campos Muñoz 1992)

- ✓ Saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar.
- ✓ Se sienten bien consigo mismos.
- ✓ Expresan su opinión.
- ✓ No temen hablar con otras personas.
- ✓ Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- ✓ Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica dar y recibir apoyo.
- ✓ Tiene consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas.
- ✓ Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
- ✓ Son organizados y ordenados en sus actividades.
- ✓ Defienden su posición ante los demás.
- ✓ Reconocen cuando se equivocan

ANEXO 2 La rosa blanca

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era. Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

Hace días que no llueve, pensó, si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.- La dejaré aquí, pensó –porque así le llegará la luz del sol. Lo que la joven no sabía es que su reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

¿Esta soy yo? Pensó. Poco a poco sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó: ¡Vaya! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era, ¿cómo he podido estar tan ciega? La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

ANEXO 3

1. Cuestionario de autoestima.

1. ¿Se siente bien contigo mismo?
2. ¿Se siente importante para todo?
3. ¿Cree que hace bien las cosas?
5. ¿Afronta con seguridad las dificultades e intenta con desempeño darles solución?
6. ¿Se desanima mas allá de lo saludable cuando las cosas no salen bien?
7. ¿Comunica confiado a los demás su estado de ánimo?
8. ¿Pide ayuda cuando lo necesita?
9. ¿Está satisfecho con lo que piensa y siente?
10. ¿Se siente un poco especial y diferente?
11. ¿Se relaciona bien con los demás?
13. ¿Se siente un miembro importante en su familia?
14. ¿Intenta descubrir aquellas cualidades y valores que contribuyen a aumentar su autoestima?

ANEXO 4 Técnica de respiración profunda

Indicaciones:

* Siéntese cómodamente con la espalda recta. Ponga una mano en el pecho y la otra en el estómago.

* Inhale por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse.

* La mano en el pecho debe moverse muy poco.

* Exhale por la boca, expulsando el aire tanto como pueda mientras contrae los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.

* Continúe respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trate de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuente lentamente mientras exhala.

SESIÓN N°16
APROXIMACIONES A LA
RESILIENCIA



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: “CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL”

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: APROXIMACIONES A LA RESILIENCIA

Área: RESILIENCIA

OBJETIVO: Fomentar el interés y aprendizaje de habilidades que faciliten el desarrollo *resiliente* de los participantes.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

El terapeuta se presentará y brindará el respectivo saludo a los participantes y establecerá el rapport que le permitirá un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación. A continuación el terapeuta presentará el nombre de la sesión: Aproximaciones a la Resiliencia.

Dinámica de animación: la cual llevará por título “*Grupo de estatuas*” En la cual el terapeuta pedirá al grupo que en silencio se muevan por el salón, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y sus cuellos. Después de un momento dirá una palabra y el grupo debe formar estatuas que describan esa palabra. Por ejemplo, si el terapeuta dice “paz”. Todos los participantes instantáneamente y sin hablar deberán adoptar posiciones que demuestren lo que para ellos significa ‘paz’. El ejercicio se repetirá varias veces con distintas palabras.

Revisión de tareas: el terapeuta realizará una revisión de las tareas asignadas en la sesión anterior.

Retroalimentación: el terapeuta realizará junto al grupo psicoterapéutico un reforzamiento de lo hablado en la sesión anterior.

Actividad N°2 Psi coeducación**Exploración de conocimientos**

En esta actividad el terapeuta realizará un monitoreo de los conocimientos previos, para ello llevara 3 preguntas escritas en tarjetas de colores y pedirá a un participante que saque una tarjeta de un sombrero y lea la pregunta, se solicitara al pleno que brinde sus respuestas y a través de la lluvia de ideas y la intervención del facilitador se formaran los conceptos. Y así sucesivamente con las demás preguntas. Las interrogantes serán las siguientes 1. ¿Qué es resiliencia? 2. ¿Qué características poseen las personas resilientes? 3. ¿De qué forma influye la resiliencia en el desarrollo del ser humano?

Posteriormente el terapeuta escribirá todos los aportes en un papelografo; el cual pegara en un lugar visible. El terapeuta a través de una presentación de power point o de otro recurso realizara una labor psicoeducativa exponiendo conceptos claves a los participantes acerca de resiliencia, características, factores asociados a la resiliencia y otros conceptos relacionados con la resiliencia. Donde propiciara el dialogo para llevar a los/las participantes a la reflexión y vinculación de la teoría con los conocimientos propios. (Ver anexo 1)

Actividad N°3 Lectura corta: Historias de resiliencia (Nelson Mandela)

(Ver anexo 2)

El terapeuta leerá en voz alta una breve reseña de la vida de Nelson Mandela abogado, activista contra el apartheid, político y filántropo sudafricano que actuó como presidente de su país de 1994 a 1999.

Actividad N°4 Técnica Central

Aplicación personal: los participantes escribirán una experiencia personal en donde hayan sido resilientes. Luego compartirán la experiencia en colectivo.

Luego se formarán en grupos de trabajo de 4 a 5 personas. El grupo de trabajo debe formular una situación en donde se ponga en práctica la resiliencia y luego representarla a través de un drama.

Actividad N°5: Ejercicio de relajación

Se realizara la relajación progresiva de Jacobson Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro. (Ver anexo 3)

Actividad N°6 Asignación de tareas

Tareas: los participantes escribirán en una hoja de autoregistro vivencias de situaciones de resiliencia experimentadas durante la semana. Escribiendo la fecha, la situación, en qué lugar se genero la experiencia y finalmente como se sintió con ello. (Ver anexo 4)

Actividad N°7 Evaluación de la jornada

El terapeuta realizará una conclusión de lo estudiado e invitará a los miembros del grupo a través de una lluvia de ideas a que comenten si les gusto o no el desarrollo de la sesión y porque.

Actividad N°8 recordatorios y despedida

El terapeuta realizará junto a los participantes una conclusión final acerca de lo aprendido en el desarrollo del taller y felicitará a los participantes por su atención, integración y motivación a lo largo de la jornada.

ANEXOS SESION N°16
APROXIMACIONES A LA
RESILIENCIA

ANEXO 1 Resiliencia

El interés por la resiliencia en el campo psicológico es antiguo aunque ha sido en los últimos años cuando ha cobrado una gran relevancia. Su interés se debe a que varios estudios de seguimiento de varias décadas, como informes clínicos y otros estudios, indican que hay niños que habiendo pasado por circunstancias difíciles, extremas o traumáticas en la infancia, como abandono, maltrato, guerras, hambre, etc, no desarrollan problemas de salud mental, abuso de drogas o conductas criminales de adultos.

El término resiliencia procede del latín (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997), de la palabra resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.

Los diccionarios (Kotliarenco et al., 1997) entiende por resiliencia la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. La fragilidad de un cuerpo decrece al aumentar la resistencia. O la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. Es claramente un concepto de la física y de la ingeniería civil, que luego fue adaptado a las ciencias sociales. Pero aquellos que han descrito y elaborado el concepto de resiliencia han encontrado que la habilidad para exitosamente afrontar el estrés y los eventos adversos proceden de la interacción de diversos elementos en la vida del niño como (Kumpfer et al., 1998): el temperamento biológico y las características internas, especialmente la inteligencia; el temperamento del niño y el locus de control interno o dominio; la familia y el ambiente de la comunidad en la que el niño vive, especialmente en relación con su crianza y las cualidades de apoyo que están presentes; y, el número, intensidad y duración de circunstancias estresantes o adversas por las que ha pasado el niño, especialmente a temprana edad. Por ello, se ha llegado a considerar que la resiliencia puede llegar a ser emocionalmente equivalente a la invulnerabilidad y la resistencia al estrés (Garmezy, 1985) y a la adversidad (Rutter, 1990)

Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer (1990) definen la resiliencia como «el proceso de afrontamiento con eventos vitales desgarradores, estresantes o

desafiantes de un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que las que tenía previa a la ruptura que resultó desde el evento» (p. 34).

La definición más aceptada de resiliencia es la de Garmezy (1991) que la define como «la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante» (p. 459). Otra semejante es la de Masten (2001) quien la ha definido como «un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo» (p. 228).

Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas (Grotberg, 1995).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992)

Según los estudios de los esposos Wolin, la resiliencia puede manifestarse de diversas formas, no obstante los mismos recopilan las características resilientes en siete pilares.

1. Perspicacia: Capacidad para observar y observarse a sí mismo simultáneamente, para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente.
2. Autonomía: Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional respecto a los problemas y a las personas, sin llegar a caer en el aislamiento.

3. Interrelación/Relación: Crear vínculos íntimos, fuertes con otras personas, con quienes se sabe que se puede confiar cuando se necesita apoyo incondicional.

4. Creatividad: Capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden.

5. Iniciativa: Tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes.

6. Humor: Es la capacidad de encontrar el lado positivo para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios para reírse de sí mismo.

7. Ética: Capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y comprometerse con valores específicos.

ANEXO 2 Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Posición inicial: Cierre los ojos, siéntese en el sillón o acuéstese en el piso lo más cómodamente para que su cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- **Frente:** Arrugue unos segundos y relaje lentamente.
- **Ojos:** Ábralos ampliamente y ciérrelos lentamente.
- **Nariz:** Arrugue unos segundos y relaje lentamente.
- **Boca:** Sonreír ampliamente, relajar lentamente.
- **Lengua:** Presione la lengua contra el paladar, relaje lentamente.
- **Mandíbula:** Presione los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaje lentamente.
- **Labios:** Arrugue como para dar un beso y relaje lentamente.
- **Cuello y nuca:** Flexione hacia atrás, vuelva a la posición inicial. Flexione hacia adelante, vuelva a la posición inicial lentamente.
- **Hombros y cuello:** Eleve los hombros presionando contra el cuello, vuelva a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos.

- Contraiga sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.
- Relaje lentamente.

Relajación de piernas: Estire primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaje lentamente

Espalda: coloque sus brazos en cruz y lleve los codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

Estómago: Tense el estómago y relaje lentamente.

2ª FASE: *repaso.*

Repase mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaje aún más cada una de ellas.

3ª FASE: *relajación mental.*

Finalmente piense en algo agradable, algo que le guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc, o bien deja la mente en blanco.

ANEXO 3 Historias de resiliencia

Nelson Mandela

Madiba, como le llamaban cariñosamente fue una figura reconocida no solo por su gran carisma y liderazgo, sino también por su capacidad para afrontar grandes adversidades a lo largo de su vida, es decir, su resiliencia personal.

Nelson Rolihlahla Mandela fue un activista, abogado y político sudafricano de los siglos XX y XXI (nació el 18 de julio de 1918 y falleció el 5 de diciembre de 2013 a los 95 años de edad) conocido principalmente por:

- Luchar pacíficamente contra la segregación racial en Sudáfrica.
- Instaurar un modelo político democrático en Sudáfrica.
- Ser el presidente de la República de Sudáfrica entre 1994 y 1999.

Nació en *Mvezo*, una pequeña aldea situada al sur de de Sudáfrica en la que creció de forma sencilla en un contexto tribal. A los 9 años, su padre murió y su madre lo dejó a cargo del regente de *Mqhekezweni*, el cual se haría responsable de Mandela hasta su edad adulta.

En 1948 llegaron al gobierno de Sudáfrica un grupo de nacionalistas radicales que trajeron tras de sí un régimen de segregación racial en la que se impuso la supremacía del hombre blanco. Mandela, lejos de sucumbir al absolutismo racista del gobierno, organizó una rebelión de desobediencia civil no violenta desde el seno del CNA. Tras 10 años de lucha incesable contra el apartheid, los dirigentes imperantes quisieron acabar con la resistencia del CNA de raíz e ilegalizaron el partido, llevando a Mandela y al resto de activistas a organizar una lucha armada desde la clandestinidad. El 5 de agosto de 1962, Nelson Mandela fue arrestado por conspiración contra el gobierno y pasaría en la cárcel los siguientes 27 años de su vida.

Durante la década de los 80, el aumento de la violencia racial y el desarrollo de la sociedad global catalizaron el crecimiento del número de protestas en contra del

régimen sudafricano con el nombre de Mandela como estandarte. El gobierno, ante la presión interna e internacional a la que estaba viéndose sometido, decidió poner en libertad a Mandela el 11 de febrero de 1990. Tres meses después de su liberación fue elegido para liderar el CNA y desde su puesto de poder luchó por la democracia, consiguiendo que en 1994 se celebrasen las primeras elecciones democráticas de la historia de Sudáfrica con él como vencedor, convirtiéndose así en el primer presidente negro de Sudáfrica

ANEXO 4 Autorregistro

Situaciones de resiliencia experimentadas durante la semana	En qué lugar se genero	Como se sintió con ello

SESIÓN N°17
DESARROLLANDO MI ACTITUD
RESILIENTE



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA:

TEMA: "CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL."

NOMBRE DE LA SESIÓN DE TRABAJO: DESARROLLANDO MI ACTITUD RESILIENTE

ÁREA: RESILIENCIA

OBJETIVO: Desarrollar en los participantes actitudes que les permitan llevar una vida más resiliente y menos frustrante.

Actividad Nº 1 Bienvenida y establecimiento de Rapport

- ❖ El o la facilitadora brindará palabras de bienvenida y realizará una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.
- ❖ Se solicitará la tarea asignada en la sesión anterior

Actividad Nº 2 Psicoeducación

"La casita" Construcción de la Resiliencia (Ver anexo1)

Actividad Nº 3 Lectura corta

Una historia resiliente (Ver anexo 2)

Actividad Nº 4 Técnica central

Dinámica: "¿Tengo características resilientes?"

Indicaciones: (Ver anexo 3)

Actividad Nº 5 Ejercicio de relajación

“Relaja tu cuerpo y mente” (Ver anexo 4)

Actividad Nº 6 Evaluación de la jornada “FLOR CON PENSAMIENTO”

Material: Flores dobladas con mensaje escrito en la parte interna. Vaso de agua por la mitad. Música reflexiva, de fondo.

Desarrollo:

- Distribuir un vaso de agua para cada participante y decir que no se debe beber. Distribuir en seguida la flor cerrada, (deben esperar que todos la reciban) y después colocarla dentro del agua muy despacio para no hundirla. La flor comenzará a abrirse.
- En seguida pedir a cada participante que lea su mensaje y que lo comparta con los demás de forma espontánea.

Reflexionar con el grupo, haciendo algunas analogías con el trabajo realizado:

- El tiempo de abrirse del grupo y de cada uno;
- ¿Qué necesita la flor para abrirse?
- ¿Qué representó el mensaje para cada uno de ustedes?

Actividad Nº 7 Recordatorios y despedida

Se da finalidad a la sesión felicitando a los participantes, se reiterará la asignación de tareas y se brindan palabras de despedida

ANEXO SESIÓN N°17
DESARROLLANDO MI ACTITUD
RESILIENTE

ANEXO 1 Psicoeducación LA CASITA

CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA

La resiliencia es una construcción compleja que se comparan con una pequeña casa, una casita, que se construye con sólidos cimientos. Cada estancia representa un campo de intervención posible, para los que quieren contribuir a construir, mantener o restablecer la resiliencia. Se trata de sugerencias, cada uno debe descubrir en cada situación concreta en que campos precisos puede actuar, y, a continuación, cuáles serán las acciones a llevar a cabo en cada caso.

En primer lugar, está el suelo sobre el que está construida, se trata de necesidades materiales elementales. Pero se necesita más que esto. En los cimientos están también la red de relaciones sociales y en el corazón de estas redes, se sitúa la aceptación profunda de la persona, no de su comportamiento, su importancia es primordial. En la planta baja encontramos una capacidad fundamental, encontrar un sentido a la vida, descubrirle un sentido, que puede realizarse a través de una filosofía que consiste en apreciar plenamente la existencia. Este nivel es el de los proyectos concretos, que debemos encontrar para cada persona, cuidar de otro, ser generoso con otros, responsabilizarse de tareas y cuidados, la naturaleza ofrece muchas posibilidades importantes. El ser humano se siente capaz de descubrir un sentido de vida que está sin duda vinculado a su entorno. El descubrimiento de sentido no es una actividad individual, puede ser activado por familiares, amigos o personas significativas favoreciendo el diálogo con los demás seres vivos y con el entorno material.

En el primer piso encontramos tres habitaciones: la autoestima, las competencias y aptitudes, el humor y otras estrategias de adaptación. Al igual que en una casa las habitaciones están comunicadas entre sí, es decir que los campos están ligados, así la autoestima, considerada como un factor esencial de la resiliencia, está en estrecha relación con otros elementos como la aceptación del otro. Las aptitudes y competencias interesan de modo particular a la educación resiliente. No sólo las aptitudes cognitivas, también las relacionales, profesionales y de

supervivencia, que gracias a ellas podremos expresar sentimientos y emociones, y mostrar la capacidad práctica de arreglárnosla en la vida cotidiana.

La autoestima, considerada como un componente ético, sentirse a gusto consigo mismos, estar rodeados de personas que ratifican su valía y les animan. El buen equilibrio mental permite explorar sus posibilidades, las de los demás y las del entorno, aprenden a amar la vida y a estar motivados no sintiéndose bloqueados por obstáculos que consideran insuperables.

El sentido del humor es fundamental en las relaciones humanas, es difícil definir el humor, y aún mas difícil aprenderlo. Gracias al humor construimos relaciones, vínculos, asociaciones inesperadas, y eso relativiza las relaciones y los vínculos evidentes. Constatamos que el verdadero sentido de la vida es relativo, vinculado al contexto, y sin ese contexto se convierte en un sinsentido. La fuente del humor es lo insólito, si sólo hay rutina, no tiene cabida el humor.

En el desván está la apertura a otras experiencias a menudo más localizadas.

Esto no es una estructura rígida y fija y no responde necesariamente a este orden. Los contextos, los problemas, las culturas son demasiado diferentes y variados, por tanto, no se puede indicar que acciones realizar en cada estancia de la casita,

ANEXO 2 Una historia resiliente

Un hijo se quejaba con su madre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencido. Estaba cansado de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema aparecía otro.

Su madre le llevó a la cocina; allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias; en otra, huevos; en la tercera, puso granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

El hijo esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su madre. A los veinte minutos la madre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los puso sobre un plato. Finalmente, coló el café y lo sirvió en una taza.

Mirando a su hijo le dijo: ¿Qué ves?. Zanahorias, huevos y café, fue su respuesta. Le hizo acercarse más y le pidió que tocara las zanahorias, él lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera; al quitarle la cáscara, observó que el huevo estaba duro. Finalmente le pidió que probara el café; él sonrió mientras disfrutaba de su aroma.

Humildemente, el hijo preguntó: ¿qué significa esto madre?. Es química, le explicó: los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad: agua hirviendo, pero han reaccionado de forma diferente en función de sus características.

- La zanahoria llegó al agua fuerte y dura; pero, después de pasar por el agua hirviendo, se ha puesto débil, fácil de deshacer.
- El huevo ha llegado al agua frágil, su cáscara protegía un líquido interior; pero, después de estar en el agua hirviendo, su interior se ha endurecido.
- Los granos de café, sin embargo, son únicos: después de estar en el agua hirviendo, ha sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.

¿Cuál eres tú, hijo? Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, preguntó a su hijo.

- ¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?
- ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, un espíritu fluido, pero tras una muerte, una separación o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera pareces el mismo, pero eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecidos.
- O ¿eres como el grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor.

Si eres como el grano de café: cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas en forma positiva, sin dejarte vencer, y haces que las cosas a tu alrededor mejores; que ante la adversidad exista siempre una luz que ilumina tu camino y el de las personas que te rodean. Esparces con tu fuerza y positivismo "el dulce aroma del café"

Y tú, ¿cuál de los tres eres?

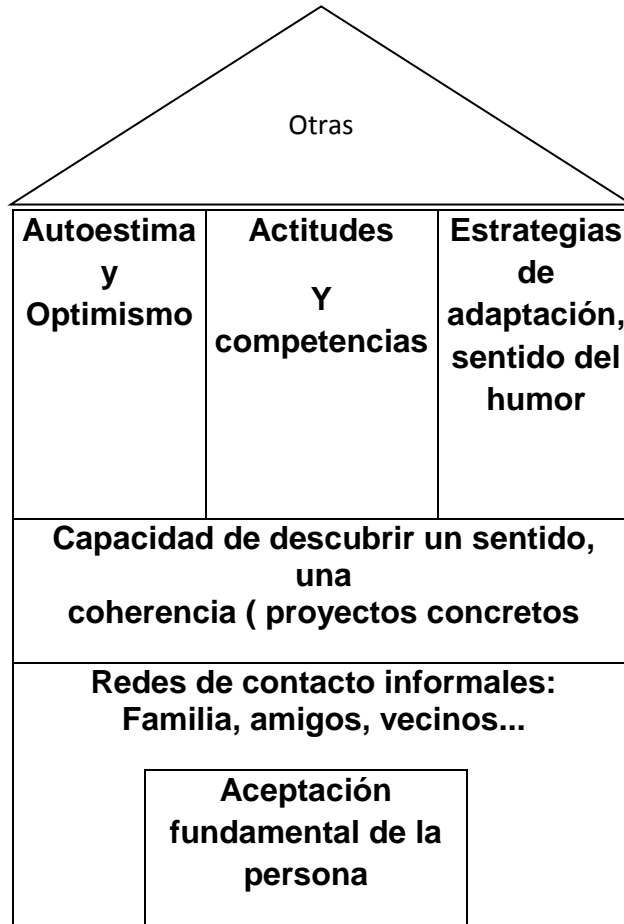
ANEXO 3 Construyendo mi Resiliencia

Indicaciones

Se pide a los participantes que cierren los ojos y piensen en alguna situación difícil que les haya ocurrido hace poco, dentro o fuera de su trabajo. Este evento puede ir desde una complicación social cotidiana, un problema personal hasta un ataque delincuenciales.

Palabras para el facilitador: (debe ser en un tono constante y pausado) “Ahora que ya sabemos lo que es la Resiliencia y las distintas características que la componen, quiero pedirles que por favor cierren los ojos..., respiren profundo.... Concéntrense en las sensaciones del cuerpo..., las piernas..., los brazos..., el cuello. Ahora que están más tranquilos..., les quiero pedir que recuerden alguna situación difícil que les ocurrió hace poco.... No se esfuerzen en pensar en algún problema grave o muy personal.... Simplemente recuerden una situación que les resultó complicada, ahora vamos a pensar como podemos abordarla de una manera resiliente, aceptando lo ocurrido y recordando el aprendizaje de esta experiencia.

Posteriormente se forman grupos de trabajo se les dará una Papelógrafos a cada grupo y realizarán una estructura de Resiliencia tomando en cuenta lo tratado en la actividad N° 2



ANEXO 4 Relaja tu cuerpo y mente

- Pedirles que se pongan de pie.
- Se le dará la indicación que esta técnica de relajación se hará con una música no estridente (música clásica)
- Y tendrán que ir moviendo las partes del cuerpo que el facilitador les indique siempre al ritmo de la música.
- Pedirles que se disfruten la música y muevan las partes del cuerpo como el cuerpo mismo lo pida.

Pero aclararles que esta técnica se les vendaran los ojos como la técnica anterior a cada una de las personas.

Es muy fácil de realizarlo se puede hacer en cualquier hora del día, preferentemente cuando estés estresado o no puedas deshacerte de un

determinado pensamiento. La idea general será dejar que el cuerpo fluya y se mueva al son de música.

Se encenderá la música (no estridente, sino que clásica y relajante).

- Durante unos minutos, solo escuchen la música, no te muevas, respira profundamente tres veces hasta controlar la respiración.
- Después comienza a mover los pies al son de la música, como tú quieras. Ten presente que debes moverlos como el cuerpo te lo pida, aso que no se limiten, ni tengan vergüenza de nada.
- Mantén dicho movimientos durante unos minutos.
- A continuación añadiremos el movimiento de las piernas. Muévelas como quieras, lo importante que se sientan libre.
- Mantén dicho movimiento durante unos minutos.
- Ahora comenzaremos a añadir el movimiento de las caderas, la cintura, el abdomen y la parte debajo de la espalda
- Baila relajada dejando que sea tu cuerpo el que lleve el ritmo y los movimientos.
- Disfruta así durante unos minutos.
- Ahora añadiremos el tronco del cuerpo.
- Añadiremos el movimiento de los brazos y manos.
- Sigue todas las indicaciones que se te den, sin vergüenza. Libera tu cuerpo y tu mente.
- Añade el movimiento del cuello y la cabeza.
- Mantén el baile durante varios minutos.
- Comienza a levantar los brazos y manos lentamente hacia arriba, balanceándose de un lado a otro como si fuera un árbol moviéndose por el viento.
- Sigue el ritmo que ha escogido su cuerpo.
- Vayan bajando los brazos hasta ponerlas en una posición inicial del baile.
- Ahora quédense paradas únicamente escuchando unos minutos la música y respirando profundamente.

SESIÓN N°18
EVALUACIÓN Y FINALIZACIÓN DEL
PROGRAMA TERAPÉUTICO



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



ORDEN DEL DIA

TEMA: "CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL."

NOMBRE DE LA SESION DE TRABAJO: EVALUACIÓN Y FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA TERAPÉUTICO

OBJETIVO: Evaluar los cambios en cada participante a lo largo del programa ejecutado y conocer la opinión de los miembros del grupo sobre el programa psicoterapéutico.

Actividad N°1 Bienvenida y/o establecimiento de Rapport

- ✓ Retroalimentación de la sesión anterior
- ✓ Revisión de tareas
El facilitador pedirá a cada miembro del grupo, las tareas al mismo tiempo que preguntará en general las dificultades, y logros que se les presentaron
- ✓ Dar la bienvenida a la sesión denominada "EVALUACIÓN Y FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA TERAPÉUTICO"

Actividad N°2 Evaluación del programa terapéutico

El facilitador entregará un breve cuestionario a los miembros del grupo en la cual podrán escribir su opinión acerca del programa Psicoterapéutico ejecutado.

(Ver anexo 1)

Actividad N°3 Entrega de diplomas de participación a cada miembro del grupo terapéutico

El terapeuta agradecerá la participación a cada miembro del grupo entregando a cada uno un diploma como reconocimiento por la participación al programa Psicoterapéutico grupal. (Ver anexo 2).

Nota: La entrega del diploma es opcional al terapeuta que aplique el programa terapéutico.

Actividad N°4 Refrigerio

El terapeuta comparte un refrigerio con todos los miembros del grupo terapéutico

Nota: El refrigerio es opcional al terapeuta que aplique el programa terapéutico.

Actividad N°5: Finalización y despedida del programa terapéutico

El terapeuta finalizará el programa terapéutico agradeciendo a cada miembro del grupo se da por concluida la sesión y el programa.

ANEXOS SESIÓN N°18
EVALUACIÓN Y FINALIZACIÓN DEL
PROGRAMA TERAPÉUTICO

ANEXO 1

EVALUACION DEL PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO

1. ¿Cómo evalúa el programa psicoterapéutico al cual participo? Explique

2. ¿Cómo cree que le ayudó o ayudara en su vida lo aprendido en el programa psicoterapéutico?

3. ¿Cómo evalúa el rendimiento del o los terapeutas que dirigieron el programa terapéutico?

4. ¿Qué observaciones hiciera al o los terapeutas para próximos programas terapéuticos?



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

SE OTORGA EL PRESENTE DIPLOMA A:

POR SU VALIOSA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO DENOMINADO:

"CUIDANDO SU SALUD EMOCIONAL."

DIRIGIDO A AGENTES DE LA POLICIA NACIONAL CIVIL:

DELEGACIÓN LA LIBERTAD CENTRO SUR, SANTA TECLA

F: _____

Terapeuta



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA