

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



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“DIAGNÓSTICO Y CREACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LOS PROCESOS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE VIDAS HUMANAS QUE SE MANIFIESTAN EN LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE INSTITUCIONES QUE BRINDAN ATENCIÓN EN EMERGENCIAS DE LA REGIÓN METROPOLITANA DE SAN SALVADOR”.

AUTORES

García Campos, Sandra Estefani

García Molina, José Balmore

Portillo Gálvez, Selena Karina

DOCENTE ASESOR:

MSC. Vladimir Ernesto Flamenco Córdova

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

LIC. Israel Rivas

CIUDAD UNIVESITARIA, 24 DE JUNIO DE 2020

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



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

“DIAGNÓSTICO Y CREACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DE LOS PROCESOS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE VIDAS HUMANAS QUE SE MANIFIESTAN EN LAS PERSONAS TRABAJADORAS DE INSTITUCIONES QUE BRINDAN ATENCIÓN EN EMERGENCIAS DE LA REGIÓN METROPOLITANA DE SAN SALVADOR”.

AUTORES

García Campos, Sandra Estefani..... GC13059
García Molina, José Balmore.....GM07008
Portillo Gálvez, Selena Karina.....PG13035

DOCENTE ASESOR:

MSC. Vladimir Ernesto Flamenco

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

LIC. Israel Rivas

CIUDAD UNIVESITARIA, 24 DE JUNIO DE 2020

AUTORIDADES

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Rector:	Msc. Roger Armando Arias.
Vicerrector (a) académica:	PhD. Raúl Ernesto Azcúnaga López.
Rector (a) Administrativo:	Ing. Juan Rosa Quintanilla.
Secretario (a) General:	Msc. Francisco Antonio Alarcón Sandoval

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Decano:	MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos
Vice-decano:	Mtra. Sandra Lorena Benavides de Serrano
Secretario de la facultad:	Mtro. Juan Carlos Cruz Cubias

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Jefe del Departamento:	Msc. Bartolo Atilio Castellanos Arias
Tutor:	MSC. Vladimir Ernesto Flamenco Córdova
Coordinador del proceso de grado:	Msc. Israel Rivas

DEDICATORIA

Lic. José Adalberto García Mendoza

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer en primer lugar a Jehová, Dios por haberme permitido alcanzar una meta más en mi crecimiento y desarrollo profesional. Seguidamente a las personas especiales que durante este proceso académico siguieron mis pasos dándome apoyo económico, emocional y espiritual. A ellos, que me demostraron su afecto a través de sus oraciones, buenos deseos, sinceramente quiero decirles: GRACIAS.

A mi madrecita Lucia Campos, una mujer maravillosa y mi mejor amiga, por ser fuente inagotable de amor, sacrificio, conocimiento, comprensión y orientación en cada paso importante que he dado, por mostrarme que la vida, la familia y la educación son tesoros importantes que nos ayudan a afrontar las tormentas y con los esfuerzos y persistencia todo se puede alcanzar. Gracias madre, este logro es suyo también. La Amo.

A mis hermanos Roberto, Suleyma, Antonio, Vladimir, por su apoyo, fortaleza y por ser en mi vida un regalo con quien he compartido mis sueños, emociones, ideas y de quien he aprendido mucho. Gracias

A mis excepcionales compañeras/os y amigas/os, gracias por esos inolvidables momentos que compartimos, por las tensiones, preocupaciones, aventuras, alegrías vividas durante la tesis y estos cinco años de carrera, por el esfuerzo de lograr nuestras metas personales y profesionales, por su cariño y amistad.

A toda mi familia y amigas/os que por alguna razón de la vida no están cerquita de mi pero que siempre, con sus palabras y experiencias compartidas han alimentado mis sueños...Muchas Gracias.

Sandra Estefani García Campos

AGRADECIMIENTOS

Muchas veces pareciera que la senda de la vida es cuesta arriba, pero lo indudable, es que el paisaje que se observa en el camino es espectacular.

Cuando los sueños se transforman en realidad, es el momento para reconocer el verdadero valor del esfuerzo y recursos que hemos necesitado, entre estos: aquellas personas, que han incidido en el rumbo de nuestras travesías, para alcanzar nuestras metas de ser mejores personas.

Por ello, dedico las siguientes palabras a todos aquellos seres que me acompañaron en diferentes etapas de este trayecto, como agradecimiento a su compañía, enseñanzas y apoyo que me brindaron: Por dotarme con la fuerza y virtud de la perseverancia, permitirme contar con mi familia y amistades, y brindarme el ingenio necesario para lograr mis objetivos agradezco a Dios.

A mi familia, que a pesar de ser extensa y traspasar fronteras, siempre ha cimentado el valor de la unidad filial, el afecto y el apoyo incondicional. mi sobrina Vanesa Roldan, mi tía Corina Molina de Mejía y a mis demás tíos, tías, padrinos, primos y primas. A mi Papá **José Balmore García**, quien me ha dedicado amor, desvelos, compañía y confianza, durante mis primeros 32 años de vida, y que ahora se ha convertido en la luz eterna que ilumina nuestros corazones, y mi mamá Ana Meybel Molina, por brindarme su amor y dedicarme de su tiempo en cada uno de los pasos que he dado en la vida, buscarme el mejor papá del mundo con el cual me brindaron una formación integral y experiencial. A mis hermanos por estar junto a mí: Nadia Celina un ejemplo a seguir y Roberto Borilasqui el mejor hermano mayor que pude tener, protector consentidor y cariñoso muchas gracias.

Agradezco con mucho cariño a Susana Martínez, por estar junto a mí en los momentos más difíciles, y brindarme mucha felicidad en mi vida. Con mucho afecto a mis amistades por acompañarme en las diferentes etapas de mi vida y buenos momentos, A mis maestros que me facilitaron conocimientos. Especialmente a la Msc. Roxana Velásquez por su apoyo, confianza, humanismo y compromiso que me impulso a ser mejor persona cada día, al Lic. Vladimir Córdova por su asesoría en la realización de la presente investigación y a la Unidad de Apoyo a Estudiantes con Discapacidad UES por su apoyo y asistencia académica. Gracias. Así mismo, a la Cruz Roja Salvadoreña y su personal, especialmente a sus autoridades y al Sr. José Adalberto García por su apoyo y participación en la realización del estudio. A mis compañeras por su responsabilidad, esfuerzo y ahínco para completar este proceso, a PSICOLEGAS, por inculcarme el compromiso con mi país, a hacer la diferencia y dejar huellas desde la psicología, les estoy agradecido

José Balmore García Molina.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por haberme brindado la fortaleza, y permitirme culminar con tantos momentos inolvidables esta etapa tan importante de mi vida.

A mi familia le estaré eternamente agradecida por su apoyo y amor a lo largo de estos años, mis hermanas (Marcela Gálvez, Gabriela Gálvez, Erika Hernández), mi sobrino (Erick Castro) y sobrina (Jasmín Castro), mi padre (Transito Soriano), mi primo (Elmer Portillo), quienes no me dejaron sola en ningún momento y me levantaron cada vez que pensé en darme por vencida, y me permitieron salir adelante con cada reto que se me presento.

En especial a mi madre María Eugenia Portillo Gálvez, el ser más importante en este mundo para mí, le estoy tan agradecida de haberme apoyado en cada desvelo, preocupación, en cada logro que celebro conmigo, me llena de orgullo tener una madre tan ejemplar en este proceso y sobre todo tan amorosa y paciente. Por ser mi luz y mi alegría cada mañana, hoy y siempre cada éxito es para ella. La amo demasiado hoy y siempre.

A mi grupo de tesis, por haber permitido vivir un proceso lleno de emociones, y momentos de felicidad, aprendizaje y crecimiento.

A la Licda. Mariela Velasco por haber sido la persona que me inspiro a continuar y crecer como profesional de la psicología.

Al Lic. Vladimir Córdova por haber asesorado y acompañado este proceso.

Selena Karina Portillo Gálvez

INDICE

INTRODUCCIÓN	I
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
SITUACIÓN ACTUAL.....	12
ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	13
OBJETIVOS.....	14
A. Objetivo General	14
b) Objetivos Específicos	14
JUSTIFICACIÓN.....	15
DELIMITACIÓN	17
ALCANCES Y LIMITACIONES	18
A. Alcances.....	18
B. Limitaciones	18
II. MARCO TEÓRICO	19
1. ENFOQUE PSICOSOCIAL DE LOS PROCESOS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE VIDAS HUMANAS.....	19
1.1. Cultura, religión y procesos de afrontamiento ante pérdidas.....	19
1.2. Profesionales involucrados con el duelo	26
1.3. Definiciones de duelo según autores.....	27
1.4. Características del proceso de duelo	29
1.5. Modelos teóricos del proceso de duelo	30
1.6. El duelo según diversos modelos.....	36
1.7. Tipos de duelo	37
1.8. Fases del proceso de duelo según autores.....	39
1.9. Factores que influyen en el proceso de duelo	42
1.10. Miradas sobre la pérdida	43
1.11. Complicaciones en el duelo	43
2. RESILIENCIA	48

2.1. Definición	48
2.2. Características del comportamiento resiliente	49
2.3. Los pilares de la resiliencia.....	50
2.4. Dimensiones de la resiliencia.	52
2.5. Factores generadores de resiliencia.	53
3. AFRONTAMIENTO	53
3.1 Definición.....	53
3.2. Estrategias de afrontamiento del duelo.....	55
4. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DUELO	56
4.1. Principios de la intervención en duelo	57
4.2. Módulos de intervención	58
4.3. Retroalimentación	61
4.4. Evaluación del tratamiento.....	62
5. ATENCION EN EMERGENCIAS Y PRE HOSPITALARIAS.....	62
5.1. Atención pre hospitalaria.....	62
5.2. Atención en emergencias.....	63
5.3. Medicina de emergencias	64
5.4. Medicina pre-hospitalaria.....	65
6. AFRONTAMIENTO DE PERDIDA DE VIDAS EN PERSONAS QUE BRINDAN ATENCION EN EMERGENCIAS	66
III. METODOLOGÍA	72
A. TIPO DE ESTUDIO	72
B. POBLACIÓN Y MUESTREO	72
C. MUESTRA	72
D. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	73
➤ Técnicas	73
➤ Instrumentos:.....	73
E. PROCEDIMIENTO RECOLECCIÓN DE DATOS	73
IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	74

TABULACIÓN DE LOS DATOS	74
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	82
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	87
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES	89
VI. PROPUESTA DE INTERVENCION.....	90
CONTENIDO DEL PROGRAMA.....	91
INTRODUCCIÓN	92
OBJETIVOS.....	93
Objetivo General:	93
Objetivos específicos:	93
DESCRIPCIÓN DE ÁREAS Y SESIONES	94
PERFIL DE FACILITADOR/A Y CO-FACIITADORES	97
I. Objetivo del perfil	97
II. Requerimientos académicos y laborales.....	97
III. Principales funciones y responsabilidades de él/a facilitador y co-facilitadores	97
IV. Competencias personales y profesionales.....	97
DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA.....	98
EVALUACIÓN.....	99
CONCEPCIÓN BÁSICA DE LA EVALUACIÓN	99
CALIFICACIÓN	99
CUESTIONARIO	101
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	105
ANEXOS.....	106
1. Entrevista semi estructurada	
2. Test de personalidad (NEO FFI)	
3. Escala de depresión de Hamilton	
4. Escala de Resiliencia E. Saavedra, M. Villalta	
5. Breve cuestionario sobre el estrés	
6. Inventario de afrontamiento del estrés	
7. Tabla de datos sobre población	
8. Planes operativos del programa	
9. Manuales de Facilitador del programa	
10. Manuales de Usuario del programa	

INTRODUCCIÓN

Hoy en día existen diversas situaciones que generan un alto índice de vulnerabilidad social (violencia, accidentes automovilísticos, desastres socio-naturales) que afectan de forma directa y traumática en la vida de las personas y que perturban las decisiones que se toman generando diferentes reacciones de afectación emocional: pérdida de vidas humanas, ansiedad, estrés. De acuerdo a lo anterior, cada individuo reacciona de diversas maneras frente a la pérdida de un ser querido: algunos superan los obstáculos con valentía y resiliencia, mientras que otras personas se quedan estancadas en recuerdos negativos durante mucho tiempo.

El vocablo latino “perdita” se transformó, en nuestra lengua, en el concepto de pérdida. El cual se emplea para nombrar a la falta o ausencia de algo que se tenía. Cuando una persona dispone de una cosa, persona u objeto valioso y luego la pierde, podrá decirse que sufrió una pérdida.

Por ello, la pérdida de una vida humana o fallecimiento, suele ser un suceso muy difícil de superar para mucha gente, ya que la muerte ha significado a lo largo del tiempo un proceso altamente dinámico y de carácter adaptativo. A través de la historia, y de cada cultura se han desarrollado estrategias que les pudiesen permitir a las personas un adecuado afrontamiento de las pérdidas de vidas humanas. Desde tiempos remotos el ser humano ha buscado aumentar su conciencia ante la muerte, y ha logrado establecer significados sobre lo que es la muerte logrando vincularlo con sus creencias, familia, cultura, e inclusive su religión.

Es importante retomar que la población que brinda atención en emergencia, corresponde a un tipo poco estudiado en las investigaciones, por lo tanto, es oportuno brindar un diagnóstico y herramientas que faciliten procesos de carácter emocional dentro de dicha población y promueva el interés en futuras investigaciones.

La investigación fue realizada mediante una metodología diagnóstica descriptiva, permitiendo determinar aspectos característicos de la población estudiada, entre otros aspectos de relevancia para la elaboración del programa de intervención psicológica.

Dentro de los apartados correspondientes al desarrollado de la investigación podemos resaltar aspectos tales como un planteamiento del problema en donde se logra evidenciar la necesidad e importancia de conocer a mayor detalle la temática a investigar, de igual forma el marco teórico en donde se abarcan teorías y aspectos relacionados al procesamiento de la pérdida de vidas humanas.

En relación a otros apartados se encuentra la metodología permitiendo determinar las directrices en la investigación, así como las técnicas y demás insumos recolectores de información, también la investigación contiene una presentación y análisis de resultados en donde se resaltan aquellos factores importantes y determinantes de la población investigada, se continua con el apartado conclusiones y recomendaciones estableciendo los aspectos más significativos de la investigación, terminando con la propuesta programa de intervención psicológica, la cual contiene desde aspectos metodológicos y de aplicación, al igual que otros insumos necesarios para su completo desarrollo.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

SITUACIÓN ACTUAL

En referencia a la sociedad Salvadoreña, no hay investigaciones precisas acerca del proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas en las labores que ejercen las instituciones que brindan atención en emergencias, la cual comprende una población poco estudiada, esto ha influido de manera significativa a que no exista un sostén teórico necesario para determinar formas de afrontamiento ante las pérdidas de vidas humanas las cuales pueden experimentarse a diario dentro de las instancias enfocadas en el abordaje en emergencias.

Por ello, es importante identificar cuáles son las estrategias que emplean los trabajadores de instituciones que asisten emergencias y la eficacia de dichas estrategias, durante el afrontamiento de una posible pérdida humana, en ocasiones se llevan a cabo acciones determinadas que no se perciben como técnicas o estrategias propiamente, dentro de estas poblaciones de trabajadores por ello dentro de ellas se encuentran conversaciones o diálogos sobre lo ocurrido que permiten en cierta medida a la persona trabajadora lidiar con su proceso; esta identificación permitirá establecer los beneficios o limitantes de la aplicación de las posibles técnicas o estrategias, o en otro caso los efectos de no aplicarlas.

A lo largo de la historia tanto a nivel nacional como internacional se han presenciado diferentes hechos que han marcado a este tipo de población, por ejemplo: desastres socio-naturales, ataques terroristas, guerras civiles, o algún otro tipo de atentado que ha dejado cantidades de fallecidos, lo antes mencionado ha generado en esta población afectaciones psicológicas demarcadas, pérdidas de compañeros de trabajo en pleno ejercicio de labores socorristas, fallecimiento de familiares o seres cercanos, así como pérdidas materiales. Esto nos permite inferir que esta población podría mostrarse de una manera sensible o insensible ante el proceso, debido a la exposición recurrente de pérdidas de vidas humanas.

La definición que expresa Bucay (2004), la cual se amplía más adelante, esto valida la posibilidad que las personas trabajadoras de instituciones que asisten emergencias al estar involucradas directamente en la posible pérdida, deban someterse a una readaptación de la realidad que implica procesos internos (empatía, comprensión, asimilación, autorregulación emocional) que le permiten

sobre llevar la situación amortiguando de forma cognitiva el impacto de la realidad cambiante y procesos externos (relaciones interpersonales con su familia, amistades y compañeros, así como su rendimiento laboral) esto conlleva a que deban someterse a estrés constante, frustración, ira, tristeza, que afectan el desempeño personal en las diferentes aristas de su vida posibilitando el desarrollo de enfermedades o conflictos interpersonales, agudizando su situación por lo que se les considera una población que debe ser estudiada y priorizada ante su posible vulnerabilidad al tener que procesar o afrontar la pérdida de una vida humana.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cómo es el proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas que manifiestan las personas trabajadoras de las instituciones que brindan atención en emergencias de la región Metropolitana de San Salvador?

OBJETIVOS

A. Objetivo General:

- Diagnosticar el proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas que manifiestan las personas trabajadoras de las instituciones que brindan atención en emergencias de la región Metropolitana de San Salvador mediante técnicas e instrumentos que contribuyan al diseño de un programa de intervención psicológica.

b) Objetivos Específicos:

- Identificar las estrategias de afrontamiento que implementan las personas trabajadoras de las instituciones que brindan atención en emergencias del área Metropolitana de San Salvador ante la pérdida de vidas humanas en el desempeño de sus labores.
- Verificar el nivel de eficacia de las estrategias de afrontamiento implementadas por las personas trabajadoras de las instituciones que brindan atención de emergencias del área Metropolitana de San Salvador ante la pérdida de vidas humanas en el desempeño de sus labores.
- Establecer la capacidad de resiliencia que manifiestan las personas trabajadoras de instituciones que brindan atención en emergencias en el desempeño de sus labores.
- Diseñar un programa de intervención psicológica que permita el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y capacidad de resiliencia que manifiestan las personas trabajadoras de las instituciones que brindan atención en emergencia del área Metropolitana de San Salvador ante el proceso de pérdida de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

JUSTIFICACIÓN

La propensión que muestran los seres humanos a establecer sólidos vínculos afectivos con otras personas, animales o cosas y la capacidad de identificar los estados afectivos de los demás, son parte de su naturaleza como ser; las cuales le han instado a elaborar estrategias adaptativas; algunas ontogenéticas en razón de su formación experiencial y filogenética, ante las adversidades que le contribuyeron a su subsistencia como especie. Por ello es imprescindible impulsar estudios que analicen dichas capacidades y estrategias en búsqueda de la comprensión del equilibrio en el ser humano.

La realidad socio-histórica de El Salvador se ha construido partiendo de la capacidad de sus pobladores para sobre ponerse a las diferentes adversidades que han marcado sus vidas; La vulnerabilidad social a terremotos, inundaciones, sequías, incendios, guerras civiles, altos índices de accidentes automovilísticos, violencia, segregación y discriminación social son algunas de dichas adversidades. Así el personal de seguridad pública, las personas trabajadoras de instituciones que brindan atención en emergencias, agentes policiales, paramédicos, enfermeras, bomberos, miembros de protección civil y las personas voluntarias de los diferentes cuerpos de socorro del país, no son ajenas a dicha realidad, incluso su rol social les expone aún más que a otros salvadoreños a enfrentarse a diversos entornos y dificultades que ponen a prueba su capacidad adaptativa y homeostática.

Su determinación, altruismo y empatía son los principales motivadores que energizan su ardua labor, en la cual se enfrentan a acontecimientos que vulneran su estabilidad emocional y equilibrio biopsicosocial (como son presenciar personas asesinadas, mutiladas, agredidas sexualmente, quemadas o con traumatismos, incluso poniendo en riesgo su vida). Inconscientemente la transferencia emocional, es factible y recurrente debido a las semejanzas que tienen las personas trabajadoras que brindan atención en emergencias con la realidad familiar, socio económica, cultural, y étnica, reviviendo así aquellos vínculos y experiencias traumáticas, provocando que dichas personas constantemente estén trayendo al presente momentos específicos en su vida e incluso se deba someter a la elaboración de estrategias que le permitan afrontar esta vivencia de pérdida de vidas humanas, lo cual podría generar frustración ante el no cumplimiento de sus expectativas o metas previstas en sus labores.

Por ello, se presenta la necesidad de desarrollar procesos científicos que faciliten explorar dichas capacidades y estrategias empleadas por las personas que laboran en instituciones que asisten emergencias, quienes ante la carencia de servicios psicológicos estatales o institucionales han implementado resilientemente en búsqueda de restablecer su equilibrio personal. Este diagnóstico, proveerá los elementos necesarios para identificar el proceso de afrontamiento empleado ante las pérdidas de vidas humanas por el cual atraviesan las personas que brindan atención en emergencias, las emociones intervinientes y las estrategias de solución inmediata que emplean, así como su realidad y estado biopsicosocial.

Así el equipo investigador, como parte del estudio de grado busca a través del método científico, evaluar y diagnosticar el proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas al que se ven expuestas las personas trabajadoras que brindan atención en emergencias en el país, en el ejercicio de su labor; explorando las diferentes formas con las que afrontan la pérdida de vidas humanas, para crear o mejorar dichas estrategias. Propiciando la elaboración de un programa que atienda las necesidades en salud mental y diseñando una propuesta de intervención psicológica que permita procesar de forma adecuada dichas pérdidas.

Se diseñará un programa de intervención psicológica dirigido a personas trabajadoras que brindan atención en emergencias en El Salvador, como una propuesta que solventa las necesidades de atención psicológica ante el proceso que viven dichos sujetos, guiándoles a la adquisición de herramientas psicológicas que contribuirán a un adecuado manejo de las emociones y del sentimiento de pérdida; evitando así, el surgimiento de trastornos emocionales, trastornos del sueño, ansiedad, estrés post-trauma y otras patologías, que interfieran con el buen rendimiento en sus labores.

Por lo tanto, la investigación marcará un punto de inicio a futuras propuestas de abordaje e investigaciones en el tema, viabilizando el desarrollo de políticas, planes y programas estatales e institucionales que busquen atender e intervenir dicha necesidad humana.

DELIMITACIÓN

- a) **Espacial:** La investigación será realizada en instituciones que brindan atención de emergencias.

- b) **Social:** La población objeto de estudio son hombres y mujeres de edades entre 18 a 75 años que se desempeñen como trabajadores de instituciones que brindan atención en emergencias (mínimo desde hace un año), dentro de los aspectos significativos de la población se determina contar con un tiempo de 2 años de haber experimentado la pérdida de una vida humana en el desempeño de sus labores, así como también no tener más de 6 meses de haber manifestado un proceso de duelo por la pérdida de algún familiar o persona significativa.

- c) **Temporal:** La recolección de datos para la investigación será realizada durante los meses de Agosto a Noviembre del 2019.

ALCANCES Y LIMITACIONES

A. Alcances:

- Mediante la investigación se pretende diagnosticar el proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas que atraviesan las personas trabajadoras de las instituciones que brindan atención en emergencia, durante el desempeño de sus labores, lo cual permita resaltar la importancia de la investigación en la población antes mencionada.
- Por medio de la propuesta de elaboración del programa de intervención psicológica se pretende brindar estrategias y técnicas que permitan a las personas que brindan atención en emergencias atravesar un proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas, de forma más idónea.

B. Limitaciones

- El interés y apertura que las instituciones, tengan para a la realización de dicho estudio, incidirá en la factibilidad del mismo.
- La disponibilidad de tiempo, de las personas trabajadoras que brindan atención en emergencias, incidirá en el aumento o disminución de la muestra poblacional y el tiempo en que la investigación se realizará.
- El tiempo estimado para la realización de la investigación, enmarcara el nivel de profundidad y la selección de la muestra ya que disminuye posibilidades de profundización en la temática.

II. MARCO TEÓRICO

1. ENFOQUE PSICOSOCIAL DE LOS PROCESOS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA PÉRDIDA DE VIDAS HUMANAS.

La muerte compone un proceso inevitable para el ser humano, ya que esta se podría atravesar por múltiples factores, pero inherente a ellos siempre el resultado final será la muerte, es importante considerar que el ser humano se ve inmerso en un entorno dinámico, cultural, económico que va a dirigir su perspectiva y actuación ante el proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas. Se debe señalar la teoría que explica como el comportamiento humano siempre está dirigido por el entorno y los eventos inmersos en él, lo antes mencionado comprende la teoría elaborada por Lewis (1936) en donde expresa que: “El comportamiento es el resultado de una totalidad de interacciones entre hechos que comprenden un mismo campo dinámico. Las circunstancias o condiciones en cualquier parte del campo se ven influidos y dependen todas las otras partes del campo. Este campo psicológico es también conocido como el espacio que comprende la vida del individuo y su entorno psicológico o de comportamiento, que son los hechos que afectan el comportamiento o pensamientos del individuo en un momento dado en el tiempo”. Esto nos permite resaltar que las formas o maneras en que un individuo atravesará su duelo dependerá en gran parte a su entorno o campo psicológico, ya que a dicho entorno respondemos por medio de pensamientos, acciones, rituales, etc. por ello para comprender el proceso de duelo de forma adecuada no solo debe resaltarse el individuo como tal, sino el entorno en que él se desenvuelve, ya que en la medida comprendamos la dinámica de tal entorno adquirirá sentido el accionar del individuo ante la presencia de duelo. Por lo tanto, es necesario hacer una revisión de los aspectos generales más relevante de la cultura y religión que condicionan el proceso de duelo desde la antigüedad a la actualidad, a continuación, se desarrollara lo antes mencionado.

1.1.Cultura, religión y procesos de afrontamiento ante pérdidas.

Cada población mantiene una serie de costumbres y tradiciones que están ligadas estrechamente a la religión y creencias más demarcadas dentro de su región o país, esto implica que el proceso de afrontamiento ante la pérdida o de duelo, también se ve influido por estos componentes, por ello no es extraño ver como en algunos países los rituales son mucho más elaborados que en otros, donde tanto el papel del fallecido varía de una a otra cultura, e inclusive

es importante revisar cómo ha cambiado en el tiempo la perspectiva sobre la muerte sin dejar de lado que entre tantas diferencias hay un objetivo común que se percibía y sigue estando vigente el cual es honrar al ser que una vez estuvo vivo, y en ocasiones proporcionarle una guía hacia un descanso (según cada creencia religiosa).

a) Cultura Egipcia

Podemos encontrar que la cultura egipcia ha mostrado un particular proceso de afrontamiento ante la pérdida de vidas, dentro del cual se menciona que había una arraigada creencia de vida eterna, para lo cual debía protegerse el cuerpo del difunto de manera tal que el proceso de putrefacción se retrasara o detuviera el mayor tiempo que fuese posible mediante la momificación y esto significaría que se le permitiría trascender de forma adecuada al mundo espiritual; pero es importante resaltar el papel que juega la religión en esa época aproximadamente en los años 2000 a.c, ya que esta era democratizada, es decir que solo las personas que pagaban las enseñanzas o los tributos que la religión brindaban podrían tener un descanso digno. sin embargo, jamás llegarían a la categoría de ser un Dios, esta categoría y cuidado hacia su espíritu solo era merecida para los faraones.

Por lo tanto, la cultura egipcia brindó vital importancia a la trascendencia espiritual, a los ritos espirituales que permitiesen un adecuado “viaje” hacia el otro mundo, lo cual muchas otras culturas, principalmente las occidentales han retomado y transformado a lo largo del tiempo.

b) Cultura mesopotámica

Dentro de la cultura mesopotámica, el estrato social jugaba un rol crucial al momento de que se falleciera. si se pertenecía a la realeza el proceso de enterrar al difunto y todos los lujos que podrían incluirse al entierro se convierten en exclusivos de altos estratos sociales, por otro lado, las personas que pertenecían al pueblo solo eran enterrados en pozos cavados en el suelo sin ningún tipo de ritual, también se debe tomar en cuanto al papel de la religión dentro de la cultura mesopotámica las personas percibían el más allá como un lugar negativo, donde habían serias carencias de alimentos y sombras que atormentaban, esta perspectiva negativa también se debía a que en esa época los Dioses se mostraban como seres crueles y vengativos; se entendía que cuando una persona se enfermaba o vivía de

manera deplorable era un castigo de los Dioses ante un mal comportamiento. Debido a ello, la vida tenía una visión pesimista tanto en la tierra como en el inframundo.

El proceso de morir y el proceso de duelo dentro de la cultura mesopotámica, se podía considerar para el pueblo como un proceso altamente negativo, muy condicionado socialmente, aunque se mantenían los rituales estos adquieren una exclusividad muy demarcada lo cual convertía el proceso de morir en la continuación de un “sufrimiento para el alma”.

Las culturas antiguas tanto egipcia y mesopotámica establecen que los rituales eran un medio importante para concretar un proceso de muerte, para dar una finalidad, o cerrar un ciclo y arraigado a cada creencia ayudar a un tipo de trascendencia espiritual a sus seres queridos o significativos.

En la actualidad, podemos ver reflejadas ciertas costumbres o ritos, que se han mantenido vigentes en distintas culturas, pero con ciertas adecuaciones de acuerdo a las creencias, valores y conocimientos modernos. a continuación, realizaremos un breve repaso sobre los ritos más relevantes dentro de las culturas Suramericana, Norteamericana, y Centroamericana llevando a cabo una relación entre dichos ritos y las religiones predominantes de cada cultura.

c) Culturas Sudamericanas.

Dentro del conjunto y variedad de la cultura Sudamericana podemos reflejar que existe una mantención de los rituales europeos, donde se lleva a cabo un velorio y proceso de despedida que permite que la familia perciba que su ser querido marcha de este mundo de forma digna, cabe mencionar que aun en pueblos indígenas en países en la zona Oriental como Ecuador se considera que el alma del difunto debe realizarle una limpia mediante yerbas para que pueda trascender limpio de toda impureza de la tierra y tener un viaje espiritual más feliz,. Podemos resaltar esta creencia como una de las que aún tienen vigencia en la actualidad en zonas pequeñas pero existentes en dicho país, ya que dentro de la cultura Sudamericana la religión predominante es el catolicismo lo que influye en que ambas regiones se mantengan las mismas costumbres o rituales.

Todas las culturas coinciden en un concepto o idea de que el alma o lo que queda del ser querido espiritualmente hablando, trasciende hacia otro mundo y como familia o unidad

social, deben garantizar que esto sea de la forma más adecuada posible, y aunque los rituales pueden variar levemente siempre se llega al ideal de brindar la mejor despedida posible al ser querido.

d) Culturas Norteamericanas.

En Norteamérica los estratos sociales no son tan determinantes como lo eran en la antigüedad, sin embargo, los ritos funerarios requieren una inversión económica un poco alta., que no limita que las personas puedan llevar a cabo el entierro de su ser querido. Dentro de esta cultura ya se refleja la importancia de una vestimenta adecuada en este caso negro que simboliza el luto, también dentro del rito una persona lleva a cabo un discurso sobre los recuerdos, buenos momentos, o anécdotas significativas vividas con el difunto en función de crear un ambiente de despedida cálida para la familia; últimamente se está utilizando un libro de condolencias mientras se realiza el funeral en donde las familias pueden plasmar un comentario o una frase de condolencias hacia los dolientes.

Todos estos ritos norteamericanos, están ligados a la religión con más predominancia en la región, el cristianismo. La cual expresa que al difunto para que este tenga una adecuada trascendencia al mundo espiritual se le debe realizar una digna despedida por medio de un proceso solemne que implica desde la adecuada vestimenta de los dolientes hasta el discurso que sea en su nombre.

En México convencionalmente la música predilecta para estos procesos de despedida son los mariachis que son característicos dentro de dicha cultura, la predominancia de la religión cristiano-católica ha abonado a que se mantenga la ideología de que como dolientes se adquiere la responsabilidad de ayudar al ser querido a que su viaje al otro mundo tenga un adecuado inicio mediante la realización del rito de la novena, la velación del cuerpo durante una noche, una ceremonia de despedida conmemorativa, y un entierro digno, de igual forma hay otras costumbres más elaboradas, donde una mezcla entre las tradiciones o rituales arraigadas a la herencia mexicana y maya que mezcladas con el catolicismo transfigura conceptualmente tradiciones y creencias como el día de la fertilidad y abundancia, en el día cristiano católico de la cruz, o el día católico de los santos difuntos, que se transforma en el llamado día de los muertos o de la santa muerte, donde la muerte se concibe como entidad justa que entrega vida eterna, descanso y gloria.

Coherentemente dichas creencias y valores, lleva a generar un ambiente ameno, donde la resignación y la ferviente creencia de una vida después de la muerte deben consolar a los dolientes y estos, deben asegurar un viaje confortable al mundo de los muertos, asegurando que la persona difunta cuente con comida y bebida suficiente para el largo viaje, similar a la antigua creencia egipcia.

El mantener el recinto del difunto limpio, decorado con muchas flores, y cuidado simboliza respeto y amor hacia el recuerdo del ser querido, un valor, que resalta las creencias mexicanas ante la muerte y el proceso de duelo y luto, que incluso tiene eco en los pueblos de la región centroamericana

e) Cultura Centroamericana

Con respecto a Centroamérica es muy común ver que se realice el rezo de la novena, en base a la creencia de que el alma del difunto permanece 9 días cerca del cuerpo, por ello se mantiene el respectivo rezo para ayudar a que el alma pueda realizar un viaje adecuado hacia el otro mundo, acompañando a este rezo se degusta un banquete junto a todos los participantes del rito donde bebidas calientes como el café, té y chocolate a acompañado de pan dulce o tamales son la base gastronómica, en ocasiones y según los estatus económicos, también se acompañan con vino en los estratos sociales altos o vodka, chaparro o chicha en la zonas más rurales.

El día de los santos difuntos (1 o 2 de noviembre), es un momento de convivencia familiar y visita a los seres queridos que ya partieron, en donde se les conmemora enflorando las tumbas y nichos donde descansan, se comparten recuerdos y se convierte en un punto de encuentro y comunión de las familias y amistades que llegan a compartir su tiempo con aquel ser significativo. Hay elaboración de comida específica para dicha celebración, se acostumbra también a tener un altar a gusto de la familia donde haya fotos que permitan recordar de una forma especial al ser querido.

En El Salvador hay una similitud muy demarcado en cuanto a los ritos realizados en México pero debemos resaltar que a pesar de ser un país laico, su cultura ha sido influenciada por la predominancia de la religión cristiano-católica, sumando a los rituales que dentro de los servicios fúnebres se solicita hacer una llamada procesión en donde un carro carga el ataúd o en su defecto, familiares y seres cercanos al difunto, llevándole

hasta el lugar en donde se enterrara al difunto y este es acompañado ya sea caminando o en otro vehículo, al son de alguna música con carácter nostálgico.

Para comprender mejor respecto a la relación entre religión y proceso de duelo y concepto de muerte, se muestra un recuadro a continuación donde se plantea de forma breve las principales religiones modernas el concepto que posee de muerte y como llevan a cabo los rituales fúnebres

RELIGIÓN	CONCEPTO DE MUERTE	RITOS FÚNEBRES
JUDAISMO	La muerte es la huida del sufrimiento de la vida	Los dolientes realizan el proceso de enterrar al ser querido, es prohibida la cremación, al igual que colocar flores en ataúd, los dolientes deben desgarrarse una prenda en símbolo del dolor entorno a la pérdida de su ser querido, se prohíbe que la familia participe en fiestas o celebraciones públicas durante un año.
BUDISMO	Transición no es un proceso terminal, es el comienzo de otro capítulo de la vida	El cadáver debe ser preparado con formol para que pueda permanecer 7 días en casa antes de su debida cremación, durante dicho tiempo monjes van a rezarle al difunto posteriormente las cenizas son arrojadas a un río.
TESTIGOS DE JEHOVA	Una etapa más en la cual no hay comunicación de un mundo a otro, sin embargo si consideran hay una resurrección	El rito fúnebre es más sereno, en un lugar tranquilo sin simbología religiosa, existe la opción de la cremación si la familia considera pertinente, se realiza un breve discurso sobre los legados y aspectos positivos del difunto.
HINDUISMO	Final feliz de un penoso camino	Se coloca una candela en la cabeza del difunto ya que se considera esto iluminara el camino para el alma y esta podrá llegar más rápido al otro mundo, de igual forma los hindúes creen que el

		cuerpo al mantenerlo mucho tiempo en la tierra posterior a su muerte eso perjudica al alma por lo cual los funerales son sencillos y muy rápidos.
ATEISMO	Un proceso natural e innegable	La postura del ateísmo ante la muerte, se basa en que las personas manejan una visión terrorífica de la muerte como un proceso doloroso y de alto sufrimiento, para el ateísmo la muerte implica un proceso natural dentro del ciclo de vida humana, descarta la importancia de los rituales como velación entre otros consideran que el cuerpo es solo parte del proceso de vida inclusive el ateísmo cree que se contribuye más cuando no cargamos de juicios al difunto idealizando un cielo o un infierno mortificando la existencia.

Es importante mencionar que dentro de la mayoría de religiones la muerte puede reflejarse o presentarse como un momento de mucho terror, porque incluye ideas, postura culturales que pueden hacer ver a la muerte como una trascendencia o paso a algo desconocido y tenebroso, generando sentimientos de miedo hacia esa realidad, muchas de estas personas buscan realizar conductas o unirse a grupos que refuercen ideas que permitan cambiar ese panorama o generar condiciones que les hagan merecer un destino menos tenebroso en el camino hacia la muerte.

Muriá (2000). *“Las tradiciones religiosas no suavizan o mitigan la muerte, no la anulan con sus promesas de supervivencia; la asumen con la totalidad de su peso, en toda su masividad indiscutible y sin resquicio. Las tradiciones religiosas utilizan estratégicamente a la muerte para conducir a un conocimiento-sentir que es paz y gozo precisamente porque asumen la muerte lúcidamente y sin paliativos. Así pues, las religiones no ahorran a los hombres enfrentarse con la muerte, por el contrario, afrontarla en toda su irremediable verdad es el comienzo de la sabiduría”*. Se concluye que la cultura y la religión constituyen un papel importante en el desarrollo de los ritos fúnebres en cada país independiente a la región el concepto de alma prevalece en cada una de ellas, por ello al identificar un proceso de duelo es ideal la adecuada

contextualización cultural, religiosa y geográfica pues ello contribuirá a entender el proceso y sus características particulares, aunque si bien cada individuo atraviesa el duelo de una forma particular hay bases como lo antes mencionado que influirán en gran parte.

Según estas culturas, religiones, conceptos entre otros aspectos relacionados a la muerte, es ideal retomar las profesiones que se ven expuestas a situaciones de duelo, que en ocasiones son las poblaciones menos atendidas. Respecto a ello, retomaremos algunas profesiones que trabajan con este tipo de procesos o situaciones.

1.2. Profesionales involucrados con el duelo

Es poco frecuente escuchar noticias o algún espacio donde se resalte el estado emocional o el impacto que una muerte puede causar en un profesional que vela por la vida de las personas como podrían ser: médicos, enfermeras, personal de salud en general, agentes de seguridad, bomberos y rescatistas

¿Cómo pueden verse afectados? Puede haber muchos factores intervinientes en que esta situación de posible duelo afecte a cada uno de los profesionales mencionados, desde aspectos de personalidad, contexto cultural, religión, recursos psicológicos ¹de la persona, vínculos emocionales establecidos con el fallecido, nivel de empatía, etc. Todo ello podría propiciar a que un profesional afronte de manera positiva o se vea perjudicado ante una situación de fallecimiento de la persona asistida.

¿Por qué un médico, enfermero o personal de salud puede afectarse por el duelo? Este tipo de profesional a diario debe lidiar en contra de enfermedades que cobrarán vidas en tiempos cortos y en ocasiones en períodos largos, por situaciones leves y en otras graves, pero siempre tomando en cuenta que el médico o personal de salud adquiere un sentido de responsabilidad de cumplimiento de un objetivo que es salvaguardar la vida de sus pacientes, y que este puede verse alcanzado o no, todo esto afecta emocionalmente al profesional, pues en un hospital cada paciente compone una unidad de un núcleo familiar, al igual que los médicos, enfermeros o personal de salud, al no rescatar por ejemplo a una madre de un infarto puede acarrear sentido de culpabilidad, impotencia,

¹ Son los elementos tangibles o intangibles que ayudan a manejar las diferentes situaciones de la vida. Se utilizan especialmente para enfrentar situaciones percibidas como problemáticas y generadoras de estrés.

frustración y hasta una transferencia psicológica con el paciente, vivir una y otra vez esta situación sin poseer adecuadas estrategias puede significar una carga emocional significativa para estos profesionales.

¿Los bomberos y rescatistas también podrían verse afectados por el duelo dentro de sus funciones? Al igual que médicos cuando las funciones involucran salvaguardar vidas hay altas posibilidades de desarrollar un proceso de duelo no adecuado, dichos profesionales específicamente exponen en ocasiones hasta sus propias vidas y puede significar un factor altamente contribuyente a que el estrés, frustración o culpabilidad se vean incrementados, si bien muchas veces estos profesionales no logran establecer un vínculo emocional alto y prolongado con las personas asistidas, la intensidad de sentimientos en estas personas como es: el miedo a morir, la agonía, la angustia, la tristeza, la impotencia entre otros, influyen a que el profesional se conecte y genere empatía o adquiriera en algunos casos un mayor compromiso por resguardar lo mejor posible la vida de estas personas.

Por lo tanto, podemos identificar que estos profesionales se ven sometidos a emociones negativas en altos niveles, posibilidades de identificación (transferencia emocional²) con paciente o personas asistidas, lo que incrementa la posibilidad de atravesar un proceso de duelo. Cabe mencionar que podrían no transitar todo el proceso, pero si verse afectados en una medida significativa, la que podría variar de acuerdo a lo mencionado anteriormente: aspectos de personalidad, contexto cultural, religión, recursos psicológicos de la persona, vínculos emocionales establecidos con el fallecido, nivel de empatía, etc.

1.3. Definiciones de duelo según autores

El duelo, del latín “dolus”: dolor, puede definirse generalmente como “El proceso por el que atraviesa una persona ante la muerte de un ser querido”.

Existen diversos autores que pretenden dar respuesta a la necesidad de definir lo que implica y comprende el duelo, dentro de los cuales podemos mencionar a:

² Es la función mediante la cual un sujeto transfiere, de manera inconsciente, y revive, en sus vínculos nuevos, sus antiguos sentimientos.

Freud (1917) quien se refirió a la experiencia de duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”

Según de la Fuente (2002,) “es un proceso emocional y conductual definido, sujeto a variaciones individuales que dependen del carácter del sujeto con el “objeto” perdido, del significado que tiene para él esa pérdida y del repertorio de recursos de que dispone para contender con ella.”

Bucay (2004) el duelo es “el proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.”

Para Reyes (1991 se refiere al duelo como “una reacción extremadamente dolorosa, pero normal, que se desencadena a raíz del rompimiento de una relación personal, cuyo proceso cumple una función homeostática³, pues su finalidad es lograr la adaptación del individuo a la pérdida.”

Bowlby (1980) define al duelo como “una serie bastante amplia de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada, cualquiera que sea su resultado.”

Montoya, J. (2003) indica que “el duelo se define como una reacción adaptativa normal ante la pérdida de un ser querido.”

Acorde con Steen (1988) el duelo puede ser “una oportunidad para el crecimiento significativo de la persona doliente, y también puede ser una oportunidad para desarrollar comportamientos desadaptativos o desórdenes psíquicos.”

El duelo se define como el proceso de tratar de asumir lo que cambia la vida después de un tipo de pérdida y de asumir el dolor con que este cambio nos sobreviene.

Podemos resaltar que todos los autores conciben en un aspecto común, que es la percepción del duelo como un proceso o reacción, por tanto, es primordial delimitar el concepto que mejor se adapte a la investigación y el cual se sostenga a lo largo del desarrollo de la misma, así se destaca que si el lazo que amarra o relaciona a dos o más sujetos puede surgir, por el significado y valor

³ Es la capacidad de los organismos de mantener una condición interna estable, compensando los cambios en su entorno

social que una comunidad o pueblo le atribuye a otros por sus semejanzas, un vínculo trasciende de ser un concepto individual a ser una concepción colectiva que incluso desde las posturas psicosociales, pueden ser parte de la herencia cultural –social las cuales pueden fijarse a cosas , lugares , animales o incluso eventos que por su relevancia, significado y valor social es vinculante y define la realidad de los sujetos como parte inherente de su patrimonio. Entre algunos teóricos que avalan este vínculo psicosocial se encuentra Ignacio Martín Barhó. Así mismo, Bucay (2004), retoma elementos que se presentan en las personas que brindan servicios en emergencias, por ejemplo, una pérdida inevitable, necesidad de adaptación y armonización a una nueva realidad, es decir la definición de Bucay nos permite comprender al duelo como un proceso normal, en donde nuestros recursos internos y externos deberán adaptarse a una nueva realidad, es la definición más adecuada para explicar lo que supone el proceso de duelo en los socorristas.

1.4. Características del proceso de duelo

Por medio de las características podemos crear un proceso de identificación del proceso de duelo más eficiente, a continuación, se pretende enlistar las características más relevantes dentro del proceso de duelo:

- Es un proceso único e irrepetible, dinámico y cambiante momento a momento y un evento variable de persona a persona y entre familias, culturas, sociedades
- Se relaciona inequívocamente con la aparición de problemas de salud:
 - ✓ El riesgo de depresión en viudos/as se multiplica por cuatro durante el primer año.
 - ✓ Casi la mitad de viudos/as presentan ansiedad generalizada o crisis de angustia en el primer año
 - ✓ Aumenta el abuso de alcohol y fármacos; la mitad de las viudas utilizan algún psicofármaco en los 18 primeros meses de duelo.
 - ✓ Entre un 10-34 % de los dolientes desarrollan un duelo patológico.
- Aumenta el riesgo de muerte principalmente por eventos cardiacos y suicidio; los viudos tienen un 50% más de probabilidades de morir prematuramente, durante el primer año.
- La población en duelo demanda un mayor apoyo sanitario, incrementando el consumo de recursos, quizá por la pérdida de muchos de los recursos comunes de apoyo social para el doliente (familiares, religiosos, vecinos, amigos, compañeros de trabajo).

1.5. Modelos teóricos del proceso de duelo

Logrando identificar las características y las repercusiones más significativas a la integridad del doliente ante el proceso de duelo, que señalan una alta afectación a la salud mental cuando no se elabora un procesamiento y afrontamiento adecuado, es también importante comprender las bases teóricas del fenómeno o suceso, al definir el duelo muchos autores suelen coincidir en la idea principal de su definición, sin embargo, podemos encontrar que estos autores se basan en modelos que proporcionan una explicación más detallada sobre la perspectiva del proceso de duelo, a continuación se desarrollarán algunos modelos del proceso de duelo:

a) Modelo biológico de duelo

Se incluyen aquí a todos aquellos autores influidos por las teorías del estrés o por teorías evolucionistas. El duelo se considera una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se preparará para hacer frente a las posibles demandas que se generen como consecuencia de la nueva situación. De esta forma, la respuesta de estrés dependerá no solo de la situación, sino de la percepción que se tenga de las mismas, y de los resultados o habilidades con que se cuente para enfrentarse a ellas, es decir, que la respuesta de estrés supondrá la activación fisiológica y cognitiva, así como la preparación del organismo para una intensa actividad motora.

Engel (1962) entendía el duelo como una situación de máximo estrés biológico que activaría dos sistemas de respuesta contrapuestos. El primero sería el de ataque-huida, es decir, el paradigma del modelo biológico de la ansiedad, su activación llevaría a sufrir sentimientos de ansiedad, intranquilidad psicomotriz y rabia irracional. El segundo sistema activado sería el de autoconservación-abandono que podría verse como el modelo biológico de la depresión. Su activación generaría apatía, dificultad de concentración y aislamiento social. El duelo produciría una activación simultánea de ambos, con un cúmulo de sentimientos y reacciones contradictorias según cual predominase.

b) Modelo psicodinámico del duelo

Tanto Melanie Klein, como C.G. Jung, L. Grimberg, y J. Bowlby entre otros tratan el duelo tomando como partida el famoso ensayo de Sigmund Freud sobre Duelo y Melancolía (1917).

La principal característica de este modelo es casi su exclusivo hincapié en el mundo intrapsíquico de la persona en duelo, sobre todo por su percepción subjetiva de un mundo que se siente en peligro de colapsar, ya que, según todos ellos, el proceso del duelo dependerá de estas interpretaciones personales que de la realidad exterior.

En opinión de Freud, el origen del duelo sería la ruptura de relación con algo o alguien con quien se mantuvieron vínculos (pérdida del objeto), por lo que se trataría de un proceso doloroso, cuya finalidad sería romper la unión que existiera entre el sujeto (deudo) y el fallecido (objeto). El proceso de identificación con el objeto perdido, constituía para la mayoría de los autores psicoanalistas, la base del duelo. La identificación era la forma original del vínculo emocional con un objeto, que de forma regresiva se constituiría en sustituto de la energía libidinosa, Freud describiría el duelo como un doloroso estado de ánimo, en el que cesaba el interés por el mundo exterior, en cuanto no recordaba a la persona fallecida. Como consecuencia, surge la incapacidad de elegir un nuevo objeto amoroso, porque ello equivaldría a sustituir al desaparecido, y llevaría al alejamiento de toda actividad no conectada con la memoria del ser querido.

El dolor del duelo sería la consecuencia del deseo de reunión con el fallecido, y la ansiedad inicial se debería a una ausencia de la persona amada. Aunque esta inhibición y restricción del Yo era la expresión de la entrega total al duelo, olvidándose de otros propósitos e intereses, Freud creía que era necesario dejar pasar un cierto tiempo, antes de poder volver a sentir el mandato de la realidad, lo cual devolvería al Yo la libertad de su libido, que podría así desligarse del objeto perdido y dirigirse a otro objeto. Afirmaba, que, aunque todo este proceso llevaba cierto tiempo, la desaparición de los síntomas no dejaría tras de sí grandes modificaciones en el sujeto, hecho que hoy en día nadie estaría dispuesto a admitir, y que un gran número de estudios experimentales han desmentido sin lugar a dudas.

Otra aportación interesante es, que no se creía que fuera la pérdida en sí lo que produjera todos los síntomas del duelo, sino que la intensidad de éste dependería de que el objeto perdido tuviera una especial importancia para el sujeto.

c) Modelo Cognitivo

Se basan en la teoría de los constructos personales los cuáles afirman que las personas desarrollan una forma de estar en el mundo, es decir, que crean una idea personal de cómo es y de cómo funciona ese mundo en el que viven; tienen sus propias expectativas acerca de lo que va pasar en una situación dada, ya que elaboran hipótesis subjetivas de probabilidades; y las someten a experimentación, mediante su conducta en interacción continua con esa realidad. La pérdida de alguien significativo, llevaría se quiera o no, a la modificación de todos esos constructos personales y ello, tendría consecuencias futuras en otras relaciones. Para este modelo, lo que se pone en tela de juicio en el duelo, no son las creencias sobre la realidad sino las hipótesis cognitivas sobre la propia persona, es decir, la valoración que cada uno haga de sí mismo y que a su vez se forma durante las relaciones tempranas de la infancia y a lo largo de su proceso de desarrollo evolutivo.

d) Modelo de duelo como crisis vital

Tienen su punto de partida en las teorías de Gerald Caplan sobre las crisis y la salud mental. En este sentido, para no sufrir un trastorno mental, una persona necesitará continuos aportes a nivel físico, psicosocial y sociocultural. La aportación psicosocial, proviene de la interacción personal con miembros significativos de su grupo, que deberán satisfacer sus necesidades de intercambio de amor, afecto, afirmación y de apoyo, un aporte psicosocial inadecuado tendría lugar, cuando una relación satisfactoria que cumpliera las funciones anteriores se interrumpiera por la muerte de esa persona. Los aportes socioculturales (costumbres y valores de la cultura y estructura social) también influirán de modo significativo en el estatus y roles de la persona y en su forma de percibir la realidad.

Para Caplan, aquellas culturas muy tradicionales y estables proporcionarán habilidades y valores orientativos para poder afrontar con éxito las dificultades de la vida, mientras que las sociedades en transición o muy cambiantes (como la occidental) dejarían al individuo solo con sus recursos personales, lo cual le colocaría en riesgo de no poder superar los conflictos.

El duelo sería entendido como una crisis ⁴accidental (Erikson, 1959; citado por Olmedo, 1998) durante la cual se produciría una alteración psicológica aguda, que más que un trastorno mental debería entenderse como una lucha por lograr ajuste y adaptación ⁵frente a un problema insoluble, como es que el fallecido vuelva a la vida para que pueda recuperar los aportes que le proporcionaba.

Toda crisis se desencadenaría por una pérdida, amenaza de no satisfacción de una necesidad o de un aumento de las exigencias, o por los tres factores simultáneamente, complicando la situación.

Caplan menciona al respecto que, si la persona encara la crisis de forma inadaptada, podrá salir de ella con una pérdida de salud, lo que le predispondrá al padecimiento de la enfermedad mental. Sin embargo, una crisis bien manejada llevará hacia una salud personal y una estabilidad emocional mayor.

Según este autor, la crisis dejaría a la persona en un estado de indefensión, donde las estrategias habituales de afrontamiento no tendrán éxito, donde las defensas personales se debilitarán y donde la persona necesitará de la ayuda de los demás, siendo particularmente susceptible a sus respuestas, además las crisis actuales despertarán experiencias pasadas de crisis similares.

De acuerdo a este modelo, el curso de la crisis dependerá de factores personales, como las experiencias previas; de la percepción de la situación como problemática o penosa; del estado biológico de la persona; y de factores de la realidad exterior. Pero la adecuado o inadecuado superación del duelo, dependerá básicamente de la existencia o no, de una adecuada y eficaz red social de apoyo.

e) Modelo fenomenológico y existencialista

Los modelos fenomenológicos consideran incompletas las explicaciones de los paradigmas anteriores, ya que solo tienen en cuenta aspectos intrapsíquicos y culturales hacia la muerte

⁴ Son cambios inestables en una realidad organizada sujeta a evolución estructural

⁵ Es un proceso fisiológico, rasgo morfológico o comportamiento de un organismo que ha evolucionado durante un periodo incrementando sus expectativas a largo plazo de bienestar, satisfacción vida o reproducción

y los moribundos. Para estos modelos, el duelo llevará a profundos cambios sociales, incluyendo posición social, estatus y roles.

Para corrientes existencialistas, el hecho de existir tiene que ser permanentemente enfrentado a la certeza de que se va a morir. La posibilidad de no existir o de no ser, sería la ansiedad central de la condición humana. Se podría considerar el duelo como el primer contacto de la persona con el abismo de la nada, la primera experiencia de la posibilidad de no ser. La consecuencia de la vivencia de la ansiedad existencial.

Decía Yalom (citado por Olmeda), psiquiatra americano creador de la Psicoterapia existencial, que el duelo es tan devastador y aterrador, porque confronta a la persona con los cuatro conflictos básicos de la existencia: la muerte, la libertad, la soledad y la falta de significado. Por decirlo, al contrario, normalmente vivimos parte de nuestra vida sumergidos en cuatro grandes mitos que no nos cuestionamos conocer, el mito de la inmortalidad; el mito de la libertad; el mito de la compañía; y el mito de que nuestra vida tiene un significado trascendente.

En el duelo, vivimos la muerte en toda su crudeza y no nos es posible seguirla negando ni en nosotros mismos ni en nuestros seres queridos. Con ello, comenzamos a intuir que no somos tan libres como creíamos, puesto que no podemos influir apenas en el discurrir de los fenómenos; además el duelo es fundamentalmente una crisis que, aunque necesita de un apoyo de los demás, se vive en solitario, y nunca como en esa situación, el sentimiento real de soledad es tan profundo. Por último, la pérdida de nuestros seres queridos nos confronta con la incontestable pregunta de si hay vida después de la vida, y aunque finalmente aceptemos que sí existe, siempre nos quedará la duda de que no sea así, en cuyo caso, nos cuestionará el significado de nuestro esfuerzo y de nuestro estar en el mundo.

El duelo es una verdadera crisis existencial, donde nos vemos confrontados con el caos y con los aspectos incontrolables de la existencia, pero es una crisis, que como todas las que sufrimos en nuestra vida, nos puede servir para crecer o debilitarnos y enfermar, dependiendo de cómo la afrontemos.

f) Modelo humanista

Dentro de este modelo podemos contemplar el “enfoque centrado en la persona”, el cual se refiere a la forma de estar delante de alguien que saca a la luz toda su historia, logros, los pasos, los recursos humanos, personales y la capacidad de aprendizaje que tiene esta como equipaje básico y necesario para afrontar el duelo.

Roger (1972) “el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente puedan ser reconocidos en la conciencia”, esto quiere decir que la persona elabora un proceso paulatino de aprendizaje de sí mismo o más bien generación de una autoconciencia de cómo afrontar una situación.

Dentro de este modelo se contemplan 3 aspectos fundamentales para que una persona afronten de forma adecuada su proceso de duelo las cuales son: el counselling, la aceptación incondicional, la aceptación condicional y la empatía.

- ✓ Counselling: forma de vivir el acompañamiento que consiste en unas actitudes que caracterizan a quien acompaña en el duelo y unas herramientas que se ponen al servicio de este enfoque centrado en la persona.
- ✓ La aceptación condicional y la incondicional: que consiste en mirar a la persona como un proceso y a toda persona como capaz, lo que varía de condicional e incondicional, es que en esta última aceptamos toda respuesta del doliente, ya que consideramos contribuir a la reconstrucción personal, por otra parte, la aceptación condicional es más dirigida buscamos generar o propiciar las respuestas que contribuyan al afrontamiento del duelo.
- ✓ La empatía: se evidenciará a partir de la conexión que el círculo de apoyo y la persona doliente establezca, tanto con sus emociones y con el dolor que presenta.

En resumen, el modelo humanista busca que la persona comprenda o interiorice que el proceso de duelo debe visualizarse como una etapa reconstructiva de su persona, en donde descubre potencial de aprendizaje entre otros.

Podemos mencionar que no hay modelo exacto o estrictamente adecuado para explicar el duelo, ya que cada uno aporta algún elemento significativo para comprender mejor el duelo, sin embargo,

la investigación buscara explicar o basarse en los planteamientos del modelo cognitivo y el modelo humanista, debido a que ambos modelos resaltan características individuales y la importancia de que la persona comprenda el poder de su capacidad para el afrontamiento del duelo.

1.6. El duelo según diversos modelos

Atendiendo a las diversas perspectivas explicativas del duelo y partiendo de lo planteado por diferentes autores en relación a la definición y ampliación del duelo, se puede observar como existen distintos modelos teóricos. A continuación, se presentan los elementos más significativos de éstos:

- El duelo por fases o etapas: Bowlby (S.F) habla de cuatro fases del duelo que son: estupor, búsqueda, desorganización y reorganización. Para él, intervenir en un duelo es insistir en que la persona se dé cuenta, a menos a nivel cognitivo de lo que ha ocurrido, Kubler Ross comprende un modelo de duelo donde se evidencian las siguientes fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.
- El duelo visto como tarea: se basa en quien acompaña el duelo no diagnostica y prescribe, sino que co-facilita un proceso cuyo actor es la persona. En este modelo se entiende el duelo como algo necesario para que la persona se entienda a sí misma y describe cuatro tareas para elaborarlo: aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones a través del dolor y la aflicción, ajustarse a un ambiente en el que ya no está la persona perdida y recolocar emocionalmente a ésta para seguir viviendo.
- Modelo mixto: Rando (S.F) habla de tres fases y seis tareas. Ella distingue fases de evitación, confrontación y acomodación y tareas que son: reconocer, reaccionar, recoger los recuerdos, renunciar a los viejos vínculos, reajustar y reinvertir en una vida nueva.
- Modelos integradores: que pretenden dar cuenta de lo que es común a los diversos modelos, dentro de este se encuentra el modelo de afrontamiento dual. Para Stroebe (S.F) hay dos tipos de estresores que se asocian al afrontamiento del duelo: los que afectan al sentimiento de pérdida y los que afectan a la restauración, por decirlo de otro modo más sencillo: los que se centran en los sentimientos del duelo y los que se centran en las tareas de la vida cotidiana y en sus cambios.

- El duelo como proceso de reconstrucción de significativos: Neimeyer (S.F) pone en el centro del duelo la narrativa de la vida en busca de sentido. Por eso el duelo es el proceso de reescritura de la propia existencia con el propósito de establecer conexión entre nuestro pasado y nuestro futuro de manera racional.
- Modelo de lazos continuados: Doka (S.F) indica que el duelo es más bien el modo en que las personas aprenden a mantener los lazos con lo perdido, cambiando el modo de vivirlos. El modelo propone un proceso de adaptación y cambio y de construcción de nuevas conexiones. En este sentido Doka da mucha importancia a los memoriales y rituales.
- Modelo de trayectorias: para Bonanno (S.F) el duelo tiene cuatro direcciones posibles: resiliencia, recuperación, disfunción crónica y duelo demorado.

1.7. Tipos de duelo

Por medio de la recopilación de modelos teóricos, se logra establecer una mejor comprensión de las bases explicativas en las que los distintos autores se apoyan para poder describir el proceso del duelo, sin embargo, para detallar y ampliar la identificación del duelo, debemos conocer sobre los diferentes tipos de duelo que existen, ya que la distinción previa de ello, permitirá el establecimiento de la línea de intervención más adecuada para el/la doliente, se buscó señalar las principales tipologías de duelo.

Diversos autores tales como: Elisabeth Kübler-Ross, De la Fuente, Neimeyer entre otros han definido distintos tipos de duelos que con algunos matices se pueden apreciar elementos comunes. Estos tipos son un proceso y no secuencias o etapas fijas, de tal manera que no reproduce un corte claro entre una y otra fase, sino el desarrollo completo de un proceso.

A continuación, se describen brevemente:

a) Duelo anticipado

El duelo anticipado es aquel que se da antes de que la muerte haya ocurrido. Es habitual cuando se diagnostica una enfermedad que no tiene cura. El proceso de duelo es el habitual, lo que la persona experimenta diversos sentimientos y emociones que anticipatorios que le prepararán emocional e intelectualmente para la inevitable pérdida.

El duelo anticipado es un proceso de duelo prolongado, no tan agudo como el resto, dado que cuando llega la muerte se suele experimentar, en parte, como algo que da calma.

b) Duelo sin resolver

El duelo sin resolver, como su nombre indica, significa que la fase de duelo sigue presente. Sin embargo, suele denominarse así al tipo de duelo que sucede cuando ha pasado cierto tiempo (entre 18 y 24 meses) y todavía no se ha superado.

c) Duelo crónico

El duelo crónico también es una clase de duelo sin resolver, que no remite con el paso del tiempo y que dura por muchos años. También se denomina duelo patológico o duelo complicado.

El duelo patológico puede darse cuando la persona es incapaz de dejar de revivir de forma detallada y vívida los sucesos relacionados con la muerte, y todo lo que le ocurre le recuerda esa experiencia.

d) Duelo Ausente

Este tipo de duelo hace referencia a cuando la persona niega que los hechos hayan ocurrido, por tanto, es la etapa de negación de la que hemos hablado con anterioridad, en la que el individuo sigue evitando la realidad pese a haber pasado mucho tiempo. Es decir, la persona ha quedado estancada en esta fase porque no quiere hacer frente a la situación.

e) Duelo retardado

Es similar al duelo normal, con la diferencia a que su inicio se da al cabo de un tiempo. Suele ser parte del duelo ausente, y también recibe el nombre de duelo congelado. Suele aparecer en personas que controlan sus emociones en exceso y se muestran aparentemente fuertes. Por ejemplo, una persona que tiene hijos y debe mostrarse entera.

El duelo retardado suele darse cuando la persona que lo sufre, en un primer momento, debe hacerse cargo de muchas cosas que requieren su atención inmediata, como por ejemplo el cuidado de una familia.

f) Duelo normal

Es un proceso adaptativo, natural y necesario, que si bien con lleva sufrimiento puede ser un componente generador de aprendizaje y crecimiento, el duelo es un proceso no un estado, varia de persona a persona, de cultura a cultura.

1.8.Fases del proceso de duelo según autores

Determinando las diferentes tipologías de duelo, es necesario establecer de igual manera cuales son las fases por las que atraviesa el doliente a lo largo del proceso, es por ello que se han identificado algunos autores que permitirán explicar dicho proceso.

Según **John Bowlby** (S.F) existen diferentes fases durante el proceso de duelo:

- ✓ 1ª Fase: Pérdida de sensibilidad temporal, dura de unas horas hasta una semana. La persona se siente aturdida y le cuesta aceptar la realidad de lo ocurrido, es como si no pudiera creerse que el ser querido ha muerto.
- ✓ 2ª Fase: Melancolía y necesidad de recuperar a la persona querida, aparece llanto, inquietud, insomnio y cólera dirigida a quienes considera responsables de la pérdida.
- ✓ 3ª Fase: Aparecen momentos de desesperanza y depresión. Pérdida de interés por el mundo externo y abandono de cualquier actividad desvinculada del ser perdido, hay la necesidad de la persona afligida de que la escuchen y le permitan examinar el pasado y los recuerdos de la relación con la persona fallecida.
- ✓ 4ª Fase: Aceptación y superación de la pérdida. La persona se da cuenta de su situación (huérfano, viudo) y aprende a vivir con su nueva situación, restablece las relaciones con los demás, recuperando sus capacidades y el interés por el mundo exterior (trabajo, amigos, actividades lúdicas, proyectos, etc.).

También se puede mencionar a la autora **Elisabeth Kübler-Ross** (S.F) quien describe sus fases como mecanismos de defensa psicológicas que ayudan a sobrellevar el dolor emocional ante una enfermedad mortal o ante el proceso de duelo de una persona que llora la muerte de un ser querido; pero también se podría hablar de cualquier pérdida como un divorcio, la pérdida del trabajo, la jubilación, etc.

Las cinco fases del dolor, según E. Kübler-Ross (S.F):

- ✓ **La negación** es una reacción donde la persona se siente paralizada, se refugia de esta manera en la insensibilidad emocional. No significa que la persona crea que el ser querido no ha muerto, sino que no puede comprender esta realidad. En el caso del moribundo, la negación es más parecida a un estado de incredulidad, tu mente lo escucha, pero no acaba de creérselo, es una realidad excesiva para la psique.
- ✓ **La ira** no siempre aparece. Pero cuando lo hace suele ser después de la negación, porque surge la pregunta lógica de “¿por qué yo?”. Entonces el enfermo se enfada con el personal sanitario, se queja continuamente y la familia que les visita es recibida con poco entusiasmo, con lo que el encuentro se convierte en algo violento. Luego responden con dolor, culpabilidad o vergüenza o eluden las visitas, lo cual sólo sirve para aumentar la incomodidad y disgusto del paciente.
- ✓ **La negociación** o pacto donde el enfermo después del enfado empieza aceptar la realidad que no puede cambiar y pacta poder controlar una parte de la situación, por ejemplo, suele desear la prolongación máxima de la vida o pasar sin dolor o molestias físicas. La mayoría de pactos, dice E. Kübler-Ross, se hacen con Dios o con el destino y se guardan en secreto. Por ejemplo: “acepto morirme, pero quiero aguantar hasta que mi hija se case”.
- ✓ **La depresión** En este periodo la persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad de la pérdida, y ello genera sentimientos de tristeza y de desesperanza junto con otros síntomas típicos de los estados depresivos, como el aislamiento social o la falta de motivación.
- ✓ **La aceptación** está descrita por E. Kübler-Ross como: “si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado y llegara el momento del “descanso final antes del largo viaje”, como dijo un paciente. En estos momentos es la familia quien necesita más ayuda, comprensión y apoyo. Cuando el paciente moribundo ha encontrado cierto descanso, en cuanto a los sentimientos de ira, depresión, su capacidad de interés disminuye.

J. William Worden (1991) en su libro “El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia” (1991), hace una aportación interesante en el proceso de duelo, dando a entender que las fases del duelo no se dan de manera pasiva por parte del que las vive, sino al contrario, la persona

puede tener una actitud activa y realizar el proceso del duelo a través de tareas, de manera que puede «trabajar el duelo» y esto da a la persona cierta sensación de fuerza y esperanza de que puede hacer algo de forma activa.

- ✓ Facilitar la aceptación de la realidad de la pérdida. La aceptación de la pérdida no debe ser sólo intelectual si no también emocional. Los rituales tradicionales como el funeral ayudan a muchas personas a encaminarse hacia la aceptación. La tarea de aceptar esta dura realidad puede realizarse hablando sobre la pérdida, dándole tiempo y espacio, para darse cuenta de la realidad.
- ✓ Facilitar la expresión de las emociones y el dolor por la pérdida. Bowlby explica: “antes o después, aquellos que evitan todo duelo consciente sufren un colapso, habitualmente con alguna forma de depresión”. Una vez más es necesario un espacio seguro para poder expresar y elaborar los sentimientos de tristeza, rabia, culpa, nostalgia, etc. Ayuda mucho el compartir estos sentimientos con otras personas, puede hacerse con la familia, amigos, en grupos de apoyo mutuo, con asesores del duelo o profesionales de la salud. Es necesario facilitar ese espacio seguro.
- ✓ Facilitar adaptarse a un medio en que el fallecido está ausente y resolver sus problemas cotidianos sin lo perdido. Hay tres tipos de adaptaciones que hay que tener en cuenta: las adaptaciones externas, cómo influye la muerte en la actuación cotidiana de la persona; las adaptaciones internas, cómo influye la muerte en la imagen que la persona tiene de sí misma; adaptaciones espirituales, cómo influye la muerte en las creencias, los valores y los supuestos sobre el mundo que abriga la persona. Dependen mucho del vínculo entre la persona fallecida y la que está viva, por ejemplo, una mujer que ha enviudado que tiene una edad avanzada, puede verse insegura porque el marido llevaba todo el tema económico y fiscal y ella deberá ponerse al día en las decisiones económicas, por otro lado, si su marido era todo su apoyo emocional necesitará readaptarse y buscar otros apoyos, así como le afectará en la búsqueda de un nuevo sentido existencial a su vida.
- ✓ Facilitar recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo. Como dice Worden: “se trata de encontrar un lugar para el difunto que permita a la persona superviviente estar vinculada con él. Debemos encontrar maneras de recordar a los seres queridos que han fallecido llevándolos con nosotros, pero sin que ello nos impida seguir viviendo. Muchos

niños que han perdido a un padre siguen vinculados con su progenitor fallecido hablándole, pensando en él, soñando con él o sintiéndose observados por él”.

1.9. Factores que influyen en el proceso de duelo

Es esencial conocer acerca de los factores que puede propiciar un proceso adaptativo o desadaptativo del duelo, a continuación, se plantean los factores en forma general, enlistándolos de la siguiente forma:

- ✓ Recursos personales de afrontamiento y adaptación a las crisis
- ✓ Circunstancias específicas de la muerte
- ✓ Vínculos y significado de la pérdida, comparando las respuestas de los adultos ante la muerte del cónyuge, de un hijo y de un padre, son muertes de mayor impacto la del hijo y la del cónyuge, porque la de los padres, la mayoría de las veces, ha sido anticipada por el sujeto como algo que cabía esperar, y porque es un tipo de muerte que exige mucho menos reajustes cotidianos (Lafuente, 1996). En este sentido, Valdés y Blanco (1997) afirman que la reorganización es mucho más difícil en personas de edades avanzadas que sufren la muerte de un cónyuge lo que ocasiona que, a veces, el fallecimiento del viudo/a acaezca al poco tiempo.
- ✓ Recursos de apoyo disponibles, la red de apoyo (familiares, amigos, vecinos, grupos de autoayuda) adquiere una importancia elevada (Caplan, 1974; Cohen y Syme, 1985). Está demostrado que el apoyo social es un factor fundamental en la salud física y psíquica, de manera que los sujetos con buen apoyo social pueden tolerar las situaciones de estrés con menor probabilidad de enfermar, mientras que las mismas situaciones pueden provocar graves desarreglos somáticos y psíquicos si no se cuenta con una buena red de apoyo que ayude a afrontar las situaciones críticas (Espina, 1995).
- ✓ Estado físico y emocional. Clayton (1985) indica que el mejor predictor de desenlace negativo del duelo es la falta de salud física o mental anterior al deceso. Macías et al. (1996), en este sentido, afirman que la existencia de antecedentes psiquiátricos va a repercutir negativamente en el trabajo de duelo. Además, varios autores han puesto de manifiesto un aumento de la vulnerabilidad a la enfermedad en las personas que han perdido un ser querido y se están adaptando a esta pérdida, por lo que es frecuente que

presenten alteraciones de la salud (Parkes, 1964; Madison y Viola, 1968; Glick et al., 1974; Hilton, 1974; Prado de Molina, 1978; Osterweis et al., 1984 Bourgeois y Verdoux, 1994; Simón, 1996; Bayés, 2001) lo cual puede también repercutir negativamente en el proceso de duelo.

1.10. Miradas sobre la pérdida

Una descripción rápida de éstas miradas será la siguiente: La mirada paliativa ve como la pérdida trae un sufrimiento inevitable que viene ligado al amor, la mirada preventiva se centra en que el sufrimiento no resulte inútil o excesivo, la mirada evolutiva descubre el crecimiento que alumbra tras la pérdida; la mirada resiliente permite descubrir que solo desde la flexibilidad podemos contemplarnos de un modo que antes no sabíamos y la mirada compleja será una mirada que hable del sentido de la existencia como el impulso de autorrealización.

Bayés (S.F) define el sufrimiento como un *“estado afectivo, cognitivo negativo complejo caracterizado por la sensación que tiene la persona de ver amenazada su integridad, por su sentimiento de impotencia ante esa amenaza y por el agotamiento de recursos personales para afrontarla”*.

La intensidad del dolor de la pérdida es modulada, en el sentido en que aumenta o disminuye por factores como la edad a la que sufrimos la pérdida, el tipo de muerte al que nos enfrentamos, el tipo de relación que teníamos con la persona, la naturaleza del vínculo, la fuerza de apego, etc.

Existen factores de riesgos y factores de protección en relación al afrontamiento del duelo, los cuales se definen como:

- ✓ Factores de riesgo: son factores que provienen de dentro o de fuera de la persona, influye en que ésta vea amenazada su sensación de control ante los cambios y la pérdida.
- ✓ Factores de protección: es aquello que desde dentro o desde afuera aumenta la manera de sentirse seguro ante la pérdida: el apoyo familiar o social, etc.

1.11. Complicaciones en el duelo

La curiosidad, es la máxima expresión evolutiva del ser humano, con la cual la construcción y deconstrucción del mundo que habita ha podido ser explicado, dando así un acervo de

conocimientos de la realidad del ser. La muerte y el proceso de duelo, son sucesos que suscitan en el tiempo, desequilibrando nuestra concepción de realidad, o más bien nuestra homeostasis personal, llevándonos a comprender la mortalidad como parte del ser humano. Una pérdida que nos hace valorar el tiempo en que convivimos y compartimos con los demás, matizando nuestra vida con emociones; o como plantea J. C. Bermejo (2005). “Alguien tiene que perder a! Otro, antes o después; y esto se produce con dolor”

Así el dolor suscitado por la muerte de un ser amado, es el reflejo humano de la conciencia de pérdida y reestructuración de sus vínculos y realidad, el cual se puede vivir de diferentes formas, según los valores, situaciones y condiciones en las que la pérdida a ocurrido, el tiempo creencias, compañía, comunión y recursos personales y sociales. pero el frecuente cuestionamiento interior, de la normalidad de los sentimientos y sensaciones que como doliente se viven se entremezclan con el deseo de aceptación social y nos expone la incógnita si dichas reacciones son normales, aceptables, coherentes o no, y se busca la comparación con relatos experienciales que se asemejen, lo cual deja al descubierto que dichas reacciones ante la pérdida, son personales.

“El proceso de elaboración del duelo significa reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos; darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un persecuidor interior que genere culpa, sino buen recuerdo” (M. Klein), sin divorciarse de las razones correspondientes de sentimientos y emociones. Así también, cada persona hace una experiencia muy particular del dolor, el cual es juzgado por la sociedad quien se definirá según su permisividad o hermetismo ante la expresión subjetiva del dolor o su negación.

Así este dolor se puede manifestar con la rabia, estado de shock, incredulidad, aturdimiento, negación. Y en el ámbito físico, sollozo, dificultad para respirar, rigidez física, sequedad en la boca, falta de apetito, temblores, desvanecimiento, dolor de cabeza, insomnio, punzadas en el pecho, debilidad generalizada, falta de deseo sexual, inquietud, problemas gástricos, mareo. En el ámbito mental manifestaciones, como la dificultad para concentrarse en el trabajo o la escuela, la frustración, la búsqueda de la persona desaparecida o perdida, el recuerdo de tantos momentos compartidos, la añoranza, el miedo a encontrarse con la persona difunta la sensación de presencia de la persona fallecida en los lugares que frecuentaba, sueños recurrentes donde el ser querido

aun esta con vida , escuchar su voz o percibir su olor como si estuviera presente Entre otras dificultades que surgen en el proceso de afrontamiento de la muerte.

El abanico emocional y de sentimientos que se hacen presentes durante el proceso de duelo, es tan diverso que se manifiesta desde la ira a la negación, la ansiedad, desinterés, incredulidad culpa, miedo, rechazo sensación de vacío. Así el cuerpo humano y la mente expresan su dolor de forma normal y particular esperando ser escuchados. Y atendidos manteniéndose en los márgenes que no repercutan de forma irreversible sobre el doliente y los demás. La falta de atención a estos llamados de atención por parte del cuerpo y la mente humana, pueden complicar el proceso de duelo y desarrollar diversas patologías.

En relación al duelo como cualquier otro proceso pueden surgir distintas alteraciones las cuales pueden sujetarse a múltiples factores como la personalidad, contextos, recursos entre otros, por ello es importante ampliar mayor información sobre las alteraciones en el duelo

❖ Alteraciones del duelo

Dentro del duelo al igual que cualquier proceso psicológico, puede presentar alteraciones altamente des adaptativas, que trasgreden del margen social de la normalidad, donde el duelo riñe con el tiempo como son el duelo crónico, el retrasad, o en su forma de manifestación como son el exagerado y el enmascarado, pero existen procesos que trascienden del rompimiento de parámetros sociales, a alteraciones que repercutan de forma mucho más demarcada en el desempeño y estabilidad psicológica del individuo, al punto de entrar en un estado crónico que conlleve al desarrollo de una alteración psicológica más grave, como, por ejemplo: el estrés postraumático, altos niveles de ansiedad, estados de agresividad y hostilidad, conductas suicidas, conductas de culpabilidad, ira, consumo de alcohol y drogas de forma incontrolables que atentan con la integridad del doliente o de los demás repercutiendo de forma irreversible en la estabilidad biopsicosocial de dichos sujetos.

Experimentar el duelo no convencional en alguna de sus formas puede desencadenar en alguna patología psiquiátrica por ejemplo: , Sentirse sin esperanza después de la pérdida de un ser significativo es una reacción normal y saludable,; pero cuando se transforma en algo irracional y acompañado con otros elementos de una depresión clínica, requiere de la atención y apoyo profesional Así también, la ansiedad es un síntoma convencional tras la pérdida, pero

al experimentarse en conductas fóbicas o ataques de pánico, podría incluirse dentro del duelo patológico.

Los duelos patológicos, caracterizados por atentar contra la funcionalidad del doliente oponiéndose a la pérdida a través de la irrealidad senso-perceptiva de su entorno que afecta de formas irreversibles el equilibrio natural del sujeto a horilla al doliente al consumo de alcohol, y estupefacientes como refugio del dolor que la pérdida ha causado, anestesiándole de la realidad, así mismo puede asumir como estrategia, la identificación, asumiendo conductas, responsabilidades e identidad de la persona fallecida, incluso llegar a padecer los síntomas o dolencias enmascarando de forma inconsciente el duelo por el cual transitan.

Otra forma de enmascarar el duelo, es la ambivalencia o ambigüedad la cual surge ante un duelo no resuelto, donde la persona doliente busca llevar el proceso de duelo junto a la incertidumbre del paradero de su ser significativo, el no saber sobre un desaparecido, aun cuando pareciera con certeza que ha fallecido, mantiene una esperanza de encontrarle con vida o volverle a ver, esto es habitual en nuestro contexto salvadoreño y latinoamericano, tras el desaparecimiento forzoso suscitado durante las guerras civiles y los desaparecidos por la migración a países del norte por vías al margen de la ley, o las controversiales desapariciones de salvadoreños y salvadoreñas por el crimen organizado. Dejando a su paso víctimas secundarias quienes son familiares o personas cercanas a quienes el antifaz esperanzador, se opone con fuerza a la aceptación y afrontamiento de la pérdida dotando de falsas esperanzas, incertidumbres o sentimientos de culpabilidad que impiden procesar la pérdida de forma natural y convencional.

La culpa ante la muerte, surge como parte de la negación de la realidad, donde la persona doliente se juzga y auto reprocha por no haber hecho algo que mantuviera a su ser querido con vida, aun cuando no tenga relación directa con el suceso, el desear haberle detenido antes de cruzar la puerta, haberle dicho algo, o incluso sacrificarse para que el difunto este aún con vida, son aspectos que surgen para modificar y negarse al afrontamiento de la pérdida “Aunque parezca irracional, la muerte de un ser querido despierta en nosotros el sentimiento de culpa” Bermejo (2005), y es que no solo los familiares se pueden ver sometidos al sentimiento de culpa tras el fallecimiento de una persona, sino también los cuerpos médicos,

asistenciales y las personas voluntarias de los cuerpos de socorro y seguridad , quienes en la devoción por su labor, sienten la culpa de no haber logrado hacer algo más por mantenerle con vida o aliviar su dolor , darle un poco de felicidad antes de partir y se enfrentan al miedo de perder a otro paciente y no cumplir con su labor, menciona (Hennezel) (S.F) que “También hay que hablar de la culpabilidad y el miedo del propio cuerpo médico”.

Para ello, José Carlos Bermejo (S.F) en su libro “Estoy en Duelo”, plantea algunos indicadores a los cual hay que prestar atención como son: no poder hablar del fallecido, alejamiento de todos los conocidos del difunto, intensas reacciones emocionales o intermitencia emocional, incapacidad para desprenderse de cosas materiales, síntomas físicos semejantes a los que experimentaba el fallecido, compulsión a imitar al fallecido, impulsos destructivos, exceso de tristeza, consumo de sustancias psicoactivas, energizantes, psicodensoras y estupefacientes.

Otro aspecto a tomar en cuenta entre los duelos patológicos o no convencionales; Es la situación de exclusión o marginación, la situación de vulnerabilidad en la que vive o la frecuencia de exposición a pérdidas o muertes ya sea de seres cercanos o por su labor de personas ajenas a su familia, pero que comparten similitudes étnicas y culturales que puedan o no transferir emociones y sentimientos. Lo que conlleva muchas veces a experiencias de duelos no vividos de forma sana. En la historia de transeúntes, personas sin techo, drogodependientes personas con trastornos psicológicos y otros muchos colectivos particularmente vulnerables, o expuestos a situaciones impactantes como son los cuerpos voluntarios de socorristas, o de miembros de seguridad pública, donde fácilmente hay pérdidas no elaboradas son estos grupos , los que encuentran expuestos a desarrollar patologías como Estrés pos trauma , depresión mayor, distimia , trastornos de ansiedad, trastornos del sueño trastorno persistente del duelo complicado (TPDC), úlceras, entre otras diversas enfermedades.

Por ello, es relevante contar con apoyo y acompañamiento durante el proceso de duelo, pero no del acompañamiento que con frases mecanicistas , tratan de salir del compromiso social de hacerse presente , sino de un acompañamiento que permita la comunión , que no juzgue sino facilite la expresión y desahogo de sentimientos y emociones y que se fomente la confianza y valor de la escucha ,son esta serie de estrategias las que disminuirán la posibilidad

de que el proceso de duelo se desarrolle con normalidad aportando a la resiliencia de los dolientes.

2. RESILIENCIA

2.1. Definición

Desde hace mucho tiempo, la humanidad ha observado que algunos seres humanos logran superar condiciones severamente adversas y que, inclusive, logran transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo bio-psico-social. Sin embargo, desde el decenio de los años ochenta ha existido un interés creciente por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criados en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Se concluyó que el adjetivo resiliente, tomado del inglés resilient, expresaba las características mencionadas anteriormente y que el sustantivo "resiliencia" expresaba esa condición.

En español y en francés (résilience) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. Así, el término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

Serisola (2003), señala que la Resiliencia tiene su origen en el latín resalió, significando saltar hacia atrás, rebotar, volver atrás, este término fue tomado de la física a la psicología, esto por analogía. Por su parte Bowlby, (2004) citado por Klotiarencó fue la persona encargada de tomar de la física el término y llevarlo a la psicología, al definirlo como un resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima y no se deja abatir.

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 al suceso. Grotberg (2003), define este constructo como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, ser fortalecido o transformado por experiencias adversas. Por lo tanto, no procede exclusivamente del entorno ni es algo innato. La separación que hay entre cualidades

innatas e influencia del entorno es muy ilusoria ya que ambos niveles necesitan crecer juntos en interacción recíproca.

La definición más aceptada de resiliencia y que será la empleada en esta investigación 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. Concretamente como indican estos autores la resiliencia puede ser definida como un resultado caracterizado por patrones particulares de conducta funcional a pesar del riesgo, implica un proceso dinámico de adaptación a una situación de riesgo y protección desde el individuo hasta lo social.

Tomando en cuenta el criterio de los autores señalados, se puede inferir que las personas resilientes son seres comprometidos consigo mismos, permiten el control de las circunstancias, abiertos para aceptar los cambios e interpretar las experiencias como parte esencial de la vida, quizás ligada a la interacción con el entorno, mientras mejor sea la relación de las personas con los demás y se haga apertura a la sensibilidad, habrá mayor comprensión, apoyo y respeto para fortalecer la habilidad de respuesta positiva ante las circunstancias adversas.

2.2. Características del comportamiento resiliente

En su revisión Polk (1997) elaboró 26 características las cuales redujo a seis: atributos psicosociales, atributos físicos, roles, relaciones, características de solución de problemas y creencias filosóficas. A su vez los atributos psicosociales y físicos fueron combinados, así como los roles y relaciones, creando una clasificación de cuatro patrones para la resiliencia:

- ✓ El patrón disposicional: se refiere al patrón de los atributos físicos y a los atributos psicológicos relacionados con la motivación. Los atributos psicosociales incluyen la competencia personal y un sentido de sobreestima; los atributos físicos son los factores constitucionales y genéticos que permiten el desarrollo de la resiliencia. Estos factores físicos incluyen la inteligencia, la salud y el temperamento.
- ✓ El patrón relacional: se refiere a las características de los roles y relaciones que influyen la resiliencia. Este patrón incluye tanto los factores intrínsecos como extrínsecos definidos como el valor de la cercana relación de confianza de una amplia red social. También a nivel intrínseco, implica darles sentido a las experiencias, tener habilidades en identificar y

relacionarse con modelos positivos y tener buena voluntad así fomenta el desarrollo de la intimidad personal.

- ✓ E patrón situacional: se refiere a la aproximación característica a las situaciones o estresores y se manifiesta como habilidades de valoración cognitiva, habilidades de solución de problemas y atributos que indican una capacidad para la acción frente a una situación. Incluye la habilidad de hacer una evaluación realista de la propia capacidad para actuar y de las expectativas o consecuencias de esa acción.
- ✓ El patrón filosófico: se manifiesta por las creencias personales, la creencia de que el autoconocimiento y la reflexión sobre uno mismo y los eventos son importantes, contribuyen a ese patrón. Hay también una convicción de que posteriormente vendrán tiempos mejores y encontrar un significado positivo de la experiencia.

2.3. Los pilares de la resiliencia.

En sus estudios Wolin y Wolin (1993) utilizan el concepto de “mándala de la Resiliencia”, para desarrollar la noción de los 7 pilares de la Resiliencia, que designan aquellos atributos que aparecen con frecuencia en personas consideradas resilientes. Estos son:

- ✓ La introspección: Es la capacidad de conocer, de saber lo que pasa alrededor y es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas.
- ✓ La independencia: Se refleja en conductas tales como no involucrarse, “no enganchar”, en situaciones conflictivas.
- ✓ La capacidad de interacción: Esta capacidad está presente en la habilidad para de establecer redes sociales de apoyo.
- ✓ La capacidad de iniciativa: Aparece en la inclinación al estudio, la práctica de deportes y en realizar actividades como trabajos voluntarios, comunitarios y hobbies.
- ✓ La creatividad: Esta capacidad se expresa en el desarrollo de habilidades artísticas.
- ✓ La ideología personal: En la adolescencia se desarrollan valores propios y se establecen juicios en forma independiente de los padres. Se desarrolla el sentido de la compasión, justicia y lealtad.
- ✓ El sentido del humor: Contribuye al sostén de las identificaciones grupales.

Los pilares de la Resiliencia se han categorizado y agrupado en cuatro componentes, que permiten diseñar y ensayar perfiles relacionados con la Resiliencia. (Suarez Ojeda, 1997).

- ✓ Competencia social: El individuo resiliente muestra capacidad para establecer relaciones positivas con otros seres humanos.
- ✓ Resolución de problemas: Ya en la edad adulta se evidencia la capacidad de juzgar ideas y sistemas filosóficos.
- ✓ Autonomía: Consiste en la habilidad para poder actuar independientemente, y en el control de algunos elementos del propio ambiente.
- ✓ Sentido de propósito y de futuro: Este componente se relaciona con el sentido de la autonomía y de la propia eficacia. Este parece ser uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a resiliencia, de las cualidades que lo integran las que se han asociado con más fuerza a la presencia de adultos resilientes han sido las aspiraciones educacionales y el sentimiento de un futuro mejor.

A este respecto Florem (2004), refiere que existen capacidades de resiliencia en la personalidad de un individuo como: la autoestima positiva, los lazos afectivos, la creatividad, el humor positivo y un sentido de pertenencia, así como una ideología personal sólida y segura. Así mismo surge una disminución de connotaciones negativas sobre las diversas situaciones conflictivas posibilitando el surgimiento de alternativas de solución frente a los adversos.

Según Florem esta capacidad se deriva de la existencia de la reserva de recursos internos de ajustes y afrontamiento, ya sean innatos o adquiridos. De este modo la resiliencia refuerza los factores protectores y reduce la vulnerabilidad frente a las situaciones riesgosas o difíciles de afrontar para el individuo. Para este autor en la resiliencia intervienen dos elementos esenciales; las fortalezas que tiene el individuo en su interior, así como una serie de recursos con los que cuenta del medio ambiente, que hacen posible un comportamiento positivo, estos elementos se encuentran interrelacionados con los factores de riesgo de los individuos, su medio ambiente y los factores de protección.

2.4. Dimensiones de la resiliencia.

Colina y Esqueda identificaron condiciones inherentes en las personas a través de dimensiones que permiten medir el nivel de resiliencia como una variable de estudio, por ello decidieron ampliar cada una de ellas, a fin de conocer como la necesidad de protección, recursos personales y sociales pueden contribuir a que una persona desarrolle la capacidad de ser resiliente. Estas dimensiones son las siguientes:

a) Seguridad afectiva.

Abarca el ámbito familiar en donde se desenvuelve la persona resiliente, así como el apoyo afectivo brindado por los mismos. A partir de ello las personas reciben estímulos afectivos y buscan proveerse más de ellos, se incluyen aspectos de la afectividad como el amor, comprensión, respeto e interés personal, que se van desarrollando a medida transcurre el tiempo.

b) Estabilidad emocional

Hace referencia a como se da la relación entre el resiliente y su interacción con los demás, la relación favorable o positiva entre el entorno y el individuo puede influir en el aspecto resiliente del mismo, es por ello que se indica que dicha variable fluctúa, es inconstante, no absoluta.

c) Fortalezas y actividad física

La frecuencia de la actividad física del individuo y la percepción que posea hacia sí misma como las medidas para mantener un sano y buen estado de salud.

d) Control y competencia

Hace alusión a la forma en como el individuo se percibe a sí mismo, su intervención e interacción con el entorno, es decir como participa y cómo influyen en las demás personas ejerciendo control sobre ellas como de la misma manera la idea de sí con respecto a sus fortalezas lleva a la persona al desarrollo de una resiliencia más eficaz, y por ende a superar las adversidades de una forma más adaptativa.

2.5. Factores generadores de resiliencia.

La resiliencia no depende única y exclusivamente de la sumatoria de atributos, sino que es producto de una interacción entre el sujeto y su entorno (Cardona, Granada y Tabima 2002). Grotber (2003), sostiene que la resiliencia es una respuesta global en la que se activan los elementos protectores, entre los factores se encuentran:

- ✓ “Yo tengo”: conformado por el entorno social donde se comprende y puede decir que permanecen personas en las cuales se puede conseguir apoyo, en quienes se tiene la confianza de que nos guiarán y cuidarán a lo largo de cualquier proceso o evento que pueda desestabilizar al individuo.
- ✓ “Yo soy”: compone las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales.
- ✓ “Yo puedo”: concierne a las habilidades en las relaciones con los otros.

3. AFRONTAMIENTO

3.1 Definición

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

Adicionalmente, McCubbin, Cauble y Patterson (1982) advierten que los procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social. De esta forma, al interior del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar ya sea crisis normativas o no-normativas, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros (McCubbin & McCubbin, 1993; Olson & McCubbin, 1982; Olson, 2011).

En 1986, la propuesta de Lazarus y Folkman es la que cuenta con un mayor reconocimiento; planteada desde una perspectiva cognitivo sociocultural, en este momento ya definen el afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se

desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno. Igualmente se reconoce la mutua interacción entre el individuo y las instituciones sociales a las que pertenece, y que a su vez conforman el ambiente que lo rodea. Esta concepción se sustenta en un enfoque cognitivo-fenomenológico. Folkman y Folkman (1986) plantean que “la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en las distintas etapas y da lugar a distintas formas de afrontamiento”.

Lazarus y Folkman, quienes señalan en concreto dos direcciones en las formas de afrontamiento: Afrontamiento dirigido a la emoción y afrontamiento dirigido al problema. El primero se realiza partiendo de la evaluación en la que el individuo nota que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional, como son evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos. Lazarus y Folkman (1986) utilizan el término reevaluaciones cognitivas para llamar a las formas de afrontamiento que buscan cambiar el significado de la situación sin cambiarla objetivamente (Park & Folkman, 1997).

Por otro lado, el afrontamiento dirigido al problema se da principalmente cuando las condiciones que se le presentan al individuo resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este y consideración diferentes opciones en función de costo y beneficio (Lazarus & Folkman, 1986).

Buscar soporte en personas e instituciones cuando se experimentan situaciones de tensión se constituye una forma positiva y adaptativa de afrontar, implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer (Lazarus & Folkman, 1986; Riquelme, Buendía & Rodríguez, 1993). Fantin et al. (2005), por su parte, informan que se da una relación positiva entre salud, apoyo social y la alta autoestima, esta última sirve como ente amortiguador sobre los efectos negativos del estrés.

Los estudios revisados concuerdan en resaltar tres características de las estrategias individuales, a partir de las cuales pueden ser clasificadas, según estén dirigidas a: (1) La valoración, búsqueda del significado del suceso; (2) el problema, busca confrontar la realidad, manejando las consecuencias; y (3) la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo (Anarte, Ramírez, López & Esteve, 2001; Galán & Perona, 2001; Lazarus, 2000; Lazarus & Folkman, 1986). En este orden de ideas, Carr (2007), basado en Zeinder y Endler (1996), señala que en las estrategias de afrontamiento se identifican tres clases a saber: “las estrategias centradas en el problema, las estrategias centradas en las emociones y las estrategias basadas en la evitación” (p. 271).

Por otro lado, de acuerdo con Krzemien (2005), la mayoría de los teóricos del afrontamiento concuerdan en clasificar tres modalidades del afrontamiento, según esté dirigido a:

- ✓ La valoración-afrontamiento cognitivo: intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable.
- ✓ El problema-afrontamiento conductual: conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias.
- ✓ La emoción-afrontamiento afectiva: regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

Por lo anterior es de gran importancia que el individuo establezca estrategias eficaces de afrontamiento para luchar con los cambios físicos, psicológicos, familiares, sociales y laborales, ya que la forma en que las personas afronten la situación dependerá de los recursos de que dispongan.

3.2. Estrategias de afrontamiento del duelo

El afrontamiento se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que se ponen en marcha para manejar y dar respuesta a demandas internas o externas, cuando la situación implica unas exigencias que sobrepasan las capacidades de la persona, aparece el estrés. Entre las estrategias más importantes se destacan las siguientes:

- ✓ *Afrontamiento cognitivo*: restablecer el bienestar cognitivo, por medio de la identificación de pensamientos desagradables o desadaptativos en torno a la pérdida, y reemplazándolos por otros más favorables y agradables, que le permitan mejor adaptación al proceso
- ✓ *Afrontamiento conductual*: asumir con mayor consciencia y objetividad la realidad, implementando comportamientos y conductas favorables.
- ✓ *Afrontamiento afectivo*: equilibrar los aspectos emocionales de la pérdida y enfocar los esfuerzos al desenvolvimiento asertivo.

4. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DUELO

En los postulados psicológicos acerca del duelo, comúnmente se presenta como un proceso metódico para sobrellevar o sobreponerse a una pérdida de un ser con un vínculo significativo, dicho proceso ha sido estudiado y definido a lo largo de la historia por diferentes corrientes teóricas, modelos y diversos científicos quienes, en el estudio de la ciencia de la conducta y comportamiento humano, establecieron una serie de etapas y fases que se transitan en dicho proceso.

Entre dichas etapas podemos identificar a autores tales como: Neimeyer (2002) y Fernández, Rodríguez, y Dieguez, (2006) quienes plantean un proceso activo de la persona doliente, también podemos encontrar mención de las 4 etapas de John Bowlby, y las planteadas por Kübler-Ross que son negación, ira, negociación o pacto, depresión y aceptación, las etapas mencionadas permiten determinar y reconocer las necesidades y dificultades que afronta la persona doliente, es importante resaltar que otro autor como Parkes quien postula las fases de insensibilidad, anhelo, desorganización y desespero, y la fase de conducta reorganizada, nos permite obtener los lineamientos para la elaboración de guías y programas que intervengan proporcionando un apoyo para la persona doliente.

Desempeñar labor profesional con personas que atraviesa la situación de alguna pérdida, implica un alto componente emocional, es específico de sufrimiento, es por ello que cuando orientamos, asesoramos y/o intervenimos en un proceso de duelo es necesario que el profesional tome en consideración los siguientes principios generales:

- ✓ **Motivación**: querer trabajar con personas en estas circunstancias.

- ✓ Formación: tener formación especializada en este tema.
- ✓ Habilidades y destrezas: saber realizar de forma adecuada el trabajo.
- ✓ Conocer las costumbres y ritos sociales de la comunidad a la que pertenece el doliente.
- ✓ Conectar con el doliente y saber desconectar.
- ✓ Establecer una relación adecuada.
- ✓ Comunicarse apropiadamente mediante la escucha activa y la empatía.
- ✓ Respetar los tiempos y privacidad de cada persona.
- ✓ Facilitarle información y aclarar todas las dudas que tenga sobre el proceso.

Las personas trabajadoras y voluntarias de instituciones que brindan atención en emergencias en El Salvador, no están exentas de atravesar las etapas y fases de un proceso de duelo, debido a la imposibilidad de alcanzar la meta u objetivo de su labor. Debemos recalcar en que debido a las particularidades de esta población el duelo tiende a reformularse y manifestarse con variabilidades, y la intervención de la misma debe elaborarse en base a ello.

4.1. Principios de la intervención en duelo

Hoy en día cada vez son más los psicoterapeutas que aplican un modelo de intervención como alternativa o complemento a las etapas o fases de un proceso de duelo, si bien el proceso es necesario ante cualquier pérdida, el poder otorgar una mano guía que acompañe el proceso mitiga el surgimiento de duelos patológicos o des adaptativos

Así J. Worden (S.F) plantea cuatro tareas que las personas dolientes deben realizar para transitar un proceso de duelo adaptativo, aportando al desarrollo de un papel activo al sujeto que sufre la pérdida, las tareas se plantea a continuación:

- ✓ Aceptación de la realidad de la pérdida
- ✓ La expresión de las emociones y el dolor por la pérdida
- ✓ Adaptarse a un medio en que el fallecido está ausente y resolver sus problemas cotidianos sin lo perdido
- ✓ Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo

Al atravesar por el proceso de una pérdida, las personas se encuentran en un mundo en el que su vida ya no es igual, su percepción de la realidad se ve transformada, lo que supone la necesidad de

atravesar un proceso de adaptación a la pérdida. De esta manera, para que la elaboración del duelo resulte adaptativa, requiere de la realización de las tareas anteriormente mencionadas.

4.2. Módulos de intervención

A medida se profundiza en el estudio del duelo, y las diferentes estrategias de afrontamiento, se exalta las particularidades que los cuerpos conformados por personas voluntarias socorristas, personal médico y personal de seguridad pública presentan ante el fallecimiento de sus pacientes y familiares. Al fin y al cabo, la muerte de otra persona, aun cuando esta no este estrechamente vinculada con el rescatista, no deja de ser impactante o incluso al grado de remover sentimientos o recuerdos de vivencias pasadas, lo que, en su repetición, conlleva a la desnaturalización y deshumanización del socorrista.

Así, considerando dichas particularidades que la población que brinda atención en emergencias presenta, se elabora como guía de intervención psicoterapéutica los siguientes módulos, que fundamentados teóricamente por las tareas mencionadas por Worden, y siguiendo las faces propuestas por K. Ross, permite el abordaje y atención de las necesidades psicoterapéuticas de los cuerpos de socorristas ante su proceso de duelo:

a) Módulos de intervención ante la pérdida de vidas humanas

- ◆ *Modulo N° 1* Aceptación emocional de la perdida (enfoque en las emociones y el sufrimiento de la pérdida): Siendo la evitación emocional un mecanismo de afrontamiento, es imprescindible señalar como la sociedad salvadoreña no favorece la expresión emocional, donde el más coartado es el sufrimiento, es por ello que logramos establecer que comúnmente se relaciona la expresión de tristeza o dolor, con la vulnerabilidad o debilidad, lo que genera que se coarte o reprima la adecuada expresión de dichos sentimientos y emociones, recibiendo señalamiento o sanciones morales.

Entre la población salvadoreña, es el hombre el más coartado en cuanto a expresión emocional, y con ello, le acompañan profesiones y labores que se ven más remarcadas por representar estereotipos de fortaleza y supremacía.

Tomando en cuenta aspectos culturales, y en ocasiones prejuicios sociales, se debe retomar, que el foco principal es que los socorristas sean capaces de mantener una visión objetiva

que le permita el adecuado manejo y expresión emocional, que suscitan sus labores. La intervención permitirá el abordaje en cuanto a identificación y fortalecimiento del área emocional. Esto permitirá redefinirse a las personas que brindan atención en emergencia, generar consciencia en referencia a sus emociones y sentimientos, comprendiendo la importancia de la vivencia de experiencias con componente emocional elevado, y así, afrontar de forma más adaptativa aquellas emociones suscitadas en las labores tales como: la frustración, ira, enojo, ansiedad e impotencia.

- ◆ *Modulo n° 2* Asumir la realidad: El objetivo en esta tarea es trabajar la sensación de irrealidad, aceptar que lo ocurrido es parte de su historia

más allá de aceptar su entorno, sucesos y pérdida, se busca que las personas que brindan atención en emergencias, se identifiquen y se desenvuelvan acorde a su realidad. La limitación en ocasiones de no lograr el alcance de su meta, provocará llevar a cabo una redefinición y deberá aceptar sus capacidades y asumir un nuevo auto concepto, apegado a su realidad. En esta parte del proceso las negaciones de la realidad de la pérdida, negar el significado de la pérdida, negar sus errores o negar su humanidad, serán los aspectos que se deberán enfrentar, La redefinición de una identidad humana, con sentimientos e imperfecciones dará luz a una reestructuración del ser mismo.

- ◆ *Modulo n° 3* Reajuste del rol: la pérdida en general supone un cambio de roles, funciones o necesidades, al transitar por un proceso de redefinición de sí mismo, sus capacidades, habilidades destrezas y motivaciones se reajustarán posibilitando el desarrollo de nuevos esquemas comportamentales que requerirá un reajuste.

El psicoterapeuta aquí ha de facilitar a que construyan nuevas estrategias, que auto evalúe sus decisiones y busqué mejorar sus procedimientos o ampliar su repertorio de habilidades, así como ayudar en la toma de decisiones hacia esa nueva forma de afrontamiento de la pérdida.

- ◆ *Modulo n° 4* Adaptación en su entorno: hace referencia a que la persona rescatista empiece a valorar las ventajas y dificultades que su nueva realidad conlleva, es en ese momento que el sujeto evalúa las diferentes aristas de su vida, y observa conscientemente su pasado como experiencia a favor, si bien en la tarea anterior ha permitido el reajuste sus herramientas de vida, en esta tarea el rescatista pondrá a prueba la eficacia de ellas , aplicándolas en su entorno social, este proceso conlleva un proceso de ensayo y error y

puede tornar un paso regresivo a la tarea anterior. Para recalibrarse, el sujeto debe lograr adecuarse a sus entornos y el psicoterapeuta deberá facilitar dicha transición.

- ◆ *Modulo n° 5* Balance personal: aquí se logra un equilibrio entre los diferentes ámbitos de desenvolvimiento del socorrista, dando un seguimiento al cumplimiento de la tarea de adaptación, facilitando una homeostasis del individuo a través de procesos de auto conocimiento y auto evaluación, minimizando las posibilidades de una recaída.

b) Primeros Auxilios Psicológicos

Primeros momentos de atención psicológica, que se facilita mediante técnicas que permiten liberar sentimientos y emociones experimentadas por situaciones dolorosas, con el propósito de evitar el desarrollo de una alteración en la salud mental de las personas, permitiendo su recuperación y que puedan continuar su vida cotidiana. Plan Internacional (2012).

c) Intervención en Crisis: IC

Considerando la situación de vulnerabilidad que viven las personas que brindan atención en emergencias, es necesario prever situaciones o vivencias que puedan desencadenar en crisis. Ante ello, se retoma lo planteado por la Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis, (2001) que plantea como principios fundamentales de la intervención en crisis, lo siguiente:

- ✓ No es una psicoterapia, es un sistema de soporte.
- ✓ Tiene como orientación fundamental interrumpir el proceso agudo de descompensación psicológica, propiciar estabilización y protección del estrés emocional.
- ✓ Es pragmática y breve
- ✓ Inmediatez y Proximidad, esto se refiere a que la intervención tiene lugar cerca del incidente crítico
- ✓ Propiciar espacios seguros de expresión del evento traumático y catarsis.
- ✓ Expectativas: existe consenso entre los afectados y los auxiliares de que la intervención será dirigida a reducir síntomas, estabilizar y normalizar.

- ✓ Validar las emociones vividas, restaurar y reorientar las funciones cognitivas y adaptativas.
- ✓ Identificar y referir a la atención de mediano plazo.

4.3. Retroalimentación

Establecer dinámicas solidas de seguimiento, complementa el proceso de adaptación y homeostasis de los dolientes, si bien estos han logrado cumplir con las tareas y han transitado por el proceso del duelo de forma adecuada o adaptativa, su constante labor como personal que atiende a personas durante y posterior a una emergencia, les seguirá enfrentando retos y perdidas que deberán solventar con una adecuada aplicación de protocolos o estrategias de afrontamiento.

La retroalimentación es una herramienta dinámica que sintetiza la búsqueda de contenido. Se relaciona con el feedback, como un control del entendimiento, tiene su origen en el latín, ya que está conformado por distintos componentes de dicha lengua: -El prefijo “retro-”, que significa “hacia atrás”, -El verbo “*alere*”, que puede traducirse como “consumir” o “nutrir”, -El componente “*mentum*”, que se emplea para indicar “medio” o “resultado”, el sufijo “-cion”, que se utiliza para dejar constancia de la existencia de una “acción y efecto”. Así, la retro alimentación o *feedback*, permite un ajuste de la información emitida, sentimientos, percepción, emociones, o estado anímico y vivencias, nutriendo la información y evaluando sin juzgar al emisor, o, por otro lado, el receptor puede proceder a influir convenientemente en el emisor al exponer su punto de vista o su opinión acerca del aspecto en cuestión.

La retroalimentación, además de evaluar, humaniza y moraliza a ambas partes, así como plantea *Brown, (2005)*, es por medio de la retroalimentación que se posibilita a través de la observación externa, el ajuste de las acciones y la repetición poniendo en sintonía no solo la información, sino la energía psíquica de ambas partes.

Para ello se retoma como técnica que, al aplicarse en los grupos, permitirá poder establecer espacios de retroalimentación de sus vivencias posterior a cualquier emergencia, les permitirá expresar y aceptar sus emociones vividas.

El desahogo de las emociones provocado por el sentimiento de culpa, la ventilación emocional, el relato de una situación sin temor a ser juzgado por sus acciones, la construcción de comunión grupal, de acompañamiento solidario y humano, construcción de confianza y fraternidad, son los valores y aspectos que se deben propiciar durante la retroalimentación.

4.4. Evaluación del tratamiento

Poder analizar el proceso de intervención psicológica del duelo u otros procesos de afrontamiento ante la pérdida de vidas en personas que brindan atención en emergencias, nos permite validar el impacto y transformación que el programa o actividades tiene en los participantes, consolidar estrategias que permitan comprobar y medir estos cambios, y avances del proceso, posicionando la intervención como un sistema sólido y viable para transitar de forma adecuada una pérdida.

Por ello la relevancia de conocer las particularidades que grupos específicos como los cuerpos de socorristas presentan ante la muerte de sus pacientes, sus estrategias de afrontamiento y las implicaciones que estas les conllevan en su desempeño laboral, familiar y personal.

5. ATENCION EN EMERGENCIAS Y PRE HOSPITALARIAS

La atención o acompañamiento es la relación entre personas o grupos, en la cual se brinda apoyo a través de la confianza. Las personas se sienten aceptadas, no se sienten evaluadas, ni juzgadas; Al contrario, al facilitarse espacios de desahogo, las emociones y sentimientos son validados y se permite a las personas expresarse con libertad y seguridad, como una forma natural de auto sanación.

5.1. Atención pre hospitalaria

Es la atención brindada por personas que no son médicos, que están capacitadas en áreas distintas relacionadas a la salud que les adiestra para ser capaces de brindar ayuda a quien lo necesita en el momento adecuado, es decir, que adquiera las competencias básicas para poder tratar a una persona que fue víctima de un accidente o que por alguna razón requiera de atención extra hospitalaria

La atención pre hospitalaria inicia con la evaluación del paciente, es el momento en el que el nuevo especialista reconoce la condición física del lesionado, para poder discriminar si la persona está o no en riesgo vital y determinar qué tipo de asistencia necesita. Parte de esta atención son los primeros auxilios, el traslado a un lugar seguro y la estabilización psicológica o física,

5.2. Atención en emergencias

Es considerada, como toda aquella acción de servicio dirigida a una persona, sociedad o ser vivo que se encuentra en una situación de peligro que requiere una respuesta inmediata y precisa para restaurar el estado homeostático y estabilizarlo o salva guardarle.

Entre los conceptos que se relacionan con la atención en emergencias están:

a) Riesgo.

Probabilidad de que una amenaza cause daño a una persona, centro educativo, barrio, comunidad, cuenca hidrográfica, país, etc. Cuando el riesgo deja de ser una probabilidad y se hace realidad, se convierte en una emergencia.

b) Emergencia.

Situación fuera de control que se presenta por el impacto de un desastre, es un suceso capaz de afectar el funcionamiento cotidiano de una comunidad pudiendo generar víctimas o daños materiales afectando la estructura social, económica, psíquica y física de las personas.

Entre algunos tipos de emergencias están:

- Emergencia sanitaria
- Emergencia por intervención antropogénica- antropogénicas
- Emergencia social
- Emergencia eco ambiental
- Emergencia radiactiva.

c) Urgencia.

Cualidad que destaca lo apremiante de algo, necesidad latente que debe solventarse de inmediato. Es una ausencia que se debe solventar con rapidez

d) Amenaza.

Es un fenómeno, evento, sustancia o actividad considerada peligrosa, provocada por la naturaleza o los seres humanos y que puede causar la pérdida de vidas, daños o enfermedades a las personas y al medio ambiente; pérdida de cultivos, negocios e interrupción de los servicios entre otras cosas. *Plan Internacional, (2012).*

e) Vulnerabilidad.

La vulnerabilidad es la condición propicia (fragilidad), de la población de sufrir pérdidas o resultar afectada por la materialización de una amenaza y por la incapacidad local para recuperarse de los efectos de un desastre. Como plantea *Plan Internacional El Salvador, (2009)* No sólo depende de la convivencia de la población con las amenazas sino de la presencia de distintos factores que pueden sumarse o acumularse (factores de riesgo) progresivamente configurando una situación de riesgo.

Los factores de vulnerabilidad son múltiples, dinámicos y están interactuando permanentemente como la realidad en la que se presentan. Estos pueden ser considerados desde varias perspectivas: sociales, políticos, ideológicos, culturales, organizativos, institucionales, físicos, ambientales.

f) Trauma

Es una herida emocional que no logra sanar, cuando una persona vive una situación dramática, impactante que no logra trabajar y superar, revive imágenes, pensamientos, emociones, impotencia, miedo, angustia e insatisfacción que se vuelven insoportable.

5.3. Medicina de emergencias

La medicina de emergencia, también llamada: emergencias sanitarias, *emergenciología*, *emergentología* o medicina de urgencias es la especialidad de la medicina que actúa sobre una emergencia médica o urgencia médica o sobre cualquier enfermedad en su momento agudo, definida como una lesión o enfermedad que plantean una amenaza inmediata para la vida de una

persona y cuya asistencia no puede ser demorada. La ausencia de atención médica puede resultar en grave peligro para la salud del paciente, deterioro grave de las funciones corporales, y disfunción grave de cualquier órgano o parte del cuerpo.

En los hospitales y policlínicos de El Salvador, se dispone de servicios denominados de emergencias o de urgencias. Estos servicios están liderados por un médico especialista en Medicina de emergencias o urgencias, quienes tienen la capacidad de orientar tanto académica como asistencialmente a todo el grupo a cargo de atender cualquier emergencia.

Cualquier respuesta a una emergencia médica dependerá fuertemente de la situación, del paciente y de la disponibilidad de recursos para asistirlo. También variará dependiendo de si la emergencia ocurre dentro de un hospital bajo asistencia médica, o fuera de un hospital (por ejemplo: en la calle), en este caso hablamos de medicina y atención pre-hospitalaria.

5.4. Medicina pre-hospitalaria

La medicina pre-hospitalaria es una subespecialidad de la medicina de emergencias y desastres y comprende la suma de acciones y decisiones necesarias para prevenir la muerte o cualquier discapacidad futura del paciente durante una crisis de salud o urgencia. Es el proceso de reconocimiento inicial de estabilización, evaluación, tratamiento y disposición.

Las emergencias extra hospitalarias buscan la inmovilización y estabilización del paciente (utilizando los medios a su disposición) para realizar rápidamente el traslado a un centro hospitalario útil. Para emergencias extra hospitalarias, un componente clave es convocar a los servicios de la medicina pre-hospitalaria (generalmente una ambulancia que puede ser terrestre, aérea o naval), pidiendo ayuda llamando al número de teléfono de emergencias apropiado; las personas operadoras de emergencias funcionan generalmente a través de un protocolo de preguntas para determinar si se le puede realizar un tratamiento extra hospitalario o evaluar si es necesario enviar un determinado recurso médico en su ayuda.

Los principios de la cadena de la vida se aplican en las emergencias médicas en que el paciente tiene ausencia de respiración y latidos del corazón. Esto implica las etapas de acceso temprano de resucitación cardiopulmonar (RCP), desfibrilación y soporte vital avanzado.

La movilización y evacuación de una víctima requiere conocimientos y habilidades especiales, y a menos que la situación sea particularmente peligrosa, y sea probable que el paciente sufra más daños, debe dejarse en manos de profesionales de la emergencia médica, tanto médicos, como enfermeros, como técnicos de transporte sanitario, así como del servicio de bomberos o en su ausencia personal de seguridad pública.

6. AFRONTAMIENTO DE PERDIDA DE VIDAS EN PERSONAS QUE BRINDAN ATENCION EN EMERGENCIAS

Es escasa la información que se refleja sobre el afrontamiento ante pérdida de vidas humanas en unidades de rescate o socorristas, la mayoría de estudios realizados han enfocado sus investigaciones en labores más relacionadas con el ámbito médico en donde el vínculo con el individuo es más cercano, y también en donde hay mayor facilidad de desarrollar vínculos afectivos con los individuos, es importante mencionar que no es algo determinante ya que dependerá de los factores influyentes en el afrontamiento de pérdidas de vidas humanas, es decir aspectos tales como: personalidad, sociales, culturales, etc.

Para comprender la labor de las unidades de socorro o atención en emergencia debemos especificar objetivos y servicios de dichas instituciones, por lo cual a continuación, se presenta un cuadro sobre dicha información:

COMANDOS DE SALVAMENTO	
<p>Misión</p> <p>Comandos de salvamento, es una institución Salvadoreña de carácter humanitario, que tiene como misión el rescatar las vidas de las personas y sus bienes, cuando se hallen en peligro a consecuencia de hechos de la naturaleza o del hombre, tales como: terremotos, ciclones, inundaciones, maremotos,</p>	<p>Visión</p> <p>Construir un sistema de respuesta técnico profesional y de ayuda humanitaria en situaciones de emergencia basados en la prevención, la educación, la mitigación y la reconstrucción, que generen cambios estructurales que nos permitan mejorar la capacidad de atención en las comunidades, gobiernos municipales, y la coordinación con las organizaciones del sistema de protección civil, además trabajamos a nivel</p>

<p>incendios, guerras civiles o entre otros países, sin importar su raza, religión o credo político.</p>	<p>nacional en la preparación, prevención y la mitigación de los desastres, en las comunidades que se encuentran cerca de los ríos, en zonas de derrumbes o en todos aquellos lugares vulnerables a cualquier tipo de desastre, ya que la institución cuenta con mapa de riesgo, que nos indican las zonas más vulnerables de cada departamento.</p>
--	--

CRUZ ROJA SALVADOREÑA

<p>Misión</p> <p>Somos una institución humanitaria que prevenimos y aliviarnos el sufrimiento humano; a través del servicio voluntario, respetando la dignidad de las personas y con absoluto apego a los principios fundamentales del Movimiento de la Cruz Roja y Media Luna Roja.</p>	<p>Visión</p> <p>Fortalecer el liderazgo como Institución humanitaria a nivel nacional y mejorar la calidad de los servicios de salud, gestión de riesgos y desastres e inclusión social, de forma sostenible, con voluntarios y personal capacitados.</p>
---	---

POLICIA NACIONAL CIVIL

<p>Misión</p> <p>Garantizar el libre ejercicio de los Derechos y Libertades de las personas, la seguridad, la tranquilidad y el orden, previniendo y reprimiendo el delito, con estricto respeto a los derechos humanos, integrando el compromiso del personal y la participación de la población, contribuyendo al fomento del estado de derecho y desarrollo integral del país.</p>	<p>Visión</p> <p>Ser una institución policial moderna y profesional, transparente, democrática y respetuosa de los Derechos Humanos, que goce de confianza, credibilidad y prestigio Nacional e Internacional, por la integridad de sus miembros y la efectividad de los servicios orientados a la comunidad.</p>
--	--

CRUZ VERDE	
<p>Misión</p> <p>Brindar una atención de primer nivel en las diferentes áreas de especialización y manejo de incidentes que demanden asistencias pre-hospitalarias, relacionado a la gestión integral de riesgos en el manejo de desastres, con la aplicación de metodologías, protocolos y procedimientos estándares, que reduzcan los tiempos en la respuesta.</p>	<p>Visión</p> <p>Ser la institución líder en educación preventiva, respuesta integral a emergencias cotidianas, incidentes, eventos y desastres; gestionando y administrando óptimamente los recursos</p>
CUERPO DE BOMBEROS DE EL SALVADOR	
<p>Misión</p> <p>Somos una institución que desarrolla actividades de prevención, control y extinción de incendios de todo tipo, así como también actividades de evacuación y rescate, protección de las personas y sus bienes, cooperación y auxilio, en caso de desastre y demás actividades afines al servicio, en todo el territorio nacional u otro país que lo necesite.</p>	<p>Visión</p> <p>Ser una institución moderna que cuente con recurso humano calificado, apoyado por equipo de alta tecnología para la prevención, control de incendios, rescate y salvaguarda de vidas humanas, con cobertura en las catorce cabeceras departamentales y otras ciudades de acuerdo a la densidad poblacional, desarrollo industrial, comercial, agropecuario y económico del país.</p>

Con respecto a los servicios brindados por las instituciones detalladas previamente, se pueden mencionar las siguientes:

❖ **CRUZ VERDE**

- ✓ Rescate en agua (guardavidas)
- ✓ Rescate en alta montaña (alpinismo)
- ✓ Búsqueda y rescate en situaciones de desastre
- ✓ Primeros auxilios, básicos, avanzados y hospitalarios
- ✓ Técnicos en emergencias medicas
- ✓ Administración para desastres
- ✓ Evaluación de daños (EDAN)
- ✓ Curso para instructores (CPI)
- ✓ Rescate vehicular
- ✓ Los “debriefings” de estrés crónico

❖ **CRUZ ROJA**

- ✓ Clínica de emergencia
- ✓ Centro de operaciones de las emergencias
- ✓ Centro de sangre
- ✓ Capacitaciones
- ✓ Clínica odontológica
- ✓ Terapia respiratoria

❖ **POLICIA NACIONAL CIVIL**

- ✓ Investigación de delitos relativos al patrimonio
- ✓ Servicios privados
- ✓ Solvencias
- ✓ Experticias
- ✓ Sistemas 911 Emergencias
- ✓ Sistema 122

❖ **COMANDOS DE SALVAMENTO**

- ✓ Atención pre-hospitalaria y traslado de pacientes a hospitales
- ✓ Rescates acuáticos
- ✓ Rescates verticales

- ✓ Rescate y extracción vehicular
- ✓ Búsqueda y rescate en estructuras colapsadas
- ✓ Atención de vigilancia y guardavida en lugares turísticos

❖ **CUERPO DE BOMBEROS DE EL SALVADOR**

- ✓ Prevención, control y extinción de todo tipo de incendios
- ✓ Actividades de evacuación y rescate
- ✓ Protección a las personas y sus bienes
- ✓ Cooperación y auxilio en caso de desastre y demás actividades

Dentro de las instituciones correspondientes o relacionadas al proceso de pérdida de vidas humanas debemos señalar a doctores, enfermeros, y personal de salud en general, son estas personas quienes de una forma directa o indirecta deben enfrentarse a la muerte, a los procesos de muerte, ya que pueden evidenciarse diversidad de situaciones desde personas que llevan largos procesos de una enfermedad terminal, hasta personas con accidentes graves y que fallecen al poco tiempo de ser asistidos, estas situaciones desarrollan respuestas emocionales que general dificultad tales como: estrés, frustración, ira, sentido de impotencia, lo cual incide en el bienestar del personal de salud.

En muchas ocasiones el personal de salud se ve involucrado en procesos de normalización de la muerte que genera una respuesta emocional neutra, que posteriormente repercutirá con mayor intensidad, ya que no se han desarrollado mecanismos funcionales de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas.

Todas las instituciones de atención de emergencia son de un carácter meramente humanitario, lo que implica desarrollar, y mantener estrategias que permitan establecer un buen perfil psicológico y afrontamiento de posibles pérdidas, retomamos el concepto de Bucay (2014), y señalamos que si los socorristas y demás personas que brindan atención en emergencias están constantemente expuestos a pérdidas es probable que se presenten dos fenómenos de afrontamiento o procesos del duelo, y estos son: la normalización al punto de la desensibilización ante la pérdida (poca empatía) o el proceso desadaptativo de afrontamiento del duelo que imposibilite o disminuya el adecuado desempeño del personal en atención a emergencias, ambos fenómenos pueden ser una posibilidad,

debido a la carencia de estudios no se puede determinar con total claridad, pero podemos relacionar tanto servicios como objetivos o demás lineamientos que rijan el accionar de estas instituciones. Lo anterior nos hace preguntarnos ¿Por qué si los socorristas que son los que se ven mayormente expuestos a pérdidas diariamente no son objeto de estudio sobre el proceso de duelo? Existe la posibilidad que culturalmente se haya normalizado el proceso de duelo al punto de la desensibilización debido a la violencia y altos índices de accidentes en el país, y esto genere desinterés en la temática.

III. METODOLOGÍA

A. TIPO DE ESTUDIO

Diagnostico descriptivo

B. POBLACIÓN Y MUESTREO

Se trabajó con un universo poblacional diverso, hombre y mujeres que desempeñan labores brindando atención prehospitalarias o en emergencias en el área metropolitana de San Salvador.

La Cruz roja de El Salvador es la única institución que brindo las autorizaciones requeridas, en los tiempos establecidos para la realización del presente estudio y cuenta con un universo poblacional de 337 socorristas activos en San Salvador.

C. MUESTRA

Se seleccionó la muestra de forma no probabilística-dirigida.

La muestra seleccionada, se conformó en base a la validez científica requerida, siendo el 10% como mínimo del universo poblacional a investigar, se seleccionarán 40 personas quienes representan el 11.89% del universo poblacional tomando en cuenta el sexo de las personas objeto de estudio como una variable relevante al momento de seleccionarle como muestra, procurando que sea representativa.

Así mismo, se tomó en cuenta para la selección, la edad cronológica de las personas participantes, delimitando que se encontrasen entre las edades de 18 a 75 años, tiempo de laborar mínimo de 1 año dentro de dichas instituciones, y haber experimentado la pérdida de una vida humana en el desempeño de sus labores durante los últimos 2 años, así como también no tener más de 6 meses de haber manifestado un proceso de duelo por la pérdida de algún familiar o persona significativa.

D. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

➤ **Técnicas:**

- ✓ Entrevista semi-estructurada
- ✓ Escalas psicológicas

➤ **Instrumentos:**

- ✓ Entrevista semi estructurada (Anexo 1)
- ✓ Test de personalidad (NEO FFI) (Anexo 2)
- ✓ Escala de depresión de Hamilton (Anexo 3)
- ✓ Escala de Resiliencia E. Saavedra, M. Villalta (Anexo 4)
- ✓ Breve cuestionario sobre el estrés (Anexo 5)
- ✓ Inventario de afrontamiento del estrés (CSI) (Anexo 6)

E. PROCEDIMIENTO RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos se realizará en tres sesiones: la primera se iniciará con la aplicación del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) y una entrevista semi-estructurada de forma individual y organizada por grupos que serán establecidos según horario para lograr el abordaje de la población, es decir se aplicará dicha entrevista de forma individual y la aplicación de la escala de forma grupal.

En la segunda sesión se aplicarán las escalas de depresión de Hamilton y el test de personalidad (NEO FFI) las cuales se aplicarán de forma grupal, dividiendo la cantidad de subgrupos en 10 personas.

La tercera sesión se dividirá en la aplicación del breve cuestionario sobre el estrés y la escala de resiliencia las cuales también se ejecutarán de forma grupal, así como en la segunda sesión. Dichas aplicaciones de instrumentos se realizarán en modalidad individual-grupal porque pueden ser aplicados en dicha manera por sus indicaciones, tipo de temática y poca complejidad de los instrumentos.

IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

La Validez y Confiabilidad, son los valores más enriquecedores del método científico, por ello, en el estudio de los procesos de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas que se manifiestan en las personas trabajadoras de Instituciones que brindan Atención en Emergencias de la Región Metropolitana de San Salvador, es indispensable analizar los diferentes aspectos psicosociales y situacionales para la elaboración de un programa que atienda las necesidades diagnosticadas de dicha población.

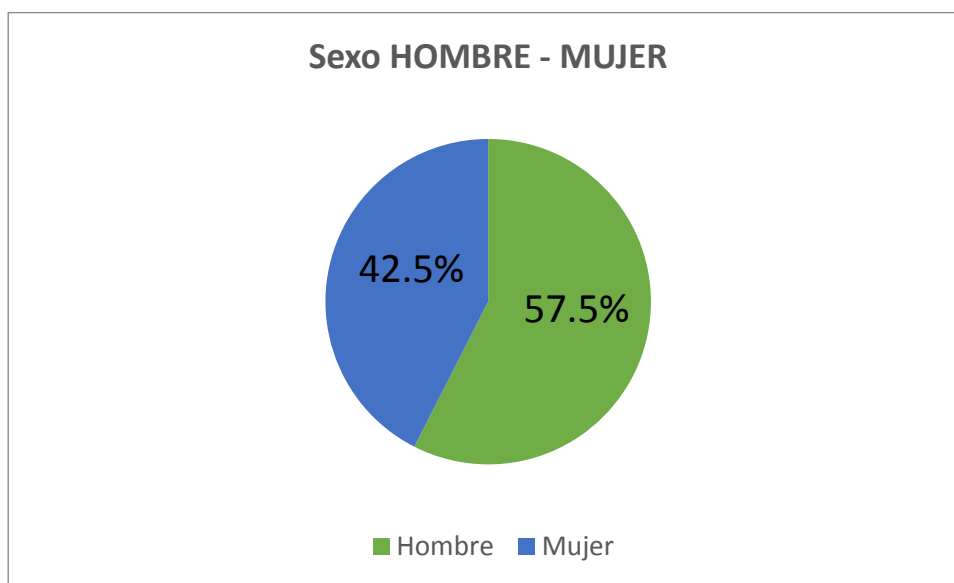
Por ello, es importante determinar los datos significativos obtenidos mediante la investigación, mediante la representación tabular y grafica de la información general (Anexo n° 7) y aquellos datos relacionados a las pruebas psicométricas.

TABULACIÓN DE LOS DATOS

Tabla n° 1.

SEXO HOMBRE – MUJER		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	23	57.5%
Mujer	17	42.5%
Total	40	100%

Gráfica n° 1.



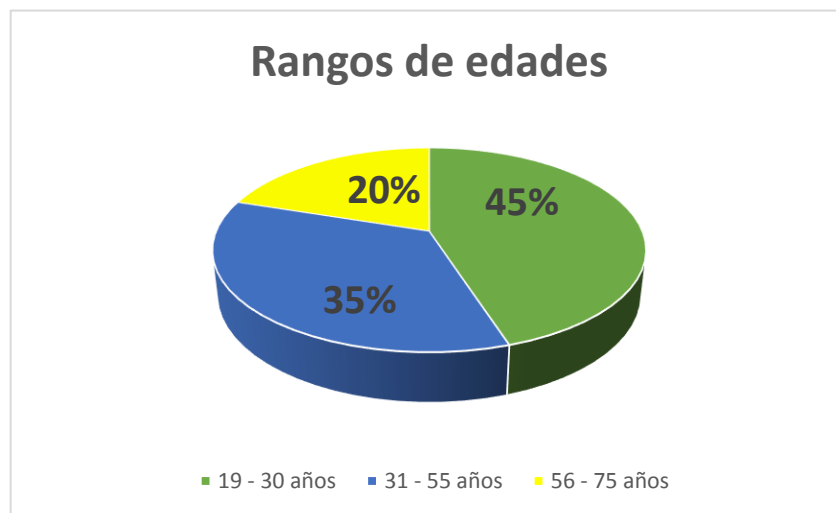
Descripción:

Del total de la población participante de la investigación, el 42.5% son mujeres socorristas representadas en el gráfico con el color azul y los hombres, el 57.5% con el color verde, siendo estos la mayoría de la población muestra.

Tabla n° 2.

RANGOS DE EDADES		
Edad	Frecuencia	Porcentaje
19 - 30 años	21	45%
31 -55 años	14	35%
56 - 75 años	5	20%
Total	40	100%

Gráfica n° 2



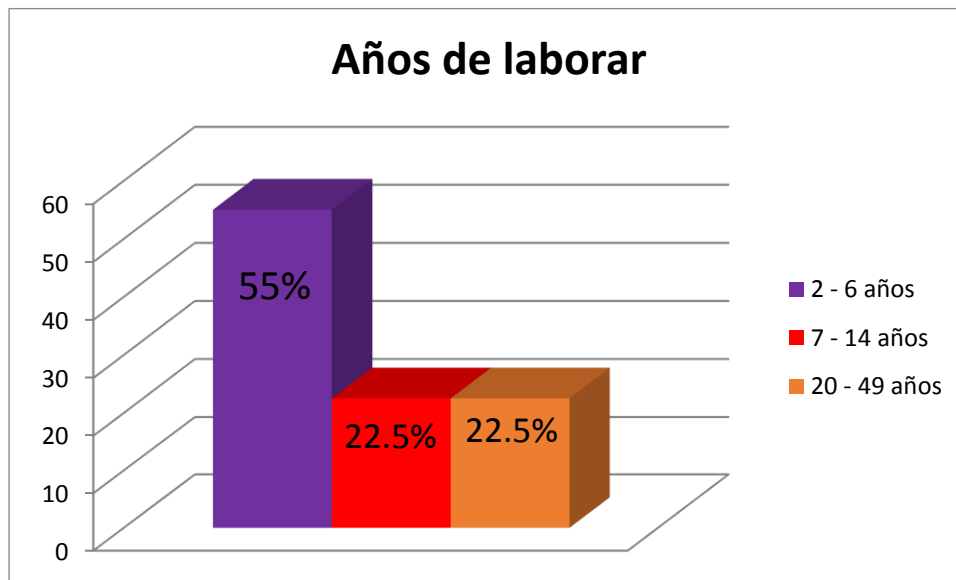
Descripción:

En la gráfica se representan 3 rangos de edades correspondientes a la población en donde el 45% oscilan entre las edades de 19 a 30 años lo cual se representa en un color verde, el 35% corresponde a las edades de 31 a 55 años representado en la gráfica por un color azul, el 20% corresponde a las edades de 56 a 75 años representado por un color anaranjado, siendo la mayoría de la población de edades entre 19 a 30 años y la minoría de la población de edades entre 56 a 75 años

Tabla n° 3.

TIEMPO DE LABORAR		
Años	Frecuencia	Porcentaje
2 - 6 años	22	55%
7 - 14 años	9	22.5%
20 - 49 años	9	22.5%
Total	40	100%

Gráfica n° 3



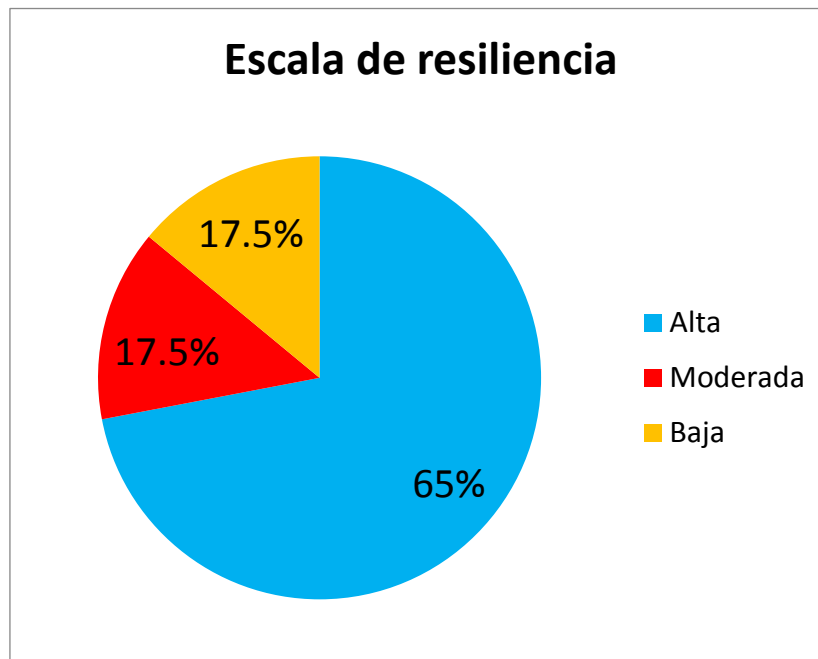
Descripción:

En la gráfica se visualizan los rangos de tiempo (años) de laborar, se resumen en 3 rangos de edades, de 2 a 6 años que corresponde a un 55% representado por un color morado, de 7 a 14 años con un 22.5% representado con un color rojo y de 20 a 49 años que corresponde a un 22.5% representado con un color anaranjado.

Tabla n° 4.

ESCALA DE RESILIENCIA		
Rango	Frecuencia	Porcentaje
Alta	26	72%
Moderada	7	14%
Baja	7	14%
Total	40	100%

Gráfica n° 4



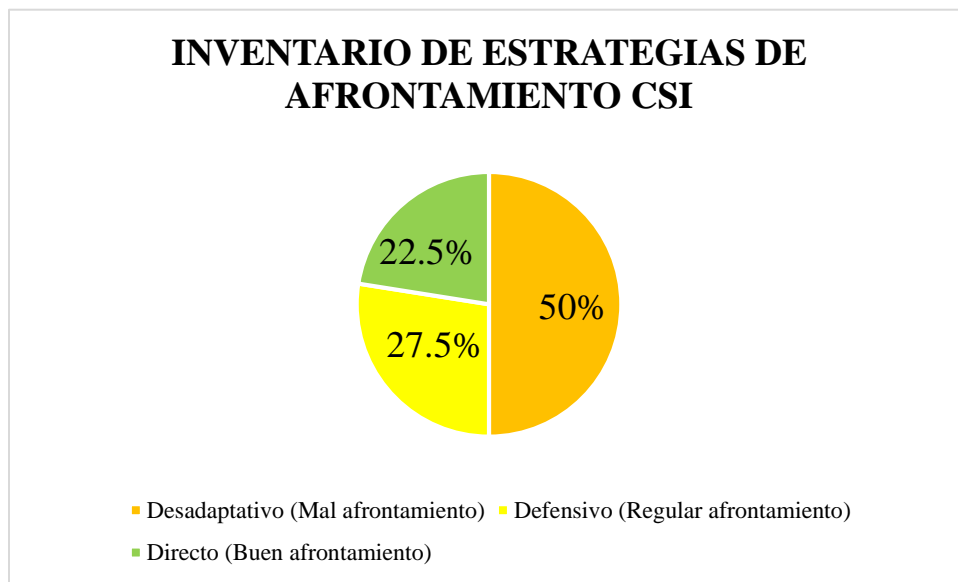
Descripción:

En la gráfica anterior se representan los niveles de resiliencia de la población muestra de la investigación, la cual la mayoría refleja un nivel de resiliencia alta con el 65% representado con el color celeste, el 17.5% con nivel moderado de resiliencia correspondiente al color naranja y el otro 17.5% restante un nivel de resiliencia bajo con el color rojo.

Tabla n° 5.

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		
Tipo de estrategias de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Desadaptativo (Mal afrontamiento)	20	50%
Defensivo (Regular afrontamiento)	11	27.5%
Directo (Buen afrontamiento)	9	22.5%
Total	40	100%

Gráfica n° 5



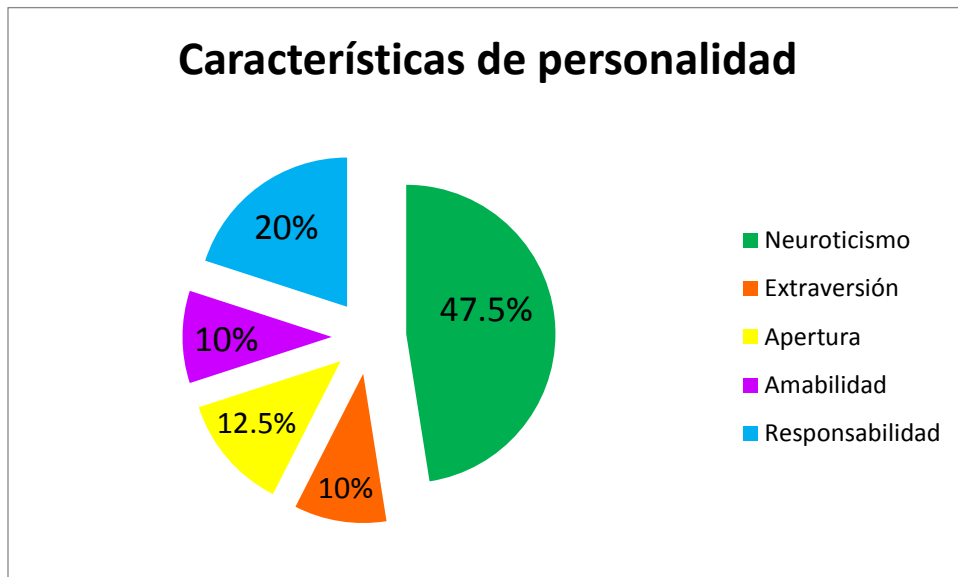
Descripción:

Con respecto a las estrategias de afrontamientos empleadas por la población investigada, se encontró que el 50% emplean estrategias de tipo desadaptativo, lo que propicia un mal afrontamiento representado por un color naranja, el 27.5% emplean estrategias de tipo regular, lo cual genera un afrontamiento defensivo representado con el color amarillo, y un 22.5% emplea estrategias de tipo directo lo cual permite emplear un buen afrontamiento, representado con el color verde en el gráfico anterior.

Tabla n° 6.

TEST NEO FFI		
Características	Frecuencia	Porcentaje
Neuroticismo	19	47.5%
Extraversión	4	10%
Apertura	5	12.5%
Amabilidad	4	10%
Responsabilidad	8	20%
Total	40	100%

Gráfica n° 6



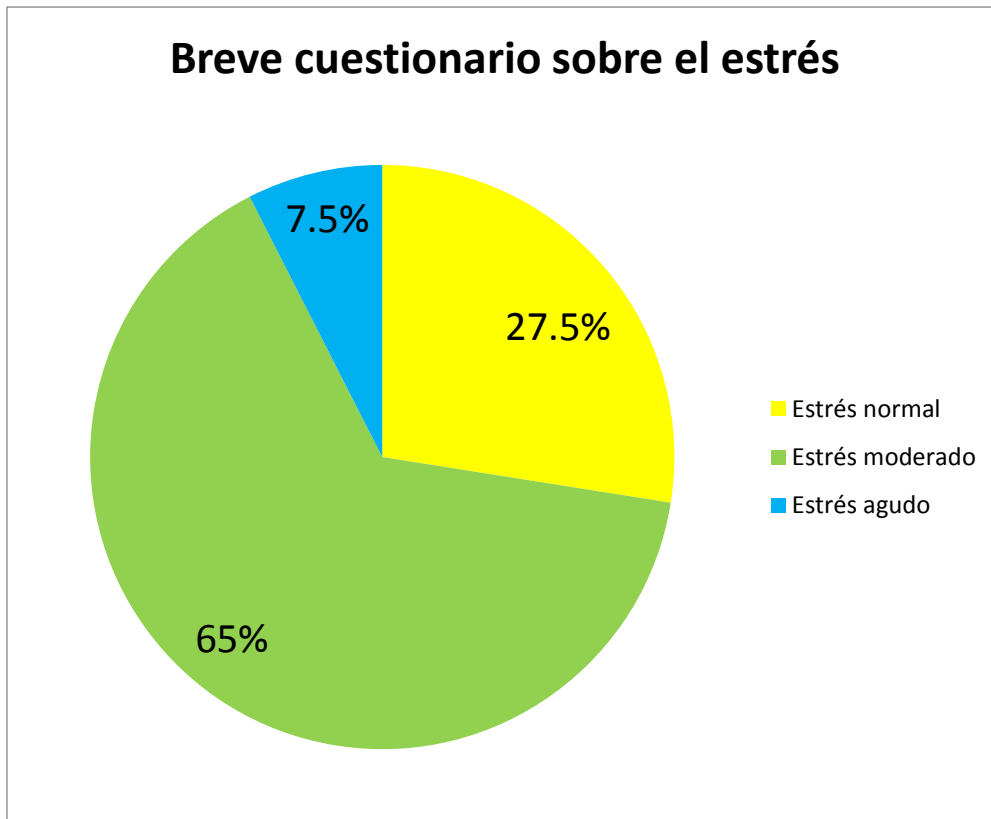
Descripción:

Las características de personalidad de la población participante son diversas, encontrando que el 47.5% posee como característica predominante el neuroticismo representado con el color verde, el 20% con característica predominante de responsabilidad en color celeste, el 12.5% con característica predominante de apertura representado con el color amarillo, el 10% es referente a la característica predominante de amabilidad representado con anaranjado y el 10% es referente a la característica de responsabilidad representado por el color morado.

Tabla n° 7.

BREVE CUESTIONARIO SOBRE EL ESTRÉS		
Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Estrés normal	11	27.5%
Estrés moderado	26	65%
Estrés agudo	3	7.5%
Total	40	100%

Gráfica n° 7



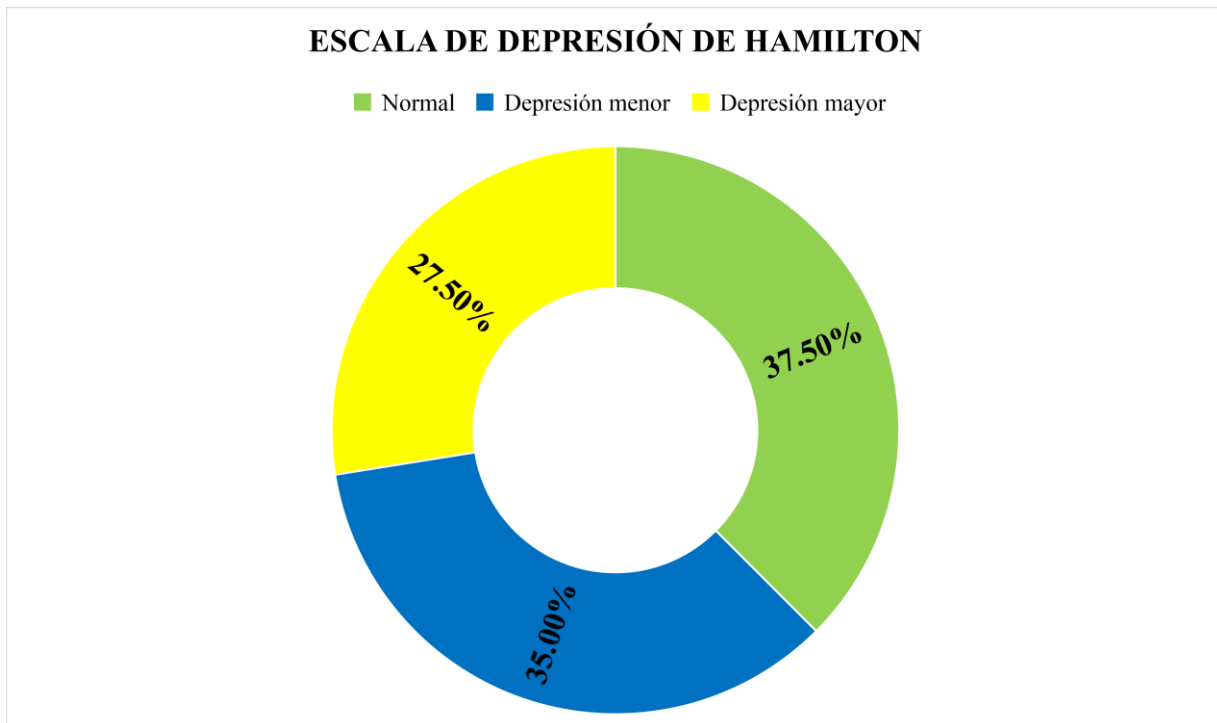
Descripción:

Los niveles de estrés encontrados en la población investigada son: únicamente el 27.5% cuenta con niveles normales de estrés representado con el color amarillo, el 65% puntúa en un nivel de estrés moderado, representado en la gráfica de color verde siendo la mayoría poblacional, y un 7.5% en nivel de estrés agudo representado de un color celeste, de los cuales los dos últimos representan niveles poco favorables para un buen desempeño de las personas socorristas.

Tabla n° 8.

Escala de Hamilton		
Nivel de depresión	Frecuencia	Porcentaje
Normal	15	37.5%
Depresión menor	14	35%
Depresión mayor	11	27.5%
Total	40	100%

Gráfica n° 8



Descripción:

Entre los niveles de depresión en los que se encuentra la población investigada un 37.5% puntúa niveles normales representados con el color verde y el 35% puntúa niveles de depresión menor representada con el color azul, el dato anterior al sumarse con el 27.5% que puntúa con niveles de depresión mayor representado con color amarillo denotan que la mayor parte de la población se encuentra en niveles significativamente altos de depresión.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los datos obtenidos en los diferentes instrumentos aplicados, la población retomada como muestra está conformada en su mayoría por hombres voluntarios y una minoría en mujeres voluntarias, quienes además de desarrollar sus actividades laborales, toman como parte de su descanso laboral el brindar su servicio como socorristas voluntarios de la Cruz Roja Salvadoreña. Asumiendo turnos extenuantes cada quince días situación que asociado con la realidad de vulnerabilidad sociodemográfica Salvadoreña y la falta de educación psico-emocional forja perfiles poco favorables para las personas que brindan atención pre-hospitalaria o de emergencias en el país.

Por tal razón, como parte del estudio, se considera muy importante retomar diferentes aspectos personales de la población, que contribuyan a identificar la forma en cómo procesan las pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores, entre los rasgos más predominantes de personalidad identificados en los/las participantes que conforman la muestra poblacional perfilan las siguientes: neuroticismo, es decir, son personas que se definen como sensibles, con poca tolerancia a la frustración, emotivas, reflejan inestabilidad e inseguridad emocional, y tienden a ser propensas a experimentar sensaciones desagradables, manteniendo altos niveles de ansiedad, aspecto relacionado a la falta de educación emocional y de técnicas que les permitan realizar un adecuado afrontamiento, esto propicia episodios de preocupación y tensión constante donde la emoción permanente es el miedo.

Son sujetos con alto sentido de responsabilidad y organización, cuentan con principios sólidos previamente establecidos y que se mantienen en el tiempo lo que hace difícil buscar soluciones fuera de los parámetros o normativas establecidas con el fin de alcanzar sus objetivos, aspecto que abona a su capacidad de resiliencia, de igual forma son sujetos que en su mayoría se describirían cualitativamente como: Introversos, reservados y serios, que prefieren estar solos o en compañía de amigos muy íntimos, valoran sus círculos sociales y poseen un alto sentido de pertenencia, son realistas, escépticos, orgullosos y competitivos, aspectos que son producto de una cultura capitalista, alienante que extrae al sujeto de su realidad social normalizando el aislamiento y priorizando los intereses individuales, lo que desencadena en la formación de entes

deshumanizados o que en el mejor de los casos, crea mecanismos que le protejan del entorno social pero que a su vez le aíslen emocional y psíquicamente.

Este tipo de personas tienden a expresar su enfado con aislamiento social, evitación y aplanamiento de las emociones, aspectos que son poco favorables en el quehacer de su labor como socorristas y rescatistas, donde su empatía y sensibilidad ante las dolencias de otros deben ser atributos que jueguen a su favor para el socorro o rescate en las emergencias.

Así mismo, la población manifiesta altos índices de depresión y estrés, condiciones que afectan directamente su desempeño en la ejecución de sus labores de atención en emergencia, desarrollando desinterés, desapego, insensibilización, cansancio físico y mental. Lo cual repercute en su tiempo de reacción y respuesta a estímulos, dato que se logró constatar a través de las entrevistas, donde con frecuencia los participantes manifestaban asumir como “pasatiempo” y como “distractor de sus cargas emocionales-laborales” la participación como voluntarios socorristas o rescatistas de la Cruz Roja Salvadoreña; práctica que contribuye a la distracción y evitación del estrés dejando una sensación falsa de alivio y relajación, que en realidad es una forma inadecuada de afrontamiento ante las pérdidas de vidas humanas.

Entre las estrategias de afrontamiento empleadas por la población predominan las de distracción-evitación entre las cuales destacan principalmente: ver televisión, leer libros, comer, dormir, hacer ejercicio físico. Dichas estrategias no son las más favorables considerando sus características de personalidad antes mencionadas, por lo que la implementación de éstas estrategias de afrontamiento no les genera un beneficio, por lo cual se consideran desadaptativas, ya que ayudan a sobrellevar las dificultades a las que se enfrentan continuamente en el desempeño de sus labores, pero no brindan una solución permanente o funcional que les genere estabilidad o manejo emocional adecuado, es decir solo permiten que el/la voluntario/a o rescatista evada los sentimientos o pensamientos relacionados al estrés, depresión, ansiedad, llevando a un inadecuado procesamiento emocional.

Entre los aportes de las personas participantes, se menciona particularmente la siguiente situación: *“Hace un año había fallecido mi abuela, asistí esa emergencia la señora estaba lesionada en todo su cuerpo, al asistirle pensé inmediatamente en mi abuela, cuando vine a casa lloré por 2 semanas”* expresa una joven de 22 años, la cual deja en evidencia el nivel de resiliencia que manifiestan parte de la población de la investigación al sobrellevar situaciones difíciles y continuar con su vida diaria, pero a su vez refleja que las estrategias de afrontamiento empleadas en lugar de generarle un estado emocional estable, contribuye negativamente a su estado depresivo y sus altos niveles de carga emocional y estrés, ya que, no logran aplicar un procesamiento de la emoción, buscan un aislamiento, y evitación de dialogo reflexivo sobre las emociones.

Los resultados obtenidos de las pruebas psicológicas aplicadas, denotan un contraste, ya que dentro del factor de resiliencia se refleja que un 72% de la población evidencia un alto nivel de resiliencia, mientras que el resto equivalente a un 28% denota resultados poco favorables en referencia a la capacidad de resiliencia, lo cual afecta en su desempeño y desarrollo laboral. Es, decir que los datos anteriormente, dejan en evidencia que, a través de la capacidad de resiliencia, las personas que brindan atención pre-hospitalaria o en emergencia logran sobrellevar las dificultades dentro del desempeño de sus labores, esto incluye las posibles pérdidas de vidas humanas.

Sin embargo, las estrategias empleadas son poco favorables para su salud física, psicológica, emocional y social, dato que se ve relacionado con la poca o nula atención psicológica que han recibido por las instituciones de Cruz Roja Salvadoreña, lo que dificulta el correcto cumplimiento de sus labores, debido a la falta de atención y apoyo ante las adversidades socio-ambientales a las que cotidianamente se enfrentan, algunas de éstas son: terremotos, inundaciones, incendios, guerras, violencia social y depreciaciones financieras. Es importante destacar que comparado el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento, los/as voluntarios/as socorristas o rescatistas reconocen y pretenden aplicar estrategias de afrontamiento, aunque no sean favorables

Además de la característica del sexo, otra de las características relevantes de la población participante son la edad y el tiempo de servicio como voluntarios/as socorristas o rescatistas, los cuales oscilan desde los 19 años de edad hasta los 73 años, estableciendo como mayoría poblacional aquella que se encuentra en la adultez madura que se ubica en el rango de edad

comprendido de los 31 años hasta 55 años la cual equivale a la mayoría de la población evaluada. Se considera importante retomar dicha población de ese rango de edad, debido a las experiencias y conocimientos que poseen, los cuales les permiten seguir patrones definidos de comportamientos, cuya flexibilidad y apertura mental se empieza a reducir fijando paradigmas, valores, y concepciones variadas de la realidad las cuales guían su forma de pensar y actuar.

Las características de personalidad y de interacción social de la población, así como su concepción de la vida, muerte y espiritualidad ya se encuentran definidas. De igual forma, el tiempo de servicio es un factor que puede ser favorable o no, ante las situaciones a las que se enfrentan cotidianamente en el desempeño de sus labores, por ejemplo, ante las pérdidas de vidas humanas.

Esta línea temporal oscila desde un año de servicio hasta 20 años lo cual en algunos casos, nos deja conocer que hay personal que ingresó a la institución a prestar servicio a temprana edad, específicamente cuando eran adolescentes, mientras que otros han brindado sus servicios durante la mitad de sus vidas, incluso durante las difíciles épocas de la guerra civil, factor que ha solidificado sus estrategias de afrontamiento, sin embargo, no han recibido apoyo ni acompañamiento profesional que fortalezca su capacidad de resiliencia.

Este último aspecto, vuelve la realidad Salvadoreña en una sociedad vinculante, ya que, a pesar de sus diferencias individuales, cuenta con similitudes sociales que posibilitan que una pequeña porción poblacional pueda ser el reflejo válido y visible del universo social.

Estos aspectos nos permiten confirmar lo antes planteado como parte de Capítulo III en las Teorías Psicosociales del Vínculo y afirmar que la población tomada como muestra de la investigación posee un vínculo afectivo-social que le aferra a la sociedad y le permite sentirse parte de la misma. Por ello, la facilidad empática ante las pérdidas de vidas humanas evoca estrategias específicas de afrontamientos a cada una de las adversidades enfrentadas en el cumplimiento de sus labores.

Esta aseveración, se deja ver claramente al tomar como ejemplo verídico la experiencia de uno de los participantes que forma parte de la muestra de la población, dicha narración refleja lo que genera en una persona el enfrentarse ante la pérdida de una vida humana.

“Como siempre, llamaron ya casi a la hora que saldría el sol, cuando ya estamos a punto de salir de turno. Un camión de la Coca-Cola y un sedan habían accidentado sobre el boulevard del

ejército, el camión no tenía luces, por su ropa y lo que llevaba en el carro parecía un trabajador de las fabricas cercanas. El carro se encontraba bajo del camión, el asumió que era algún trabajar de industria, al igual que él. Yo trabajo en esa zona, y pensé que podría ser yo, y si mis hijos me vieran así, ¿Qué sería de ellos?, esa calle la transito muy a menudo, pues yo trabajo en las fábricas de la zona.” Expresa un adulto de 35 años, esta experiencia deja en evidencia, las diversas reacciones de transferencia o proyección emocional a la cual se ven expuestas las personas que brindan atención en emergencia o pre-hospitalaria, y los diferentes aspectos vinculantes involucrados que afectan su salud emocional.

Lo antes mencionado permite determinar que dentro de la caracterización poblacional es muy importante retomar las estrategias no favorables y la fuerte presencia de un vínculo social-afectivo, situaciones que como se expresaba no han recibido un acompañamiento profesional, por lo tanto es necesario atender las necesidades emocionales orientadas a: manejo de estrés, habilidades sociales, depresión y estrategias de afrontamiento, en donde se les puedan proporcionar insumos, técnicas, o una guía que permita adquirir nuevos medios o estrategias de afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se concluye que las personas trabajadoras de instituciones que brindan atención en emergencia en el área metropolitana de San Salvador, experimentan en forma intensa reacciones de duelo, se debe entender que en términos de nuestra cultura se expresa que la pérdida de vidas humanas conlleva a un duelo debido al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que generan un vínculo con la persona fallecida, destacando la definición de duelo de acuerdo a Bucay (2004), podemos determinar que los trabajadores en atención a emergencias enfrentan una elaboración de pérdida la cual puede relacionarse directamente a una vida humana, al alcance de objetivos o funciones en la atención a emergencias, esto quiere decir que estos trabajadores en múltiples situaciones pueden enfrentar reacciones de duelo sin poder atravesar totalmente un proceso o sus fases correspondientes, esto debido al afrontamiento inadecuado o desadaptativo de los mismos y por ende incide en la presencia de síntomas o dificultades como ansiedad, estrés o depresión.
- Se concluye que las estrategias de afrontamiento empleadas por las personas trabajadoras de instituciones que brindan atención en emergencias del área Metropolitana de San Salvador, no es un indicador representativo de efectividad ante el afrontamiento del estrés, ansiedad o depresión; debido a que dichas estrategias no les generan un beneficio funcional y permanente ante dichas situaciones. Por lo cual, una amplia ejecución de estrategias no garantiza el éxito y superación de la problemática.
- La capacidad resiliencia con la que cuentan las personas trabajadoras instituciones que brindan atención en emergencia del área metropolitana de San Salvador, posibilita el desarrollo de habilidades que les permiten afrontar las pérdidas de vidas humanas como una forma de seguir adelante con sus vidas, pero esta se vuelve deshumanizante, ya que se utilizan distractores y normalizadores desadaptativos ante el no cumplimiento de sus objetivos al buscar salvar vidas, por ello la resiliencia no determina que las estrategias de afrontamiento sean adaptativas para sobrellevar la pérdida de vidas humanas.

- Los rasgos psicopatológicos y particularmente el neuroticismo denoto un aspecto porcentual altamente significativo y al relacionarlo con el afrontamiento que los trabajadores en atención de emergencias presentaron, se puede determinar que el afrontamiento oscila entre regular y mal afrontamiento, ya que, aunque procesan las pérdidas de vidas humanas, estos procesos implican la evitación de los aspectos de un adecuado manejo emocional, esto conlleva a un poco o nulo bienestar emocional y general en los trabajadores en atención de emergencias.

RECOMENDACIONES

- Debido a la poca investigación relacionada a la población de trabajadores de atención en emergencia socorristas/rescatistas, es necesario que se realicen más investigaciones enfocadas al manejo emocional, es decir al afrontamiento que los/las trabajadores/as en atención en emergencia presentan en el desempeño de sus labores, lo cual permita identificar necesidades a las que se pueda responder mediante la elaboración e implementación de programas de intervención psicológica.
- Ante las demandas emocionales y físicas que implica la labor de socorristas/rescatistas en el manejo de pérdidas de vidas humanas, es importante que se reevalúen constantemente las estrategias de afrontamiento y la funcionalidad que implican las mismas, por ello las instituciones de atención en emergencias luego de periodos 6 meses deberían aplicar un breve diagnóstico de la efectividad de las estrategias que los/as trabajadores están aplicando con el fin de brindar un seguimiento oportuno a la calidad en la estabilidad emocional y por ende el afrontamiento que los/as trabajadores en atención de emergencias presentan.
- Un aspecto fundamental que permite el afrontamiento de pérdidas de vidas humanas es la resiliencia, sin embargo, es importante que la resiliencia que se aplique se enfoque a procesar de manera empática, realista, y sana cada proceso de pérdida al que la persona se enfrente por ello deberían promoverse espacios dentro de la institución donde se fomente la resiliencia mediante actividades sencillas y prácticas, que retomen una resiliencia más sana y adecuada.
- Es esencial realizar un perfil psicológico que debe cumplir una persona trabajadora en atención de emergencia ya que permitirá identificar posibles características psicopatológicas que posteriormente puede dificultar el adecuado manejo de los procesos de pérdidas de vidas humanas, esto puede desarrollarse a partir de la aplicación de pruebas de personalidad que permitan caracterizar a la población.

VI. PROPUESTA DE INTERVENCION

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA



CONTENIDO DEL PROGRAMA

1. Introducción
2. Objetivos
 - Objetivo general
 - Objetivos específicos
3. Descripción de áreas y sesiones
 - Perfil de facilitador y co-facilitadores
4. Descripción metodológica
5. Evaluación
 - Concepción básica de la evaluación
 - Calificación
 - Cuestionario
6. Anexos
 - Planes operativos
 - Manuales de facilitador y usuario

INTRODUCCIÓN

En el presente programa de intervención psicoterapéutica se propone responder a las necesidades psicológicas de la población correspondiente de trabajadores rescatistas y socorristas, siendo una población expuesta a situaciones que involucran altos niveles de estrés, ansiedad y carga emocional en general es propicio proponer herramientas que faciliten su adecuado manejo.

Dentro del programa se desglosan 4 áreas que son: manejo de estrés, habilidades sociales, depresión y estrategias de afrontamiento, cada área comprende un número de 8 sesiones o jornadas a desarrollar dentro de las cuales se abordaran contenidos teóricos mediante una metodología dinámica y práctica, brindando material de apoyo al finalizar 8 sesiones (Comprendiendo el paso de un área a otra), de igual forma se desarrollaran estrategias que permitan a los participantes obtener un bagaje de conocimiento teórico-práctico que logre potenciar/mejorar el afrontamiento, para un adecuado acompañamiento y ejecución del programa de intervención psicológica se ha diseñado un manual de facilitador que permitirá obtener un apoyo teórico y metodológico para el facilitador y co-facilitadores, de igual forma se ha diseñado un manual de usuario que permitirá que el/la participante pueda ir materializando y acompañando sus aprendizajes. En su totalidad se obtiene un número de 32 sesiones o jornadas en un tiempo de 8 meses.

Un aspecto importante de detallar es que al finalizar el programa se llevara a cabo una autoevaluación, en donde el participante mediante un instrumento breve podrá determinar un rango de conocimientos adquiridos, esto permitirá a su vez que haya una mayor concientización del sentido de compromiso hacia una actitud de participación y responsabilidad hacia el programa de intervención.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Desarrollar estrategias y técnicas que permitan a los/as trabajadores/as de socorrismo afrontar de forma favorable la pérdida de una vida humana, lo cual incidirá en su desempeño laboral y bienestar biopsicosocial

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.
- Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.
- Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.
- Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

DESCRIPCIÓN DE ÁREAS Y SESIONES

Cada área a continuación cuenta con un nivel teórico y un nivel práctico con el objetivo de desarrollar un proceso más adecuado o favorable en la adquisición de conocimientos.

⇒ *Área N° 1 “Manejo del estrés”*

Dentro de esta área se detallan aspectos teóricos tales como: conceptos, tipos de estrés, factores contribuyentes en el desarrollo de estrés, reacciones, fases y sintomatología del estrés, y consecuencias, a nivel práctico se desarrollarán estrategias relacionadas a la inoculación del estrés, practica gradual, y detención del pensamiento mediante metodologías participativas.

Sesiones:

- Sesión 1: ¿Qué es el estrés?, Tipos de estrés
- Sesión 2: Factores relacionados al estrés, reacciones ante el estrés.
- Sesión 3: Fases del estrés, sintomatología del estrés.
- Sesión 4: Consecuencias del estrés, patología del estrés.
- Sesión 5: Estrategias → Técnicas de relajación, Técnica de planificación del tiempo Sesión 6: Estrategias → Técnicas conductuales, inoculación del estrés.
- Sesión 7: Estrategias → Técnicas cognitivas, practica gradual.
- Sesión 8: Estrategias → Técnicas cognitivas, detención de pensamiento.

⇒ *Área N° 2 “Habilidades sociales”*

En esta área se detallan aspectos teóricos tales como: conceptos, tipos de habilidades sociales, temáticas vinculadas, desarrollo de empatía, inteligencia emocional, escucha activa, asertividad, capacidad para comunicar sentimientos, capacidad para disculparse, a nivel práctico se desarrollarán estrategias tales como: diario emocional, el rincón de la calma, diccionario de emociones, técnicas de relajación.

Sesiones:

- **Sesión 1:** Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.
- **Sesión 2:** Empatía, Inteligencia Emocional, Escucha Activa y Asertividad.
- **Sesión 3:** Capacidad de Comunicar Sentimientos y Emociones, Regulación Emocional y La Negociación.
- **Sesión 4:** Capacidad de Disculparse y Reconocimiento de los Derechos Propios y de los Demás
- **Sesión 5:** Estrategias → Diario de las emociones, El rincón de la Calma.
- **Sesión 6:** Estrategias → Recetas de la Felicidad, Escucha Atenta, La asertividad, El Rol Playing.
- **Sesión 7:** Estrategias → Diccionario de Emociones, Técnica de Relajación Muscular.
- **Sesión 8:** Estrategias → El círculo de emociones, Técnicas de Visualización.

⇒ *Área N° 3 “Depresión”*

Dentro del área depresión se desarrollan aspectos teóricos tales como: definición, características, tipos de depresión, a nivel práctico se desarrollarán estrategias tales como: exposición de emociones, debate de pensamientos, programa de actividades, reestructuración cognitiva entre otras.

Sesiones:

- **Sesión 1:** Definición, Características y Tipos de Depresión.
 - **Sesión 2:** Activación Conductual
 - **Sesión 3:** Debate de Pensamientos
 - **Sesión 4:** Exposición a las Emociones
 - **Sesión 5:** Estrategias → Programa de actividades, Asignación de Tareas Graduales, Práctica de Ensayos Cognitivos.
 - **Sesión 6:** Estrategias → Juego de Roles, Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones.
 - **Sesión 7:** Estrategias → Reestructuración Cognitiva, Sesgos del Pensamiento.
 - **Sesión 8:** Estrategias → Técnicas de Detención de Pensamientos Negativos.
- ⇒ *Área N° 4 “Estrategias de afrontamiento”*

Dentro del área depresión se desarrollan aspectos teóricos tales como: definición, tipos y recursos de afrontamiento, recreación de nuevas estrategias de afrontamiento, a nivel práctico se desarrollarán estrategias tales como: entrenamiento en auto-instrucciones, reinterpretación cognitiva, debate racional, regulación emocional, resolución de conflictos, búsqueda de apoyo social entre otras.

Sesiones:

- Sesión 1: ¿Qué es el afrontamiento?
- Sesión 2: Tipos de afrontamiento Cognitivo, Conductual y Emocional
- Sesión 3: Recursos de afrontamiento
- Sesión 4: Creación de nuevas estrategias de afrontamiento, mitos y realidades del afrontamiento
- Sesión 5: Estrategias → Entrenamiento en auto-instrucciones, Reinterpretación cognitiva, Debate racional,
- Sesión 6: Estrategias → Regulación emocional, Reinterpretación positiva
- Sesión 7: Estrategias → Resolución de conflictos, búsqueda de apoyo social,
- Sesión 8: Estrategias → Conductas de autocuidado

PERFIL DE FACILITADOR/A Y CO-FACILITADORES

I. Objetivo del perfil
Establecer profesionales con capacidades y conocimientos idóneos para el adecuado desarrollo del programa de intervención psicológica.

II. Requerimientos académicos y laborales	
Nivel Académico	Graduado de Licenciatura en Psicología.
Experiencia Laboral	Con 2 años de experiencia en facilitación de programas o capacitaciones (Comprobable)
Otras Condiciones	Con sello de Junta de Vigilancia de la Profesión.

III. Principales funciones y responsabilidades de él/a facilitador y co-facilitadores
<ul style="list-style-type: none">• Planificar, coordinar y ejecutar las actividades planificadas para el desarrollo del programa de intervención psicológica correspondiente.• Elaborar la agenda de las sesiones, considerando las sugerencias de los otros miembros de la institución, en función del desarrollo efectivo de cada una de ellas.• Participar en la elaboración del informe de avances de resultados de cada una de las sesiones desarrolladas.• Cumplir con las funciones designadas por el facilitador/a principal (esto en el caso de los/as co-facilitadores, estas funciones dependerán de las sesiones a ejecutar, siendo en carácter de acompañamiento, soporte y ejecución)
IV. Competencias personales y profesionales
<ul style="list-style-type: none">• Capacidad de trabajar en equipo y con grupos diversos• Capacidad de organización y distribución del tiempo• Capacidad de relacionarse con los demás (captar su atención e interactuar con ellos).• Comunicación efectiva (dicción, claridad, coherencia y orden).• Creatividad e Innovación• Proactividad- Mejora Constante• Orientación a Objetivos y Resultados• Habilidad para la intervención y soporte emocional• Empatía• Sentido y practica ética

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Aspectos metodológicos de las sesiones

- **Numero de sesiones:** 32 Sesiones grupales
- **Duración en meses:** 8 meses (4 sesiones por mes)
- **Duración en horas:** 1,280 horas

Aspectos metodológicos de aplicación

- **Planes operativos:** (32 planes operativos o cartas didácticas) Cada área correspondiente del programa cuenta con un numero de 8 sesiones por área (4 áreas), en referencia a dicha sesión contiene un plan operativo donde se evidencia el objetivo del área, actividad, objetivo de la actividad, procedimiento metodológico, recursos, responsable y tiempo requerido para la actividad específica. (*Anexo n° 8*)
- **Manual de facilitador:** En referencia a cada área se diseñó un manual donde se encuentran aspectos metodológicos generales por sesión tales como área, nombre de sesión, tiempo, recursos, objetivo, al igual que los insumos teóricos y procedimientos específicos que servirán de guía para la adecuada aplicación del programa. (*Anexo n° 9*)
- **Manual de usuario:** Se diseñó un manual de usuario el cual contiene 3 apartados por sesión los cuales corresponden a: dinámica de introducción, actividad, dinámica o actividad de cierre, cada apartado aportara un insumo de seguimiento del desarrollo de la sesión que el facilitador y co-facilitadores realicen, es decir la/el participante podrá realizar pequeñas o breves actividades-ejercicios que permitirán afianzar los conocimientos impartidos y brindar una mayor seguridad durante la sesión. (*Anexo N° 10*)
- **Diploma:** En la finalización del programa, es decir la última sesión se llevará a cabo un breve acto en donde se les proporcionará un diploma de reconocimiento de participación en la ejecución del programa de intervención psicológica denominado: “Sentir me fortalece”.

EVALUACIÓN

CONCEPCIÓN BÁSICA DE LA EVALUACIÓN

En función de permitir que los y las participantes del programa de intervención psicológica puedan auto-evaluar los conocimientos y practica que han desarrollado a lo largo de las 32 jornadas, se ha elaborado un breve cuestionario el cual te permite determinar en qué rango se encuentra y al mismo tiempo el/la participante podrá visualizar en que área aún se necesita refuerzo.

CALIFICACIÓN

La prueba se aplicaría previamente a la realización del programa y posteriormente para determinar una línea base.

Cada área cuenta con un numero de 8 ítems evaluadores con un total de 32 ítems, a los cuales el/la participante deberá responder con un Sí, No, A veces, No lo sé, cada una de las respuestas tiene una valoración numérica detallada a continuación:

<u>RESPUESTA</u>	<u>VALORACIÓN</u>
Sí	3 puntos
No	2 puntos
A veces	1 punto
No lo sé	0 puntos

La prueba totaliza un numero de 72 puntos entre las 4 áreas identificadas, en cada área se puede lograr un total de 24 puntos respondiendo si a todos los ítems (es decir teniendo un adecuado desarrollo o aplicación de lo referente a dicha área)

Los rangos de la prueba total se detallan de la siguiente manera:

<u>CANTIDAD DE PUNTOS</u>	<u>RANGO</u>
0-24	Bajo
25 – 47	Moderado
48 – 72	Alto

BAJO: El/la participante presenta un desarrollo bajo, es importante considerar iniciar un proceso de atención psicológica individual.

MODERADO: El/la participante debe identificar el área con menos puntaje y realizar una revisión de documentos para lograr reforzar los conocimientos en determinada área y superar las dificultades.

ALTO: El/la participante ha logrado adquirir un adecuado nivel de conocimiento y aplicabilidad de lo desarrollado a lo largo del programa de intervención psicológica.

Los rangos de la prueba por área se detallan de la siguiente manera:

<u>CANTIDAD DE PUNTOS</u>	<u>RANGO</u>
1 – 8	El área tiene un desarrollo deficiente por lo tanto, se debe referir a atención psicológica individual
9 – 16	Se debe estar consciente de las debilidades del área pero aun no son significativas en función de una dificultad
17 – 24	Adecuado desarrollo del área

CONSIDERACIONES IMPORTANTES:

*Los/as facilitadores/as y co-facilitadores elaboran un informe con resultados individuales

*Si un área puntúa bajo en el informe debe referirse a atención psicológica individual

CUESTIONARIO

Indicaciones: Responda a cada ítem de acuerdo a las valoraciones brindadas, sus respuestas deben ser honestas, ya que determinaran su auto-evaluación y por ende el adecuado fortalecimiento de su afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas.

ÁREA: Manejo de estrés				
ITEMS	VALORACIÓN			
	Sí	No	A veces	No lo sé
1. Puedo identificar cuando mi malestar físico y emocional se relaciona con el estrés				
2. Conozco cuales son los factores que aumentan mis niveles de estrés				
3. Reconozco la sintomatología que se me presenta cuando tengo estrés				
4. Identifico cuales son las consecuencias posterior a altos niveles de estrés				
5. Logro determinar tiempos específicos para mis actividades siendo realista y objetivo/a				
6. Puedo clasificar las situaciones que me generan estrés (de mayor a menor)				
7. Puedo clasificar las estrategias que me ayudan a afrontar el estrés (más a menos eficaz)				
8. Logro identificar los pensamientos que me generan estrés y busco detenerlos de una manera efectiva				
TOTAL, POR ÁREA:				

ÁREA: Habilidades sociales				
ITEMS	VALORACIÓN			
	Sí	No	A veces	No lo sé
9. Puedo expresar en términos sencillos que son las habilidades sociales				
10. Identifico cuales son los tipos de habilidades sociales				
11. Se me facilita reconocer y respetar el dolor, y otros sentimientos en las demás personas				
12. La forma en que me comunico con las demás personas se basa en: la escucha activa, la asertividad, y una actitud de apertura				
13. Reconozco mis errores y dificultades, conjuntamente busco superarlas				
14. Logro expresar mis emociones y sentimientos con una actitud respetuosa				
15. Selecciono espacios donde puedo relajarme				
16. Soy capaz de identificar en mis pensamientos formas de relajarme por ejemplo por medio de la imaginación				
TOTAL, POR ÁREA:				
ÁREA: Depresión				
ITEMS	VALORACIÓN			
	Sí	No	A veces	No lo sé
17. Conozco la definición de depresión, y los tipos que se pueden manifestar				
18. Realizo actividades que permiten sentirme con mayor energía de la habitual				

19. Logro dialogar de forma interna mis pensamientos, reflexiono sobre las conclusiones que emito de las situaciones en general				
20. Reconozco las formas adecuadas de expresar mis distintas emociones				
21. Logro programar y realizar actividades que me generan agrado y satisfacción				
22. Conozco los aspectos esenciales que permitirán que mis decisiones sean más acertadas y favorables				
23. Tengo la capacidad de modificar pensamientos que implican un malestar significativo				
24. Soy capaz de detener inmediatamente un pensamiento que me genera malestar				
TOTAL POR ÁREA :				
ÁREA: Estrategias de afrontamiento				
ITEMS	VALORACIÓN			
	Sí	No	A veces	No lo sé
25. Tengo conocimiento de que es afrontamiento				
26. Conozco cuales son los tipos de afrontamiento que se pueden emplear				
27. Identifico mis recursos de afrontamiento ante cada situación específica				
28. Poseo facilidad para crear o establecer nuevas formas de afrontamiento ante las adversidades				

29. Ante las adversidades o dificultades menciono frases que me motivan o permiten percibir de otra forma las situaciones				
30. Mantengo una actitud positiva ante los pensamientos, sentimientos o emociones que me generan malestar				
31. Identifico redes de apoyo entre los distintos entornos en que me desarrollo				
32. Realizo actividades agradables que permitan mantener un estado más relajado en mi persona				
TOTAL POR ÁREA :				
TOTAL GENERAL:				

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 📖 Colomina, J.J.: «La institucionalización de la vida y de la muerte en el Antiguo Egipto según Mircea Eliade». Eikasía. Revista de Filosofía, año II, 9 (marzo 2007). <http://www.revistadefilosofia>
- 📖 Ortego et al. (2001). “El duelo”. En Ciencias psicosociales II (2-3). <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1575/course/section/2034/tema-11.pdf>: Opencourseware.
- 📖 Flórez Mesa, S. D. El Duelo .Departamento de Psiquiatría Facultad de Medicina Universidad de Antioquía. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/download/5545/4560>
- 📖 SAMHSA Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos. (2014). cómo entender la fatiga por compasión. En Consejos para socorristas. n. ° SMA-14-4869
- 📖 Plan Internacional INC. (2012). *Guía para el acompañamiento psicosocial a niñas niños y adolescentes antes, durante y después de desastres*. El Salvador. A & R Latitudes S.A. DE c. v. ICBN: 978-99961-44-34-9
- 📖 Bowlby J. (1998). El Apego y la Pérdida: El Apego. Barcelona: Paidós Psicología Profunda. (Publicado originalmente en Inglés en 1969).
- 📖 Bermejo, J.C. 2005. Estoy en duelo. PPC EDITORIAL, ISBN 9788428819480.
- 📖 Escudero. (s.a). El duelo según Neimeyer. Septiembre 26. 2017, de Martin Escudero PSICOLOGOS Sitio web: <https://www.mepsicologo.com/blog/duelo-neimeye>.
- 📖 Meza Dávalos, E. G; García, S; Torres Gómez, A; Castillo, L.S; Martínez Silva, B. 2008. El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas. Vol. 13, núm. 1. pp. 28-3.
- 📖 Cardona, D., Granada, P y Tabima, D (2002). Resiliencia en la vida cotidiana. Estudio de Caso Pereira. Editorial Gráficas Lucero.
- 📖 Dávalos y colaboradores (2008). El proceso del duelo. Un Mecanismo Humano para el Manejo de las Pérdidas Emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, Volumen 13, (1), 28-31.
- 📖 Floren, I (2004). Resiliencia Nuevo Enfoque en la alerta de la Salud. México. Editorial Paidós

ANEXOS

RUEBAS PSICOLÓGICAS



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



Objetivo: Identificar las estrategias empleadas por las personas voluntarias de los cuerpos de socorro ante las pérdidas humanas en el ejercicio de sus labores.

Indicaciones: Responda en forma honesta a las siguientes interrogantes planteadas.

Datos generales:

Nombre: _____ **Edad:** _____

Tiempo de laborar: _____ **Fecha:** _____

INTERRANTES / ÁREA

- **ÁREA AMOCIONAL**

1. Durante el desempeño cotidiano de sus labores como voluntario socorrista, ante ¿Cuáles situaciones estresantes suelen enfrentarse?

2. En la realización de sus labores ha experimentado la pérdida de una vida humana, ¿cómo se sintió ante dicha situación? Describa de forma detallada

3. De todas las experiencias de pérdida durante el ejercicio de sus labores, ¿Cuál es la que más le ha impactado y por qué?

4. ¿Qué acciones realiza para sobrellevar la carga emocional y el estrés que le generan las situaciones inesperadas en la ejecución de sus actividades diarias?

• **ÁREA CONDUCTUAL**

5. Cuándo su jornada laboral se muestra cargada de estrés y demás emociones ¿Cómo elimina o maneja esa situación? ¿Realiza algo en específico?

6. ¿Ha visualizado si emplea una rutina posterior a su trabajo para manejar la carga de estrés o emocional?

7. Mencione si en alguna ocasión le recomendaron alguna actividad o acción que genere un impacto significativo en su desempeño laboral y bienestar. Explique detalladamente esa actividad o acción

8. ¿Considere que luego de realizar su jornada laboral o luego de un tiempo determinado laborando, percibe que se le dificulta encontrar actividades o emplear acciones que contribuyan a mejorar su bienestar personal? Explique

ÁREA COGNITIVA

9. ¿Qué pensamientos o ideas surgen cuando se dirige a desempeñar sus labores?

10. ¿Qué pensamientos o recuerdos específicos aparecen de forma inmediata, en caso de que fallezca la persona auxiliada? ¿Qué realiza en esos momentos?

11. Después de realizar sus jornadas laborales, y haber experimentado varias emergencias y/o fallecimientos de las personas socorridas, ¿Repasa mentalmente lo sucedido en su jornada? ¿Se culpabiliza de algunas acciones?

12. ¿Ha experimentado sueños repetitivos o recurrentes? ¿De qué han tratado estos sueños?

TEST NEOFFI

Nombre: _____ Fecha de aplicación: _____

Edad: _____ Sexo: _____

A. En total desacuerdo	B. En desacuerdo	C. Neutral	D. De acuerdo	E. Totalmente de acuerdo		
1	A menudo me siento inferior a los demás.	A	B	C	D	E
2	Soy una persona alegre y animosa.	A	B	C	D	E
3	A veces cuando leo una poesía o contemplo una obra de arte, siento una profunda emoción o excitación.	A	B	C	D	E
4	Tiendo a pensar lo mejor de la gente.	A	B	C	D	E
5	Parece que nunca soy capaz de organizarme.	A	B	C	D	E
6	Rara vez me siento con miedo o ansioso.	A	B	C	D	E
7	Disfruto mucho hablando con la gente.	A	B	C	D	E
8	La poesía tiene poco o ningún efecto sobre mí.	A	B	C	D	E
9	A veces intimidado o adulo a la gente para que haga lo que yo quiero.	A	B	C	D	E
10	Tengo unos objetivos claros y me esfuerzo por alcanzarlos de forma ordenada.	A	B	C	D	E
11	A veces me vienen a la mente pensamientos aterradores.	A	B	C	D	E
12	Disfruto en las fiestas en las que hay mucha gente.	A	B	C	D	E
13	Tengo una gran variedad de intereses intelectuales.	A	B	C	D	E
14	A veces consigo con artimañas que la gente haga lo que yo quiero.	A	B	C	D	E
15	Trabajo mucho para conseguir mis metas.	A	B	C	D	E
16	A veces me parece que no valgo absolutamente nada.	A	B	C	D	E
17	No me considero especialmente a legre.	A	B	C	D	E
18	Me despiertan la curiosidad las formas que encuentro en el arte y en la naturaleza.	A	B	C	D	E
19	Si alguien empieza a pelearse conmigo, yo también estoy dispuesto a pelear.	A	B	C	D	E
20	Tengo mucha auto-disciplina.	A	B	C	D	E
21	A veces las cosas me parecen demasiado sombrías y sin esperanza.	A	B	C	D	E
22	Me gusta tener mucha gente alrededor.	A	B	C	D	E
23	Encuentro aburridas las discusiones filosóficas.	A	B	C	D	E
24	Cuando me han ofendido, lo que intento es perdonar y olvidar.	A	B	C	D	E
25	Antes de emprender una acción, siempre considero sus consecuencias.	A	B	C	D	E
26	Cuando estoy bajo un fuerte estrés, a veces siento que me voy a desmoronar.	A	B	C	D	E
27	No soy tan vivo ni tan animado como otras personas.	A	B	C	D	E
28	Tengo mucha fantasía.	A	B	C	D	E
29	Mi primera reacción es confiar en la gente.	A	B	C	D	E
30	Trato de hacer mis tareas con cuidado, para que no haya que hacerlas otra vez.	A	B	C	D	E
31	A menudo me siento tenso e inquieto.	A	B	C	D	E
32	Soy una persona muy activa.	A	B	C	D	E
33	Me gusta concentrarme en un sueño o fantasía y, dejándolo crecer y desarrollarse, explorar todas sus posibilidades.	A	B	C	D	E
34	Algunas personas piensan de mí que soy frío y calculador.	A	B	C	D	E
35	Me esfuerzo por llegar a la perfección en todo lo que hago.	A	B	C	D	E
36	A veces me he sentido amargado y resentido.	A	B	C	D	E
37	En reuniones, por lo general prefiero que hablen otros.	A	B	C	D	E
38	Tengo poco interés en andar pensando sobre la naturaleza del universo o de la condición humana.	A	B	C	D	E
39	Tengo mucha fe en la naturaleza humana.	A	B	C	D	E
40	Soy eficiente y eficaz en mi trabajo.	A	B	C	D	E
41	Soy bastante estable emocionalmente.	A	B	C	D	E
42	Huyo de las multitudes.	A	B	C	D	E
43	A veces pierdo el interés cuando la gente habla de cuestiones muy abstractas y teóricas.	A	B	C	D	E
44	Trato de ser humilde.	A	B	C	D	E
45	Soy una persona productiva, que siempre termina su trabajo.	A	B	C	D	E
46	Rara vez estoy triste o deprimido.	A	B	C	D	E
47	A veces reboso felicidad.	A	B	C	D	E
48	Experimento una gran variedad de emociones o sentimientos.	A	B	C	D	E
49	Creo que la mayoría de la gente con la que trato es honrada y fidedigna.	A	B	C	D	E
50	En ocasiones primero actúo y luego pienso.	A	B	C	D	E
51	A veces hago las cosas impulsivamente y luego me arrepiento.	A	B	C	D	E
52	Me gusta estar donde está la acción.	A	B	C	D	E
53	Con frecuencia pruebo comidas nuevas o de otros países.	A	B	C	D	E
54	Puedo ser sarcástico y mordaz si es necesario.	A	B	C	D	E
55	Hay tantas pequeñas cosas que hacer que a veces lo que hago es no atender a ninguna.	A	B	C	D	E
56	Es difícil que yo pierda los estribos.	A	B	C	D	E
57	No me gusta mucho charlar con la gente.	A	B	C	D	E
58	Rara vez experimento emociones fuertes.	A	B	C	D	E
59	Los mendigos no me inspiran simpatía.	A	B	C	D	E
60	Muchas veces no preparo de antemano lo que tengo que hacer.	A	B	C	D	E

RODÉE UNA DE LAS RESPUESTAS

¿Ha respondido a todas las frases? SÍ NO

¿Ha respondido fiel y sinceramente a las frases? SÍ NO

FIN DE LA PRUEBA

INVENTARIO DE PERSONALIDAD NEO - FFI

Hoja de Corrección

En cada columna (N, E, O, A, C) sume los puntos señalados por el sujeto, traslade dichas puntuaciones a la hoja de perfil al baremo correspondiente, para convertir las puntuaciones directas a puntuaciones y trazar el grafico correspondiente

1	0 1 2 3 4	2	0 1 2 3 4	3	0 1 2 3 4	4	0 1 2 3 4	5	4 3 2 1 0
6	4 3 2 1 0	7	0 1 2 3 4	8	4 3 2 1 0	9	4 3 2 1 0	10	0 1 2 3 4
11	0 1 2 3 4	12	0 1 2 3 4	13	0 1 2 3 4	14	4 3 2 1 0	15	0 1 2 3 4
16	0 1 2 3 4	17	4 3 2 1 0	18	0 1 2 3 4	19	4 3 2 1 0	20	0 1 2 3 4
21	0 1 2 3 4	22	0 1 2 3 4	23	4 3 2 1 0	24	0 1 2 3 4	25	0 1 2 3 4
26	0 1 2 3 4	27	4 3 2 1 0	28	0 1 2 3 4	29	0 1 2 3 4	30	0 1 2 3 4
31	0 1 2 3 4	32	0 1 2 3 4	33	0 1 2 3 4	34	4 3 2 1 0	35	0 1 2 3 4
36	0 1 2 3 4	37	4 3 2 1 0	38	4 3 2 1 0	39	0 1 2 3 4	40	0 1 2 3 4
41	4 3 2 1 0	42	4 3 2 1 0	43	4 3 2 1 0	44	0 1 2 3 4	45	0 1 2 3 4
46	4 3 2 1 0	47	0 1 2 3 4	48	0 1 2 3 4	49	0 1 2 3 4	50	4 3 2 1 0
51	0 1 2 3 4	52	0 1 2 3 4	53	0 1 2 3 4	54	4 3 2 1 0	55	4 3 2 1 0
56	4 3 2 1 0	57	4 3 2 1 0	58	4 3 2 1 0	59	4 3 2 1 0	60	4 3 2 1 0

N E O A C

ESCALA DE HAMILTON

Nombre :

Fecha :

Edad :

Estado Civil :

Sexo :

INSTRUCCIONES:

Por favor, lea Ud. Atentamente las siguientes preguntas, seguidamente marque con un aspa (x) la respuesta que más este de acuerdo con su estado de ánimo en este momento. Asegúrese que sólo haya una respuesta por pregunta. Gracias.

	NADA	UN POCO	MODERADO	MUCHO	SUMAMENTE
1. ¿Me siento decepcionado, triste e infeliz?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2. ¿Se siente culpable de las cosas que ha hecho o pensado?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3. ¿Ha perdido interés en su trabajo o pasatiempo?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4. ¿Le parece que es usted más lento que su velocidad normal o habitual?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5. ¿Estado ansioso o lento?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6. ¿Le preocupa que podría padecer una enfermedad grave como cáncer o venérea?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7. ¿Ha perdido peso recientemente (aparte de las dietas)?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8. ¿Le cuesta más tiempo dormirse?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
	NO	AVECES	SIEMPRE		
9. ¿Duerme a ratos? ¿Se despierta a menudo?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2		
10. Se despierta antes de lo habitual y luego no puede conciliar otra vez el sueño?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2		
11. ¿Sufre de algún síntoma físico?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2		
12. ¿Ha perdido interés en el sexo?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2		
13. ¿Esta peor temprano por la mañana, pero mejora a medida que pasa el día?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2		
	NO	SI			
14. ¿Le encuentra sentido a la vida?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1			
15. ¿Ha pensado en ponerle fin a todo?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1			
16. ¿Ha hecho planes para quitarse la vida?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1			
17. ¿Ha intentado o intenta quitarse la vida?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1			

TOTAL PUNTAJE

0 - 7 Normal

8 - 15 Depresión Menor

> 16 Depresión Mayor

ESCALA DE RESILIENCIA SV-RES

(E. Saavedra, M. Villalta – 2007)

SEXO: MUJER _____ HOMBRE _____ EDAD _____

Evalúe el grado en que estas afirmaciones lo (a) describen. Marque con una x su respuesta. Conteste todas las afirmaciones, no hay respuestas buenas ni malas.

YO SOY – YO ESTOY	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1.- Una persona con esperanza.					
2.- Una persona con buena autoestima.					
3.- Optimista respecto al futuro.					
4.- Seguro de mis creencias o principios.					
5.- Creciendo como persona.					
6.- Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles.					
7.- En contacto con personas que me aprecian.					
8.- Seguro de mi mismo.					
9.- Seguro de mis proyectos y metas.					
10.- Seguro en el ambiente en que vivo.					
11.- Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida.					
12.- Un modelo positivo para otras personas.					
13.- Bien integrado en mi lugar de trabajo o estudio.					
14.- Satisfecho con mis relaciones de amistad.					
15.- Satisfecho con mis relaciones afectivas.					
16.- Una persona práctica.					
17.- Una persona con metas en la vida.					
18.- Activo frente a mis problemas.					
19.- Revisando constantemente el					

sentido de la vida.					
20.- Generando soluciones a mis problemas.					
YO TENGO...					
21.- Relaciones personales confiables.					
22.- Una familia bien estructurada.					
23.- Relaciones afectivas sólidas.					
24.- Fortaleza anterior.					
25.- Una vida con sentido.					
26.- Acceso a servicios públicos.					
27.- Personas que me apoyan.					
28.- A quien recurrir en caso de problemas.					
29.- Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa.					
30.- Satisfacción con lo que he logrado en la vida.					
31.- Personas que me han orientado y aconsejado.					
32.- Personas que me ayudan a evitar peligros o problemas.					
33.- Personas en las cuales puedo confiar.					
34.- Personas que han confiado sus problemas en mí.					
35.- Personas que me han acompañado cuando he tenido problemas.					
36.- Metas a corto plazo.					
37.- Mis objetivos claros.					
38.- Personas con quien enfrentar los problemas.					
39.- Proyectos a futuro.					
40.- Problemas que puedo solucionar.					
YO PUEDO					
41.- Hablar de mis emociones.					
42.- Expresar afecto.					
43.- Confiar en las personas.					
44.- Superar las dificultades que se me presenten en la vida.					
45.- Desarrollar vínculos afectivos.					
46.- Resolver problemas de manera efectiva.					
47.- Dar mi opinión.					

48.- Buscar ayuda cuando la necesito.					
49.- Apoyar a otros que tienen dificultades.					
50.- Responsabilizarme por lo que hago.					
51.- Ser creativo.					
52.- Comunicarme adecuadamente.					
53.- Aprender de mis aciertos y mis errores.					
54.- Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad.					
55.- Tomar decisiones.					
56.- Generar estrategias para solucionar mis problemas.					
57.- Fijarme metas realistas.					
58.- Esforzarme por lograr mis objetivos.					
59.- Asumir riesgos.					
60.- Proyectarme al futuro.					

Breve cuestionario sobre el estrés

Este breve cuestionario puede ayudarle a evaluar su actual nivel de estrés. Tómese el tiempo necesario para rellenarlo cada tres meses, a fin de comparar los puntajes.

Instrucciones: Indique, para cada una de las frases que sigue, con qué frecuencia ha experimentado el síntoma durante el último mes.

		Nunca (= 1)	Una vez al mes (= 2)	A menudo/ una vez a la semana (= 3)	Siempre (= 4)
1	Me siento tenso y nervioso				
2	Tengo molestias y dolores físicos				
3	Estoy siempre cansado, física y mentalmente				
4	El ruido más insignificante me produce sobresaltos				
5	El trabajo ya no me interesa				
6	ACTÚO de manera impulsiva y tomo muchos riesgos				
7	No puedo dejar de pensar en acontecimientos angustiantes				
8	Me siento triste y tengo ganas de llorar				
9	Soy menos eficiente de lo que solía ser				

		Nunca (= 1)	Una vez al mes (= 2)	A menudo/ una vez a la semana (= 3)	Siempre (= 4)
10	Tengo problemas para planificar y pensar con claridad				
11	Tengo dificultades para dormir				
12	Hasta las tareas de rutina me significan un esfuerzo				
13	Soy cínico o muy crítico				
14	Tengo sueños desagradables o pesadillas				
15	Estoy irritable; pequeños inconvenientes o exigencias me causan gran fastidio				
16	Paso más tiempo en el trabajo (horas/día) que al comienzo				
	Puntaje total				

Sume todos los puntos asignados.

Menos de 20: Su estado de estrés es normal considerando las condiciones de trabajo.

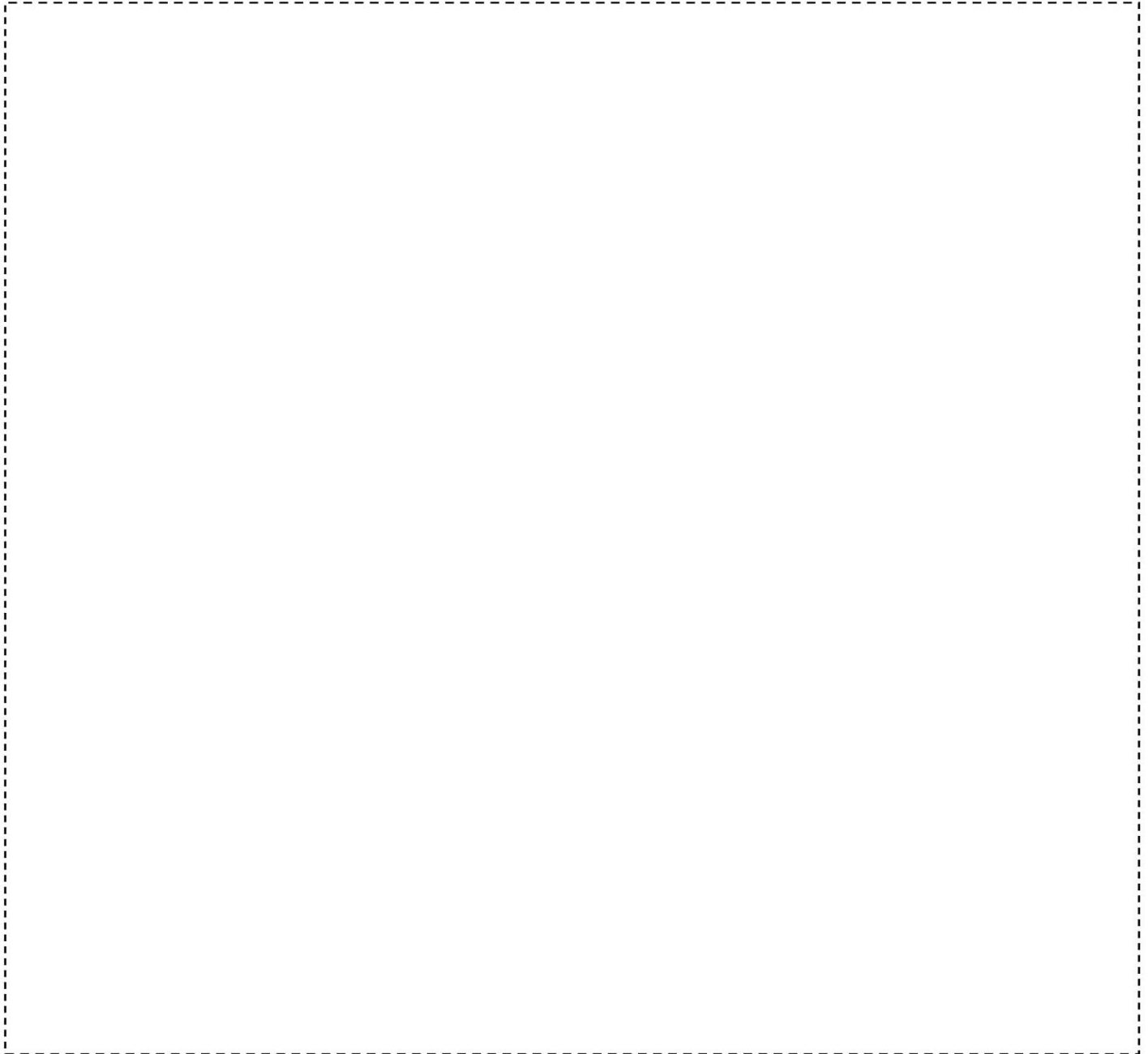
De 21 a 35: Puede estar sufriendo de estrés y debería tomarse las cosas con calma. Hable con su jefe y busque la forma de reducir su nivel de estrés.

Más de 36: Puede estar experimentando estrés intenso. Busque ayuda de parte de alguna persona cercana y/o de su supervisor o jefe, del responsable de salud de la Federación, de una de las asesoras sobre estrés o contacte con su médico.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si esta mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.



De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

NOMBRE:	EDAD:	FECHA EVAL:
1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18	Me criticqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir	0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								
<i>A cumplimentar por el evaluador</i>								

TABLA INFORMACIÓN GENERAL DE LA POBLACIÓN

Sujeto	Sexo	Edad	Tiempo de servicio	Localidad de servicio
1	H	28	11	Apopa
2	H	20	2	San Salvador
3	H	50	11	Apopa
4	M	30	1	San Salvador
5	M	35	10	Apopa
6	M	20	3	Apopa
7	M	20	3	San Salvador
8	H	19	3	Apopa
9	M	22	6	San Salvador
10	M	20	2	San Salvador
11	H	22	10	San Salvador
12	H	25	7	San Salvador
13	H	32	23	San Salvador
14	M	43	14	San Salvador
15	M	22	7	San Salvador
16	H	68	48	San Salvador
17	H	26	5	San Salvador
18	H	30	20	San Salvador
19	H	35	22	San Salvador
20	H	20	2	San Salvador
21	M	44	5	San Salvador
22	M	22	5	Apopa
23	M	26	5.5	Apopa
24	H	21	3	San Salvador
25	H	59	7	San Salvador
26	H	42	5	San Salvador
27	H	75	49	San Salvador
28	H	19	4.2	San Salvador
29	M	46	6	San Salvador
30	H	23	4	San Salvador
31	M	39	5	San Salvador
32	H	21	2	Apopa
33	H	27	2	San Salvador
34	H	41	5	San Salvador
35	M	42	2	San Salvador
36	H	60	4	San Salvador
37	M	47	6	San Salvador
38	M	31	1	San Salvador
39	M	61	24	San Salvador
40	H	54	4	San Salvador

Planes Operativos

(ANEXO N° 8)



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



N° de sesión: 1

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

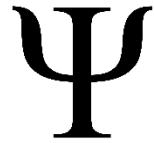
ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida y Rapport Rompiendo barreras</i>	Fomentar las condiciones grupales de respeto, cordialidad, responsabilidad y confianza, para la realización de las sesiones	Se presentará el equipo de facilitadores y se realizará una actividad de presentación Se establecerán las normas de convivencia de manera participativa Haciendo uso de la técnica Lluvia de ideas se explorarán los conocimientos previos: se consultará abiertamente a los participantes.	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Pliegos de papel Bond Plumones permanente Tarjetas de cartulina Cinta adhesiva		10 minutos

<i>Dinámica de introducción</i>	Fundamentar conocimientos básicos sobre el estrés	Se proyectará el video denominado: Conociendo el estrés Se implementara la técnica denominada: Mitos y Realidad, tomando como base teórica la información del video, se solicitara a cada participante que exponga un mito con respecto al estrés y que según lo aprendido en la actividad , exponga la verdad al respecto.	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Tarjetas de cartulina Plumón permite Equipo multimedia	15 minutos
<i>Rompe-cabezas conceptual</i>	Facilitar la aprensión de los conocimientos teóricos del estrés	Se conformarán equipos de trabajo y se repartirán los materiales didácticos de la actividad Se proporcionarán diferentes conceptos y definiciones, a cada participante por equipo Los participantes consolidaran la información aportando desde las sub-temáticas brindadas	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Material Didáctico Papelería Equipo multimedia	25 minutos
<i>Cierre</i>	Fijar los conocimientos	Se reflexionara sobre lo realizado durante la sesión, su objetivo y se	<u>Humanos:</u> Facilitadores	5 minutos

	adquiridos durante la sesión	darán indicaciones para la siguiente sesión.	<u>Materiales:</u> Pliegos de papel bond Plumones permanentes		
--	------------------------------	--	---	--	--



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



N° de sesión: 2

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida Retroalimentación</i>	Consolidar las praxis de los conocimientos obtenidos en la sesión anterior	Formando un círculo, se darán las palabras de bienvenida, se pregunta que recuerdan de la sesión anterior dando oportunidad que los participantes opinen abiertamente, luego se preguntara de qué forma aplicaron lo aprendido durante la semana. Se presentará el tema de la sesión y se explicará en qué consistirá	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Pliegos de papel bond Plumones		5 minutos

<i>Dinámica de introducción</i> <i>One two three</i>	Regular el estado anímico del grupo preparándole para la sesión	Se conformara un circulo , los facilitadores se colocaran al centro y entonaran la dinámica one two three , en la cual los participantes deberán seguir una secuencia de movimientos corporales al mismo ritmo, propiciando la activación de sus músculos	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos
<i>Reconociendo Los estresores</i>	Evidenciar los diferentes factores que inciden en el estrés	Se conformarán en equipos, cada equipo contara con los mismos materiales. Se les pedirá que elijan a dos personas del grupo quienes posteriormente sostendrán una tabla con las piezas de madera. Y se dará inicio a jenga del estrés: cada participante, haciendo uso de un solo dedo deberá sacar un trozo de madera de la torre, posteriormente se evaluará que factores intervinieron para generar mayor presión o estrés	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador <u>Materiales:</u> 2 tablas de madera 1jenga Música estridente		15 minutos
<i>Actividad central</i>	Analizar los diferentes	Se conformarán tríos o parejas,	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador		20 minutos

	estresores y como se pueden regular	Se proporcionará material teórico que explique los diferentes factores que inciden en el estrés – Estresores. Se le asignara uno a cada pareja trio o pareja para que lo discutan al interior Se pedirá que cada pareja o trio explique sus conclusiones y como se pueden regular estos estresores en favor de disminuir los niveles de estrés.	<u>Materiales:</u> Pliegos de papel bond Plumones permanentes Hojas de colores Tirro Material teórico		
<i>Cierre</i>	Concluir de manera equilibrada la sesión	Se realizará una técnica de Respiración dirigida por los facilitadores: respiración consiente. Se reflexionará sobre los diferentes aprendizajes obtenidos, y lo relevantes que han sido para cada uno en sus vidas. Se darán indicaciones de la próxima sesión	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador		10 minutos



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



N° de sesión: 3

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Fijar los conocimientos anteriores e incentivar a los participantes a mantenerse atentos a la información brindada en las sesiones	Se darán las palabras de bienvenida, se expondrá el tema de la sesión Formando un círculo, se realizará una retroalimentación de las dos sesiones anteriores, realizando la técnica de telaraña. Al retorno del telaraña, se solicitará que los participantes expongan como han aplicado los conocimientos en su vida diaria	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Bollo de lana		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Capacitar a los participantes para que puedan identificar los diferentes síntomas	Se leerán los diferentes síntomas según las categorías, de forma breve. Se formará un círculo con las personas participantes, y utilizando una ruleta, se sorteará los tipos de	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u>	15 minutos	

	relacionados al estrés	síntomas. Según el tipo de síntoma, los participantes deberán mencionar un síntoma relacionado, en caso fallen o repitan síntoma deberán pasar a girar la ruleta	Ruleta de síntomas		
<i>Identificando las fases del estrés</i>	Identificar las diferentes fases del estrés y aclarar dudas ante sus manifestaciones	Se le entregara a cada participante una lámina ilustrada con referencia a una de las fases del estrés. Las personas participantes, deberán ejemplificar la fase del estrés, sus sintomatologías y los factores intervinientes. Los facilitadores , explicaran las fases tomando de ejemplo aquellas participación es más apegadas a la teoría , y aclararan cualquier duda de los participantes	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Material didáctico Presentación en PowerPoint sobre las fases del estrés		
<i>Cierre</i>	Incentivar a los participantes a que pongan en práctica los conocimientos brindados	Se reflexionará sobre la sesión Se entregará una hoja de auto registro como tarea, para la identificación de factores y situaciones que generen estrés nivel de estrés y forma de contrarrestarlo. Se darán las indicaciones para la siguiente sesión.	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Hoja de auto registro		



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



N° de sesión: 4

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de confianza y cordialidad con los participantes.	Se saludará cordialmente a cada uno de los asistentes y se les indicará la temática a desarrollar.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Motivar el interés de los participantes durante el desarrollo de la sesión.	Se realizará la actividad llamada canción “Papa Pipirapa”, en la cual se involucrará a todo el equipo participante.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora		15 minutos

<p><i>“Conociendo mi estrés”</i></p>	<p>Identificar las consecuencias que genera el estrés a nivel físico, psicológico, emocional y social.</p>	<p>Se explicará mediante la actividad denominada: “Conociendo mi estrés” sobre las diversas consecuencias que genera el estrés es cada uno de los aspectos: físico, emocional, social y psicológico; destacando en éste último aspecto las diferentes patologías que pueden surgir al no controlar los niveles de estrés.</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.</p> <p><u>Materiales:</u> Computadora, Proyector.</p>		<p>25 minutos</p>
<p><i>Cierre</i></p>	<p>Realizar una retroalimentación de los puntos principales desarrollados en la sesión.</p>	<p>Se finalizará la sesión con una lluvia de ideas sobre los aspectos más importantes desarrollados y se terminará agradeciendo la participación activa del grupo en cada una de las actividades desarrolladas.</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.</p>		<p>10 minutos</p>



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



N° de sesión: 5

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Establecer un ambiente de confianza entre los participantes.	Se les brindará una cordial bienvenida incentivándolos a la participación activa durante la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Minimizar los niveles de estrés manifestados por la población mediante la implementación de técnicas de relajación y respiración.	Se realizará la técnica de respiración diafragmática con el fin de que los participantes se familiaricen y puedan aplicar en sus actividades cotidianas.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.		15 minutos
	Promover técnicas que permitan minimizar los	Se desarrollarán “Técnicas de relajación muscular	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.		25 minutos

<p><i>“Técnicas de Relajación Muscular Progresiva”</i></p>	<p>niveles de estrés manifestados en la población contribuyendo en el mejoramiento de su salud mental.</p>	<p>progresiva”, en la cual se trabajarán cada uno de los músculos involucrados, se les indicará a los participantes que deben de tomar una posición cómoda y deberán trabajar cada uno de las partes del cuerpo: rostro, cuello, brazos, abdomen, piernas, etc. Se repetirá cada una de las series antes mencionadas, para que vayan aprendiéndolo hasta interiorizarlo.</p>	<p><u>Materiales:</u> Computadora, Bocinas, Proyector.</p>		
<p><i>Cierre</i></p>	<p>Finalizar la sesión mediante un análisis general de ésta.</p>	<p>Se agradecerá la asistencia y se motivará a la participación para la siguiente la sesión.</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.</p>		<p>10 minutos</p>



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



N° de sesión: 6

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

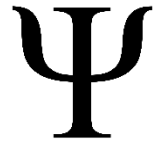
ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de confianza y cordialidad con los participantes.	Se saludará a cada uno de los participantes indicándoles que será una sesión dinámica y de mucho aprendizaje.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Identificar los niveles de estrés que manifiestan los participantes, así como las técnicas que emplean para manejarlo.	Se procederá a la realización de la técnica denominada: “¿Cuánto estrés tengo?”, luego se realizará una lluvia de ideas sobre la forma de actuar ante las diferentes situaciones	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.		15 minutos

		planteadas lo cual permitirá conocer las formas de afrontamiento al estrés que manifiesta la población.			
<i>Técnica: “Control de la respiración”</i>	Promover técnicas que permitan minimizar los niveles de estrés manifestados en la población contribuyendo en el mejoramiento de su salud mental.	Se realizarán Técnicas Conductuales entre las cuales están: “Control de la respiración”, en la cual se les enseñará que la respiración se puede aprender a realizar de forma correcta la respiración para lograr una correcta relajación y disminución del estrés. Seguidamente se les retroalimentará con la “Relajación muscular progresiva”, es decir, recordar cada grupo de músculos con los que se trabaja.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes <u>Materiales:</u> Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices. Bocinas, Computadora, Proyector.		25 minutos
<i>Cierre</i>	Finalizar la sesión mediante la verificación del	Se agradecerá la asistencia y se motivará a la	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador		

	conocimiento adquirido.	participación para la siguiente la sesión.			
--	----------------------------	---	--	--	--



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



N° de sesión: 7

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente propicio y de confianza para la adecuada ejecución de las actividades	Se colocarán 3 globos, cada uno contendrá un color, o un tema específico, posteriormente se colocarán en círculo y en base al tema o color cada uno de los participantes deberá decir un objeto, animal o dependiendo el tema lo más rápido posible.	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Globos		10 minutos
	Establecer aspectos iniciales	Se utilizara la estrategia de “El	<u>Humanos:</u>		15 minutos

<p><i>Dinámica de introducción</i> <i>“El barco del saber”</i></p>	<p>que permitan una mejor adquisición de conocimientos</p>	<p>barco”, distribuyéndolos en grupos se les dispondrán distintas partes del barco en cada una se asignara un aspecto teórico referente a estrés, para posteriormente socializarlo</p>	<p>Equipo facilitador y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Piezas del barco</p>		
<p><i>Actividad de identificación y manejo de estrés</i></p>	<p>Permitir mediante técnicas un acercamiento, identificación y manejo de los niveles de estrés inadecuado</p>	<p>Se desarrollara la estrategia del “enigma”, se dispondrán a formar 4 equipos de trabajo entre todos los participantes, luego de conformado deberán con los materiales distribuidos, elaborar una escala ascendente, y reflexionarla con el grupo, y que ello se socialice para que cada participante comprenda la forma de ejercer una identificación de elementos que generan estrés y comprender que</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Proyector Computadora Plumones Páginas de color</p>		<p>25 minutos</p>

		acciones desarrollar en cada nivel de estrés			
<i>Cierre</i>	Crear y generar síntesis de lo realizado para comprender la relación entre la temática desarrollada y la anterior	Mediante preguntas generadoras se dispondrá a recabar aspectos que permitan resumir lo realizado y aprendido durante la jornada.	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes		5 minutos



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



N° de sesión: 8

Objetivo: Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Área n° 1: Manejo del Estrés.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA MANEJO DEL ESTRÉS					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Fomentar un espacio de confianza para la adecuada ejecución de las actividades	Se brindará una bienvenida al desarrollo de una nueva jornada permitiendo expresar expectativas y demás hacia el cierre de la primera área del programa.	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Ninguno		5 minutos
<i>Dinámica de introducción</i> “¿Cómo pienso?”	Identificar los factores más relevantes y	A cada participante se le brindara un trozo de papel en	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes		15 minutos

	propiciadores dentro de los niveles dañinos de estrés.	donde deberá clasificar sus pensamientos, como dañinos, no dañinos y no tiene clasificación, en función de generar conciencia de cómo se manifiesta el pensamiento y cuál es su contenido emocional	<u>Materiales:</u> Trozos de papel Plumones		
<i>Actividad de identificación de pensamientos generadores de estrés</i>	Lograr definir los pensamientos que propician niveles elevados de estrés	Mediante la elaboración de equipos, se decidirá una situación específica que genere estrés en un nivel alto en común, y luego se determinara el pensamiento común o pensamientos comunes y se reflexionaran en plenaria la manera o forma en cómo se puede detener ese pensamiento, en función de definir como grupo una estrategia útil en el establecimiento de cuales pensamientos	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Papelografos Plumones		30 minutos

		propician niveles elevados de estrés			
<i>Cierre</i>	Realizar un resumen de lo realizado y proporcionar material de apoyo	Se realizara un breve resumen de lo realizado durante las jornadas elementos más relevantes, posteriormente se les brindara un material de apoyo a los/as participantes lo cual abonara a una mayor adquisición de conocimientos	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Material de apoyo		5 minutos



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



N° de sesión: 1

Objetivo: Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.

Área n° 2: Habilidades Sociales

Lugar: _____

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Indagar los conocimientos previos que tiene el grupo de participantes al respecto de la temática.	Se darán las palabras de bienvenida Se preguntará a los participantes que conocen, entienden por habilidades sociales Se le entregara una hojita de papel y se les pedirá que rellenen con sus ideas el árbol del saber uno por uno pegado su idea y explicándola a los demás	<u>Humanos:</u> Facilitadores		15 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Aclarar dudas conceptuales acerca de las habilidades sociales	Haciendo uso de la técnica Foro los facilitadores definirán Que son las habilidades sociales y aclararan dudas al respecto de los conceptos básicos relacionados	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos

<i>Creando vínculos</i>	Fortalecer lazos de camaradería entre los participantes	Se realizará la dinámica el cartero, procurando que los participantes se sienten junto a compañeros con los que interactúan poco: se dirá la frase, traigo carta para quienes tengan... y se mencionaran prendas de vestir o situaciones que involucren o identifique a los participantes, aquellos participantes que se sientan identificados, deberán pararse y cambiar de asiento.	<u>Humanos:</u> Facilitadores Participantes		5 minutos
<i>Mímica de las habilidades sociales</i>	Involucrar a los participantes en el proceso de enseñanza de habilidades sociales, haciendo uso de herramientas que les haga poner en uso sus habilidades sociales de forma inconsciente.	Se entregará a lazar un tipo de habilidad social a cada participante, Cada participante deberá encontrar a sus compañeros con el mismo tipo de habilidad social En equipo, deberán leer el material teórico y discutirlo Haciendo uso de mímica, deberán explicar a los demás sobre qué consiste su tipo de habilidad social Al final de cada una de las representaciones, explicaran y aclararan dudas al respecto	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Didáctico		25 minutos
<i>Cierre</i>	Fijar los conocimientos adquiridos durante la sesión	Se realizará un círculo de retroalimentación Se darán indicaciones para la sesión siguiente	<u>Humanos:</u> Facilitadores		5 minutos



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



N° de sesión: 2

Objetivo: Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.

Área n° 2: Habilidades Sociales

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un espacio armónico que sienta confianza y seguridad	Se darán las palabras de bienvenida Se formara una circulo y se realizara el coro de las vocales: para lo cual , los participantes deberán formar un circulo y en equipos entonar las vocales según las indicaciones del facilitador	<u>Humanos:</u> Facilitadores		5 minutos
<i>Dinámica de introducción</i> <i>Dinámica de los zapatos</i>	Desarrollar habilidades empáticas en los participantes como forma de humanización	Se les pedirá a los participantes, que forman un circulo, posteriormente se quitaran el zapato derecho.	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos

		<p>Luego se les pedirá que giren al compás de una canción</p> <p>Al dar una vuelta y media se les pedirá que se queden fijos donde están, y que se coloquen el zapato que tiene al frente</p> <p>Posteriormente volverán al girar en la rueda</p> <p>Se reflexionara al respecto de lo vivido</p>			
<i>El sociodrama</i>	Desarrollar las habilidades necesarias , para la implementación de comunicación asertiva	<p>Se dividirá el grupo en tres bloques, uno con el rol agresivo, otro con el pasivo y uno con el asertivo</p> <p>Se les pedirá que elaboren un socio drama poniendo en evidencia lo planteado en sus fichas correspondientes</p>	<p><u>Humanos:</u> Facilitadores</p>		15 minutos
<i>La inteligencia emocional</i>	Generar aceptación y reconocimiento de las emociones y sentimientos por	Los facilitadores, explicaran que son las emociones, las emociones básicas, y la inteligencia emocional.	<p><u>Humanos:</u> Facilitadores</p> <p><u>Materiales:</u> 25 globos redondos</p>		25 minutos

	parte de los participantes	Se entregará un globo a cada participante, se les pedirá que lo inflen sin amarrarlo, posteriormente se les pedirá que lo dirijan donde quieren que caiga y lo suelten Se reflexionará sobre el mal manejo de las emociones Se desarrollara la actividad denominada El Dominó de las emociones	Material didáctico Domino de las emociones		
<i>Cierre</i>	Concientizar sobre el riesgo del uso inadecuado de la comunicación	Se desarrollará la actividad del teléfono descompuesto Se reflexionara sobre la sesión	<u>Humanos:</u> Participantes Facilitadores		5 minutos



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



N° de sesión: 3

Objetivo: Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.

Área n° 2: Habilidades sociales.

Lugar: _____

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Establecer un ambiente ameno y agradable a través de dinámicas que permitan evidenciar el papel de la vocalización como expresión de las emociones	Se brindarán las palabras de bienvenida Se formará un círculo con los participantes y se desarrollará la dinámica panadero Alele quita tonga Dicha canción se entonará expresando ideas, emociones o situaciones a través de la entonación	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Adiestrar a los participantes en el uso de la técnica de la escucha activa como herramienta para la expresión de emociones y situaciones	Se dividirán en parejas al azar, Se modelará la técnica de escucha activa Se brindará tiempo para que cada participante desarrolle la técnica	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos

		Se reflexionará sobre la técnica			
<i>El basar de las emociones</i>	Redescubrir las emociones y los sentimientos como herramientas humanizantes	Se desarrollará la técnica, el basar de las emociones: se crearán fichas que representaran emociones, cada emoción tendrá un valor monetario, se expondrá que son las emociones y como hacerlas parte de nuestras herramientas	<u>Humanos:</u> Facilitadores		15 minutos
<i>Cierre</i>	Evidenciar la importancia de las emociones como parte de las habilidades sociales, y su máxima expresión como el cooperativismo	Se formará un círculo, y se desarrollará la técnica Sillas cooperativas: para la cual se colocarán las sillas de frente y cada participante deberá a recostarse dejando los pies de un lado de la silla y la cabeza del otro, posteriormente se retirarán las sillas. Reflexión general de la sesión	<u>Humanos:</u> Facilitadores		5 minutos



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



N° de sesión: 4

Objetivo: Fortalecer las habilidades sociales mediante técnicas psicológicas-conductuales que permitan la interiorización del conocimiento para la posterior puesta en práctica en la realización de las actividades cotidianas laborales.

Área n° 2: Habilidades Sociales.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Fomentar un ambiente de confianza y cohesión grupal.	Se le brindará una cordial bienvenida a cada uno de los participantes.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Enriquecer las relaciones sociales mediante solicitar y ofrecer ayuda, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás y pedir ayuda cuando lo necesiten.	Se hará la dinámica llamada la gran tortuga, en la cual se formarán grupos y se organizarán uno tras otro para direccionar al mismo lado para lograr llegar a la meta en común.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.		15 minutos
	Desarrollar la Capacidad de disculparse y de	Se realizará la actividad denominada:	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.		25 minutos

<p><i>Técnica:</i> “Reconociendo mis deberes y derechos”</p>	reconocimiento de los derechos propios y de los demás.	“Reconociendo mis deberes y derechos”, mediante un ensayo conductual que permita una concientización de la importancia del respeto y empatía hacia los demás. Se realizará la dinámica llamada: “Perfil de derechos y Deberes” en la cual cada uno de los participantes establecerá una lista en las cuales anotará sus deberes y los derechos de sus compañeros, se finalizará compartiendo entre ellos lo que anotaron.	<u>Materiales:</u> Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices. Bocinas, Computadora, Proyector.		
<p><i>Cierre</i></p>	Realizar una retroalimentación de los puntos principales desarrollados en la sesión.	Se finalizará la sesión con una lluvia de ideas sobre los aspectos más importantes desarrollados y se terminará agradeciendo la participación activa del grupo en cada una	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos

		de las actividades desarrolladas.			
--	--	-----------------------------------	--	--	--



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



N° de sesión: 5

Objetivo: Fortalecer las habilidades sociales mediante técnicas psicológicas-conductuales que permitan la interiorización del conocimiento para la posterior puesta en práctica en la realización de las actividades cotidianas laborales.

Área n° 2: Habilidades Sociales.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de confianza y cordialidad con los participantes.	Se extenderá un amable y cordial saludo a todos los asistentes a la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Promover la cohesión grupal y reconocimiento de virtudes y defectos tanto personales como grupales.	Se realizará la dinámica de bailes en parejas en la cual todos los participantes se reparten en parejas y se unen por la espalda. Si hay un número impar de personas, la persona que sobra canta, mientras todos se mueven alrededor de	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.		15 minutos

		la habitación con las 9 espaldas en contacto.			
<i>Técnica: “Diario de las emociones”</i>	Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.	Se realizarán las técnicas llamadas: “Diario de las emociones”, en la cual se les brindará una hoja de papel bond en la cual deben escribir cada una de las emociones que han experimentado durante el día, luego analizar la respuesta que dieron al experimentar esas emociones. Se realizará otra actividad denominada: “El rincón de la Calma”, se les indicará que deben elegir un lugar específico de sus casas en donde van a ir cada vez que deseen desahogarse y liberar tensión emocional, estas técnicas contribuirán a la adquisición de	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Páginas de papel bond de colores formando un cuadernillo, Plumones, Lapiceros y Lápices. Bocinas, Computadora, Proyector.		25 minutos
<i>Técnica: “El rincón de la Calma”</i>					

		técnicas conductuales que les permitan gestionar las emociones y mejorar su interacción con los demás.			
<i>Cierre</i>	Finalizar la sesión mediante una valoración de las lecciones aprendidas.	Se agradecerá la participación activa y los comentarios aportados sobre las lecciones personales a ejecutar.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos



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



N° de sesión: 6

Objetivo: Fortalecer las habilidades sociales mediante técnicas psicológicas-conductuales que permitan la interiorización del conocimiento para la posterior puesta en práctica en la realización de las actividades cotidianas laborales.

Área n° 2: Habilidades Sociales.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de empatía y sociabilidad entre los participantes.	Se extenderá un amable y cordial saludo a todos los asistentes a la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Desarrollar la asertividad en los participantes para la implementación en su vida diaria.	Se realizará la dinámica denominada “La pregunta asertiva”, en la cual se harán preguntas a los participantes tomando en cuenta las situaciones más comunes a las que ellos se enfrentan cotidianamente. El objetivo será que los	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.		15 minutos

		<p>participantes aprendan a modelar sus respuestas adecuadas a dichas situaciones a las que se enfrenten en su contexto real.</p>			
<p><i>Técnica: “Recetas de la Felicidad”</i></p>	<p>Fortalecer las Habilidades Sociales mediante el fortalecimiento de la comunicación asertiva.</p>	<p>Se realizarán las técnicas llamadas: “Recetas de la Felicidad”, en la cual cada participante debe crear su propia receta de la felicidad agregando los ingredientes de humor, apoyo social, autoestima, actividad, una pizca de pensamientos positivos, y otros ingredientes que consideren importantes.</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.</p> <p><u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.</p>		<p>25 minutos</p>
<p><i>Técnica: “El Rol Playing”</i></p>		<p>La actividad llamada: “El Rol Playing”, en la cual se plantearán situaciones diversas a las cuales se enfrentan los participantes y ellos deberán resolver la</p>			

		forma de actuar ante esas decisiones.			
<i>Cierre</i>	Finalizar la sesión mediante un análisis general de ésta.	Se agradecerá la asistencia y se motivará a la participación para la siguiente la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos



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



N° de sesión: 7

Objetivo: Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.

Área n° 2: Habilidades sociales

Lugar: _____

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Brindar un espacio que fortalezca los lazos afectivos y comunicativos dentro de los/las participantes	Mediante una estrategia de imágenes se seleccionara la emoción más representativa de cada participante y deberá mantener en mente dicha emoción	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Ninguno		5 minutos
<i>Dinámica de introducción</i> "Mi cuerpo es un elemento"	Proporcionar una estrategia de relajación que permita potenciar los niveles de apertura y participación activa en los/las participantes	Se trabajara la estrategia de relajación con proyección se utilizara música instrumental y se solicitara en que se imaginen ciertos elemento y la respiración que se	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Música		15 minutos

		puede asociar a dicho elemento por ejemplo; el mar, el césped entre otros			
Desarrollo de actividad practica para la identificación emocional	Generar un medio de expresión emocional sencillo y práctico para los/as participantes	Se proporcionaran materiales decorativos brindando la indicación de que cada uno elaborara a su criterio un diario utilizando elementos de su afinidad, en donde cada día de la semana determinaran una emoción la más significativa del día y la plasmaran en el diario de una forma creativa, lo cual permita brindar un espacio de expresión de las emociones diarias	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Tecnológicos y otros:</u> Elementos decorativos Páginas de papel bond Páginas de papel de color Lapiceros Plumones Pegamento		30 minutos
<i>Cierre</i>	Lograr realizar un resumen de la sesión y brindar un material de apoyo a los/as participantes	Se promoverán aportes de los/as participantes en relación a los contenidos desarrollados	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Sobre con preguntas		5 minutos



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



N° de sesión: 8

Objetivo: Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.

Área n° 2: Habilidades sociales

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA HABILIDADES SOCIALES					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar condiciones propicias que permitan obtener resultados efectivos durante la sesión	Se realizará una pequeña galería de emociones teniendo papelografos con la representación de una emoción en donde cada participante podrá dibujar en el respectivo papelografo la situación que le genero dicha emoción	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Papelografo Plumones Colores		5 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Desarrollar un espacio donde mediante la	Utilizando música específica, se generara un espacio	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes		10 minutos

<p><i>“Imaginando mis espacios seguros”</i></p>	<p>estrategia de visualización se logre una mayor apertura a la adquisición de conocimiento y estrategias en las jornadas</p>	<p>de visualización de situaciones, personas y aspectos que nos generen seguridad, avisando con anticipación se lleve ropa y un cojín para mayor comodidad</p>	<p><u>Materiales:</u> Música</p>		
<p>Actividad para la expresión de emociones</p>	<p>Lograr expresar emociones de forma adecuada y asertiva entre los/as compañeros/as</p>	<p>Formando un círculo en el suelo se le brindará la imagen de una emoción a cada participante deberá buscar una pareja y dialogar sobre qué situación le genera la emoción que se posee y viceversa posteriormente se socializarán los resultados, posteriormente las distintas parejas deberán elaborar un pequeño socio-drama donde en breves líneas se reflejen ambas emociones</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes</p> <p><u>Materiales y otros:</u></p> <p>Imágenes de emociones Lapiceros</p>		<p>35 minutos</p>

<i>Cierre</i>	Desarrollar un espacio de resumen y reflexión, potenciando mediante la adquisición de material de apoyo	Se proporcionaran sobre donde se coloquen aspectos sobre el área para poder dialogar y realizar síntesis del área, de igual forma se proporcionara un material de apoyo	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Material de apoyo		5 minutos
---------------	---	---	--	--	-----------



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



N° de sesión: 1

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Concientizar sobre el amplio conocimiento que se ha adquirido hasta el momento	Se brindan las palabras de bienvenida Se consultara sobre las sesiones anteriores y los aprendizajes obtenidos	<u>Humanos:</u> Facilitadores		5 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Conocer los saberes previos que el grupo de participantes tiene sobre la depresión y orientar y desmitificar el tema	Se elaborarán Papelografos con definiciones de la depresión se repartirán conceptos a los participantes Cada participante deberá colocar su concepto en la definición que crea correspondiente	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Material didáctico Cinta adhesiva		15 minutos

		Se analizara de forma grupal si los conceptos son los correspondientes a las definiciones			
<i>Identificando la depresión</i>	Facilitar conocimientos sobre la depresión y sus formas de intervención	Los facilitadores expondrán las características de la depresión y los tipos de depresión y la sintomatología	<u>Humanos:</u> Facilitadores		25 minutos
<i>Cierre</i>	Reflexionar sobre los conocimientos adquiridos	Se realizará la dinámica denominada el viaje, se consultará al participante con que ideas o conocimiento vinieron y con qué conocimiento se van Se darán indicaciones para la siguiente sesión	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos



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



N° de sesión: 2

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Incentivar a los participantes a el reconocimiento de lugares y acciones de su agrado	Utilizando recortes de periódicos y revistas, se orientará a los participantes a elaborar un collage que represente aquellas actividades, lugares o cosas que más les gusta	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Periódicos y revistas Tijeras Plumones permanentes Pegamento Pliegos de papel bond Hojas de colores		20 minutos
<i>Dinámica</i>	Establecer un estado anímico ameno y armónico entre los	Se entonara la canción de la sandía gorda, motivando a que los participantes	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos

	participantes haciendo énfasis en las actividades que les agrada realizar	propongan actividades que le s agrada realizar.			
<i>Activando mi vida</i>	Instar a los participantes a programar y realizar actividades que posibiliten enriquecer sus experiencias y darse un momento agradable a sí mismos	Se expondrá, que es la activación conductual Se elaborará una agenda de actividades que se realizaran con el grupo, saliendo de lo cotidiano	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Agendas Reloj		25 minutos
<i>Cierre</i>	Incentivar a los participantes a que observen el mundo con una nueva mirada	Se entregara un auto registro, a cada participante y se le explicara la consigna	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Hoja de auto registro		5 minutos



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



N° de sesión: 3

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar condiciones idóneas para el desarrollo de la sesión	Se brindarán las palabras de bienvenida Se desarrollará la dinámica denominada El aplauso matemático	<u>Humanos:</u> Facilitadores		5 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Guiar a los participantes en la búsqueda de distractores que favorezcan la erradicación de pensamientos rumiantes	Se explicaran y practicarán técnicas de distracción, y se elaboraran palabras que permitan detener pensamientos rumiantes	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Tarjetas de cartulina Plumones permanentes Lápices de colores		5 minutos

			Bandas elásticas		
<i>Parada de pensamiento</i>	dotar de técnicas y herramientas a los participantes, para eliminar pensamientos rumiantes o poco favorables para su desempeño	Se explicará y practicará la técnica que parada de pensamiento: utilizando las palabras antes elaborados, y las técnicas de distracción, se procederá a practicar momentos imaginarios, en los que deben utilizar dichas palabras para detener sus pensamientos rumiantes	Humanos Facilitadores Materiales Cinta adhesiva Tarjetas de palabras		25 minutos
<i>Cierre</i>	Generar hábitos que incidan de forma positiva en la vida de los participantes	Se entrega un auto registro de parada de pensamiento Se brinda palabras de cierre	Humanos: Facilitadores Materiales: Hoja de auto registro		10 minutos



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



N° de sesión: 4

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas depresivos que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de confianza y cordialidad con los participantes.	Se motivará a cada uno de los participantes a adquirir el conocimiento de acuerdo a la necesidad personal, así como brindarles una cordial bienvenida a la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Lograr la identificación y expresión de emociones y sintomatología depresiva a fin de establecer	La aireación escrita se refiere a la libre expresión de las emociones, a poner algo al descubierto. El participante recuerda un evento y	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u>		15 minutos

	respuestas más estables.	hace una descripción detallada por escrito, poniendo atención a las emociones que surgen y al significado del evento para él.	Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices.		
<i>“Técnica de Exposición en la Imaginación”</i>	Incrementar el afrontamiento de forma sistemática y deliberada de las emociones ante determinadas situaciones que generen respuestas depresivas.	Se realizará la técnica denominada: “Técnica de exposición en la imaginación”, la cual implica imaginar que se están afrontando las situaciones problemáticas que generan ansiedad. Esto supone recordar el entorno físico, las respuestas somáticas, las emociones, los pensamientos y las consecuencias temidas para fomentar nuevas formas de reaccionar ante ellas.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.		25 minutos
<i>Cierre</i>	Finalizar la sesión mediante un análisis general de ésta.	Se agradecerá la asistencia y se motivará a la	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos

		participación para la siguiente la sesión.			
--	--	--	--	--	--



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



N° de sesión: 5

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas depresivos que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Promover un ambiente de cohesión grupal y confidencialidad entre los participantes.	Se iniciará brindando un cordial saludo a todos los participantes asistentes.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Lograr la identificación de respuestas de solución inadecuadas para sustituirlas por otras más adecuadas.	Se realizará la técnica de “Juego de roles”, la cual: Consiste en que los facilitadores y los participantes adopten un papel y lleven a cabo la interacción social según el papel asignado.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.		15 minutos

<p><i>Técnica: “(Dominio-Agrado)”</i></p>	<p>Incrementar el ritmo de actividad diario de los participantes, su sentido de competencia y su capacidad de disfrute en el desempeño de sus labores.</p>	<p>Se realizarán de forma completas las siguientes técnicas: “(Dominio-Agrado)”, en la cual esta técnica consiste en planificar con los participantes una serie de actividades para ocupar su tiempo, así mediante la valoración del dominio (grado de ejecución) y agrado (sentimientos de placer, diversión o alegría), de cada una de las actividades, se trabajan las creencias sobre inutilidad y pérdida del disfrute.</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.</p> <p><u>Materiales:</u> Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices.</p> <p><u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.</p>		<p>25 minutos</p>
<p><i>Técnica: “Asignación de Tareas Graduales”</i></p>		<p>La siguiente actividad llamada: “Asignación de Tareas Graduales”, en la cual se trata de que los participantes lleven un ritmo progresivo de actividad, empezando por actividades simples y objetivos fáciles de lograr,</p>			

		siguiendo progresivamente con actividades cada vez más complejas y objetivos más difíciles. De este modo, se instaure y mantenga en los participantes la idea de sí mismos como personas útiles y capaces.			
<i>Cierre</i>	Agradecer la participación activa de los participantes.	Se finalizará agradeciendo la asistencia y motivación manifestada durante la sesión, así como extenderles una invitación para la siguiente.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos



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



N° de sesión: 6

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas depresivos que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de confianza y cordialidad con los participantes.	Se saludará cordialmente a cada uno de los asistentes y se les indicará la temática a desarrollar.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Motivar el interés de los participantes durante el desarrollo de la sesión.	Se realizará la actividad llamada “Valora las alternativas”, en la cual se valoran las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas de solución ante situaciones cotidianas difíciles. Se elige una de ellas y se pone en práctica evaluando su efectividad.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora		15 minutos

<p><i>Técnica: “Resolución de Problemas y Toma de Decisiones”</i></p>	<p>Desarrollar una estrategia efectiva que les permita a los participantes enfrentarse a sus problemas de la vida diaria.</p>	<p>Se llevará a cabo la técnica denominada: “Resolución de problemas y toma de decisiones” en la cual se desarrollarán cada una de las siguientes fases: - <u>Orientación general hacia el problema</u>: Se trata de que los participantes acepten el hecho de que las situaciones problemáticas forman parte de la vida diaria y de que es posible hacerles frente de forma eficaz.</p> <p>- <u>Definir el problema</u>: Consiste en obtener información relevante sobre el problema, clarificar su naturaleza y establecer una meta realista de solución.</p> <p>- <u>Buscar alternativas de solución</u>: Se trata de tener tantas soluciones alternativas como sea posible.</p> <p>- <u>Valorar las alternativas</u>: Se valoran las ventajas y desventajas de cada una</p>	<p><u>Humanos</u>: Equipo Facilitador y Participantes.</p> <p><u>Materiales</u>: Computadora, Proyector.</p>		<p>25 minutos</p>
---	---	---	--	--	-------------------

		<p>de las alternativas de solución.</p> <p>- <u>Elegir una de ellas y ponerla en práctica</u>: Se selecciona la mejor alternativa y se pone en práctica, evaluando su efectividad.</p>			
<i>Cierre</i>	<p>Realizar una retroalimentación de los puntos principales desarrollados en la sesión.</p>	<p>Se finalizará la sesión con una lluvia de ideas sobre los aspectos más importantes desarrollados y se terminará agradeciendo la participación activa del grupo en cada una de las actividades desarrolladas.</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.</p>		<p>10 minutos</p>



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



N° de sesión: 7

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar: _____

Fecha: _____

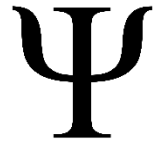
ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida “A cada quien lo suyo”</i>	Proporcionar insumos que permitan favorecer la comunicación y una actitud activa de los/as participantes	En la espalda de cada participante se le colocara una hoja de un color específico cada color tendrá una acción por ejemplo color rojo: colocar algo positivo de la vestimenta de compañero/a y así sucesivamente	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Páginas de colores Plumones		5 minutos
<i>Dinámica de introducción “Las canastas mentales”</i>	Desarrollar una clasificación de los pensamientos dañinos para la	En un papelógrafo con velcro se determinara líneas de pensamientos que generan emociones	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u>		15 minutos

	estabilidad emocional	desagradables y no desagradables, en otro extremo se colocaran dos canastas una para un equipo y otra para el otro equipo con el objetivo de visualizar que equipo logra clasificar los pensamientos proporcionados	Papelografos Canastas Papelitos con pensamientos		
<i>Actividad de reestructuración cognitiva</i>	Desarrollar los componentes relacionados a los pensamientos para motivar cambios en referencia a reestructuración de los mismos	Mediante un papelografo se explicará el modelo ABC (A: pensamiento, B: emoción, C: Conducta), posteriormente se les brindará materiales para que en equipos de 3 participantes desarrollen los elementos a una situación en común y se socialice con el pleno, brindando un espacio para dudas o comentario adicionales	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales y otros:</u> Papelografos Plumones Materiales decorativos		30 minutos

<i>Cierre</i>	Desarrollar un espacio reflexivo donde los/as participantes puedan potenciar una escucha y expresión activa de ideas	Mediante una cajita se permitirá que cierto número de participantes saque un papel y comente referido a lo seleccionado	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Ninguno		5 minutos
---------------	--	---	--	--	-----------



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



N° de sesión: 8

Objetivo: Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Área n° 3: Depresión

Lugar: _____

Fecha: _____

ÁREA DEPRESIÓN					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i> <i>El color que me representa</i>	Desarrollar aspectos que permitan fomentar un espacio de confianza en las relaciones entre compañeros/as	Se colocaran círculos de distintos colores, se les indicara a los/as participantes que deberán escoger un color y en una página de papel bond dibujar o plasmar aquellas cosas que son de ese color y generan sensaciones agradables	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Círculos de colores Páginas de papel bond Plumones		5 minutos
			<u>Humanos:</u>		15 minutos

<p><i>Dinámica de introducción</i> “+ positivo, + negativo”</p>	<p>Identificar con los/as participantes situaciones positivas y negativas del trayecto o del día anterior en fin de generar mayor conciencia hacia la reflexión del diario vivir</p>	<p>En un trozo de papel con dos divisiones, se les indicara que en una parte deberán colocar situaciones negativas y en la otra situaciones positivas, en la parte de atrás del papel deberán colocar que podrían haber realizado para cambiar esas situaciones (importante resaltar que pueden ser situaciones no complejas y complejas)</p>	<p>Equipo facilitador y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Trozos de papel Plumones Lápíceros</p>		
<p><i>Desarrollo de actividad de detención del pensamiento</i></p>	<p>Desarrollar aspectos que le permitan a los/as participantes detener los pensamientos que generan malestar</p>	<p>Se les indicara a los/as participantes que formen grupos, en los cuales cada uno brindara una situación desagradable conjunta al pensamiento que le precede, juntos elaboraran un plan de acción hacia los pensamientos simulando rutas de</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Papelografos Plumones Páginas de colores</p>		<p>30 minutos</p>

		proceso para lograr procesar y detener esos pensamientos desagradables			
<i>Cierre</i>	Reforzar el espacio de reflexión sobre los contenidos desarrollados y brindar material de apoyo	Conforme a los colores utilizados en la primera dinámica, se motivaran participaciones de las impresiones, opiniones, dudas que hay respecto al área desarrollada finalizando con la entrega de un material de apoyo	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Material de apoyo		5 minutos



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



N° de sesión: 1

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

Área n° 4: Estrategias de Afrontamiento

Lugar:

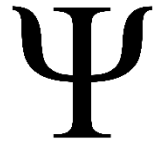
Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Cultivar un espacio dinámico y participativo que facilite los procesos durante la jornada	Se brindarán las palabras de bienvenida Se realizara la dinámica ninja: cada participante podrá realizar un movimiento y deberá tratar tocar la palma de la mano de su compañero de la par	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u>		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Consolidar conocimientos sobre las estrategias y recursos de afrontamiento	Se conformarán dos equipos de trabajo Se entregará recursos desiguales cada equipo	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Tijera Hojas de papel bond		20 minutos

		Se les pedirá que concluyan una serie de actividades	Lápices de colores Regla Pegamento Lana Plumones permanente Lapicero Goma elástica Cinta adhesiva		
<i>Actividad central</i>	Fundamentar los conocimientos necesarios acerca de las estrategias de afrontamiento	Se expondrá ante la plenaria ¿Qué es el afrontamiento? Se aclararan dudas y se consultara que han entendido de lo antes expuesto	<u>Humanos:</u> Facilitadores		20 minutos
<i>Cierre</i>	Fijar los conocimientos adquiridos durante la sesión	Se reflexionará sobre la sesión Se brindaran palabras de cierre	<u>Humanos:</u> Facilitadores		5 minutos



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



N° de sesión: 2

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores

Área n° 4: Estrategias de Afrontamiento

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Forjar un estado anímico de cordialidad y respeto, idóneo para la jornada	Se darán las palabras de bienvenida, se explicará el tópico de la sesión Se realizara la dinámica denominada triky traka	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u>		5 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Facilitar recursos cognitivos, para la elección e identificación de estrategias de afrontamiento funcionales	Los facilitadores, haciendo uso de la técnica de ponencia, explicaran los 12 tipos d afrontamiento Se colocarán previamente papeles en los asientos de los participantes, los cuales	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Material didáctico		10 minutos

		<p>contarán con el nombre de cada tipo. Al finalizar, se resumirán y se repasarán cada uno de los tipos</p>			
<i>Que es el afrontamiento</i>	<p>Generar destrezas en los participantes, para que puedan identificar las diferentes estrategias de afrontamiento</p>	<p>Se formarán 3 equipos de trabajo de forma aleatoria. Se entregará material teórico con información sobre el afrontamiento cognitivo, conductual y emocional. Se solicitará a cada equipo de trabajo que ejemplifique el afrontamiento que les fue asignado y lo representen con un socio drama en plenaria</p> <p>Se reflexionara sobre las participaciones</p>	<u>Humanos:</u> Facilitadores		25 minutos
<i>Cierre</i>	<p>Fijar los conocimientos adquiridos durante la sesión</p>	<p>Se entregará una tarjeta de papel a cada participante Se solicitará que escriban los principales aprendizajes adquiridas</p>	<u>Humanos:</u> Facilitadores		5 minutos



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



N° de sesión: 3

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores

Área n° 4: Estrategias de Afrontamiento

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Establecer un ambiente cordial, donde las experiencias sean retro alimentadoras	Se darán las palabras de bienvenida Se desarrollará la actividad denominada suela con suela	<u>Humanos:</u> Facilitadores		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Evaluar y reconocer los recursos con que cuentan cada participante	Se les brindaran materiales tales como: hojas de papel bond, lapiceros, colores, para que cada participante elabore su mini carpeta de recursos, colocando por cada hoja un	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Lapiceros Hojas de papel bond Colores		20 minutos

		recurso diferente y del tipo de considere			
<i>Como afronto mi vida</i>	Desarrollar un proceso de auto evaluación y descubrimiento, que facilite la crítica personal y construya nuevos conocimientos y estrategias más adecuadas y funcionales en los participantes	Se invitará a los participantes a que escriban una palabra con la que describan aquella situación que han enfrentado, en la que han perdido una vida humana o aquella que les impacto mas Se reflexionará sobre como afrontaron dicha situación se solicitará que identifique que tipo de afrontamiento utilizaron	<u>Humanos:</u> Facilitadores		25 minutos
<i>Cierre</i>	Generar una estabilidad emocional, para que los participantes puedan continuar con sus actividades de vida cotidiana	Se solicitará que los participantes formen un círculo, y se realizar la dinámica denominada el disco de la buena onda. A los participantes que sean seleccionados a través dela dinámica, tomaran una de las preguntas que previamente se habrán colocado en	<u>Humanos:</u> Facilitadores <u>Materiales:</u> Hojas de papel bond Urna / caja		5 minutos

		una urna y la responderán a viva voz			
--	--	--	--	--	--



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



N° de sesión: 4

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

Área n° 4: Estrategias de Afrontamiento.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de empatía y sociabilidad entre los participantes.	Se extenderá un amable y cordial saludo a todos los asistentes a la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Desarrollar la capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.	Se destacará la importancia del autoconocimiento emocional mediante una lluvia de ideas de parte de los participantes.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		15 minutos
<i>Técnica:</i> <i>“Entrenamiento en autoinstrucciones”</i>	El objetivo de este entrenamiento es enseñar a las participantes nuevas formas de actuación rápida y eficaz para lograr el	Se desarrollará el “Entrenamiento en autoinstrucciones”, Esta sesión se centra en el papel de los pensamientos en general y sus	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas,		25 minutos

	éxito en una tarea o en una conducta.	características específicas dentro del ámbito de los trastornos depresivos. El contenido que se trabaja es el siguiente: <ul style="list-style-type: none">· <u>Influencia del pensamiento en las emociones y conductas</u>: Basándose en la teoría racional-emotiva de Ellis, se trata de destacar la importancia que tiene la interpretación que cada uno hace de la realidad y cómo ello repercute en los sentimientos y las conductas.· <u>Reestructuración cognitiva</u>: Mediante el empleo de ejemplos idiosincrásicos de los pacientes, se trata de que aprendan a identificar sus distorsiones cognitivas y sus pensamientos automáticos negativos. Se abordan	Computadora, Proyector.		
--	---------------------------------------	--	-------------------------	--	--

		<p>los siguientes aspectos:</p> <p>- <u>Sesgos de pensamiento</u>: Son errores que se cometen a la hora de interpretar la realidad.</p>			
<i>Cierre</i>	Finalizar la sesión mediante una valoración de las lecciones aprendidas.	Se agradecerá la participación activa y los comentarios aportados sobre las lecciones personales a ejecutar.	<u>Humanos</u> : Equipo Facilitador.		10 minutos



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



N° de sesión: 5

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

Área n°4: Estrategias de Afrontamiento.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Generar un ambiente de confianza y cordialidad con los participantes.	Se saludará a cada uno de los participantes indicándoles que será una sesión dinámica y de mucho aprendizaje.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Conocer los conocimientos previos que los participantes tienen sobre sus propias emociones.	Se realizará la técnica llamada: ¿Cómo soy? La cual tiene como objetivo lograr la identificación y la manifestación de las emociones, así como las técnicas y recursos que permitan regularlas.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		15 minutos
	Desarrollar la habilidad para	Se realizará la técnica de “Regulación Emocional”,	<u>Humanos:</u> Equipo		25 minutos

<p><i>Técnica: “Regulación Emocional”</i></p>	<p>regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y obtener el desarrollo de la habilidad para generar emociones positivas.</p>	<p>en la cual se explicará que la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las microcompetencias que la configuran son: <u>Expresión emocional apropiada.</u> - Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. <u>Regulación de emociones y sentimientos.</u> - Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.</p>	<p>Facilitador y Participantes.</p> <p><u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora</p>		
---	---	---	--	--	--

		<p><u>Habilidades de afrontamiento:</u> Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.</p> <p><u>Competencia para autogenerar emociones positivas.-</u> Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida</p>			
<i>Cierre</i>	Finalizar la sesión mediante la verificación del conocimiento adquirido.	Se agradecerá la asistencia y se motivará a la participación para la siguiente la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos



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



N° de sesión: 6

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

Área n° 4: Estrategias de Afrontamiento.

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida</i>	Establecer un ambiente de confianza entre los participantes.	Se les brindará una cordial bienvenida incentivándolos a la participación activa durante la sesión.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos
<i>Dinámica de introducción</i>	Fomentar el desarrollo de técnicas de afrontamiento ante situaciones de pérdidas de vidas humanas.	Se brindará conocimiento general sobre la creación de nuevas estrategias de afrontamiento, mitos y realidades del afrontamiento ante la pérdida de vidas humanas.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes. <u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.		15 minutos
<i>Técnica: “Prevención de Recaídas”</i>	Favorecer que la mejoría obtenida se consolide y mantenga de	Se realizará una técnica de Prevención de recaídas: Se analizará cuál ha sido	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador y Participantes.		25 minutos

	forma estable, consistente y duradera.	la evolución del problema, desde el inicio hasta la finalización del programa, se resumen las técnicas aprendidas a lo largo de las sesiones y se analizará el afrontamiento de posibles problemas futuros.	<u>Materiales:</u> Bocinas, Computadora, Proyector.		
<i>Cierre</i>	Finalizar la sesión mediante una valoración de las lecciones aprendidas.	Se agradecerá la participación activa y los comentarios aportados sobre las lecciones personales a ejecutar.	<u>Humanos:</u> Equipo Facilitador.		10 minutos



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



N° de sesión: 7

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

Área n° 4: Estrategias de afrontamiento

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida "Lo que me impresiono"</i>	Recapitular experiencias que permitieron el establecimiento de confianza en los y las participantes	Se le indicara a los/as participantes que se colocara una hoja de color en un papelografo con el nombre de cada participante todos deberán escribir en cada hoja algo que les impresiono y admiraron de esa persona durante el desarrollo del programa de intervención	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Papelografo Plumones Hojas de colores		5 minutos

<p><i>Dinámica de introducción</i> "Gran equipo"</p>	<p>Identificar mis virtudes y capacidades para resolver conflictos</p>	<p>Cada participante deberá elaborar una imagen donde se simbolicen las capacidades y virtudes que posee para la resolución de conflictos, y quienes colocar quienes son mi círculo seguro</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Páginas de papel bond Lapiceros Colores</p>		<p>15 minutos</p>
<p><i>Desarrollo de actividad sobre búsqueda de apoyo social</i></p>	<p>Desarrollar una estrategia que permita que entre los/as participantes dialogar y reflexionar sobre el apoyo social</p>	<p>Los/as participantes conformarán dos equipos, posteriormente un facilitador irá planteando diferentes situaciones a las cuales deberán presentar una propuesta de cómo apoyarían como equipo a la persona implicada en la situación planteada, posteriormente lo elaborarán en un papelógrafo en forma de dibujo representativo</p>	<p><u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes</p> <p><u>Materiales:</u> Papelógrafo Plumones Colores</p>		<p>30 minutos</p>
<p><i>Cierre</i></p>			<p><u>Humanos:</u></p>		<p>5 minutos</p>

	Desarrollar un espacio de reflexión sobre el apoyo social	Por medio de una dinámica se seleccionaran participantes para que brinden sus aportaciones, comentarios y demás sobre el contenido desarrollado	Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Ninguno		
--	---	---	---	--	--



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



N° de sesión: 8

Objetivo: Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

Área n° 4: Estrategias de afrontamiento

Lugar:

Fecha: _____

ÁREA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
ACTIVIDAD	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<i>Bienvenida "Inicio de acto de ceremonia"</i>	Ambientar en referencia a una última sesión recordando la primera dinámica realizada en el programa	Se brindara la bienvenida a la última jornada del programa de intervención, se recordaran algunas dificultades que se tuvieron a lo largo de desarrollo del programa para hacer énfasis en la superación de dichas dificultades	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Ninguno		5 minutos

<i>Dinámica de introducción "Video recopilatorio"</i>	Mediante un video se presentaran fotos y videos del desarrollo del programa, destacando momentos significativos dentro del mismo	Se mostrara el video a los/as participantes en un ambiente favorable y con los elementos necesarios para la comodidad de los/as participantes	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Proyector Computadora		15 minutos
<i>Desarrollo de actividades de autocuidado</i>	Desarrollar diferentes actividades que permitan a los/as participantes de disfrutar un espacio de relajamiento y diversión	Se diseñaran una ruleta de actividades cada esquina dentro del salón tendrá una actividad de autocuidado cada participante deberá girar la ruleta y asistir a la estación que le corresponde y luego continuar con alguna otra que le genere interés, con el fin de generar un espacio divertido y relajado	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Varios		30 minutos
<i>Cierre</i>	Se realizara el cierre del programa de intervención, agradeciendo aportes y participación a lo largo del mismo	Se agradecerá la participación de todos/as, se realizara la entrega de los respectivos diplomas de reconocimiento, se tomaran fotos y se entregara el material de apoyo	<u>Humanos:</u> Equipo facilitador y participantes <u>Materiales:</u> Diplomas Material de apoyo		5 minutos

Manuales de facilitador y de usuario

Programa de atención psicológica "Sentir me fortalece"




Manual de Facilitador

Autores:

Sandra García

Baltimore García

Selena Gálvez



Área N° 1
“Manejo del
estrés”

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web



Tarea



OBJETIVO

⇒ Desarrollar habilidades que permitan reconocer y controlar niveles altos de estrés que afectan la comunicación adecuada y las relaciones interpersonales, para el alcance de un estado de bienestar psicológico general que incida positivamente en el desempeño de sus labores.

Sesión N° 1 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “mitos y realidad

Metodología: Trabajo grupal /Video Foro

Materiales: Pliegos de papel Bond, Plumones, tarjetas de cartulina, equipo multimedia

Tiempo: 15 minutos

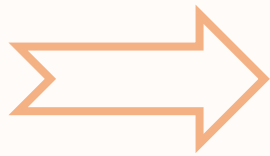
Objetivo: Fundamentar conocimientos básicos sobre el estrés



Proceso metodológico:

- El facilitador explica a los participantes la dinámica a realizar llamada: “Rompiendo barreras, con el cual se brindara la bienvenida ,se realizara el Rapport y se establecerán las normas de convivencia
- Se realizara la actividad de video foro Conociendo el estrés
- El facilitador proyectará el video denominado: Conociendo el estrés
- Se implementara la técnica denominada: Mitos y Realidad, tomando como base teórica la información del video.
- Se solicitara a cada participante que exponga un mito con respecto al estrés y que según lo aprendido en la actividad, exponga la verdad al respecto.
- Se colocaran los mitos en un pliego de papel bond color rojo y las verdades en un pliego de papel bond verde
- Al finalizar, se repasaran aquellos mitos más comunes y sus verdades

Sesión N° 1 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Rompecabezas Conceptual

Nombre de Actividad: “Rompe-cabezas conceptual
Rompiendo barreras

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Pliegos de papel Bond, Plumones permanente, fichas teóricas, Cinta adhesiva

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Facilitar la aprensión de los conocimientos teóricos del estrés



Proceso metodológico:

- El facilitador conformará equipos de trabajo y se repartirán los materiales didácticos de la actividad
- Se proporcionarán diferentes conceptos y definiciones, a cada participante por equipo
- Los participantes consolidaran la información aportando desde las sub-temáticas brindadas

Ansiedad: Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias. (ataques de pánico).





Adrenalina	Noradrenalina
<p>La adrenalina, también conocida como epinefrina, es una hormona y un neurotransmisor. Incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata las vías aéreas, y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático</p>	<p>la norepinefrina también subyace la reacción de lucha o huida, incrementando directamente la frecuencia cardíaca, desencadenando la liberación de glucosa de las reservas de energía, e incrementando el flujo sanguíneo hacia el músculo esquelético. Incrementa el suministro de oxígeno del cerebro. Puede suprimir la neuroinflamación. Cuando la norepinefrina actúa como droga, incrementa la presión sanguínea al aumentar el tono vascular</p>



Glándulas suprarrenales: Son dos glándulas pequeñas de forma triangular. Cada una está ubicada en la parte superior de cada riñón. Cada glándula suprarrenal es aproximadamente del tamaño de la parte superior del pulgar. Esta produce hormonas esteroides como cortisol, aldosterona y hormonas que pueden ser convertidas en testosterona. También producen La epinefrina y norepinefrina. Estas hormonas también son llamadas adrenalina y noradrenalina.

La pituitaria, una pequeña glándula en la parte inferior del cerebro, libera una hormona denominada ACTH que es importante para estimular la corteza suprarrenal.

Estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que evites ciertos lugares o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta.



Estrés laboral: El estrés laboral es uno de los problemas de salud a los que se está prestando mayor atención. Esto se debe, fundamentalmente, a que cada vez conocemos más sobre la magnitud e importancia de sus consecuencias. Gestionarlo o prevenirlo nos ayudará a mantener un adecuado nivel de salud, tanto mental como físico.

Estrés post trauma: El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una enfermedad real. Puede sufrir de TEPT luego de vivir o ver eventos traumáticos como la guerra, huracanes, violaciones, abusos físicos o un accidente grave. El trastorno de estrés postraumático hace que se sienta estresado y con temor luego de pasado el peligro.^{9 ene. 2020}



El estrés

Es una reacción descendente, las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía. Estas reacciones permiten evitar el peligro. A corto plazo, no son dañinas. Pero si la situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo.

El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera. O puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco. Así mismo, el estrés puede provocar una pérdida o un aumento del apetito con la consecuente variación de peso en la persona.

UTILIDAD
DEL ESTRÉS

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

EL PROBLEMA DEL ESTRÉS

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo. Para muchos, las condiciones de hacinamiento, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto les lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo:

INSIDENCIA DEL ESTRES

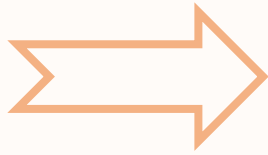
Los episodios breves de estrés trastornan el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio cede. Esto ocurre con mayor facilidad si la persona posee tácticas efectivas para enfrentar el estrés y si expresa sus sentimientos normalmente.

CAUSAS

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra.



Sesión N° 1 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “la hora de pensar
Rompiendo barreras

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Pliegos de papel Bond, Plumones

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Fijar los conocimientos adquiridos durante la sesión



Proceso metodológico:

- El facilitador solicitará a los participantes que se sienten cómodamente en los asientos o el suelo
- Se solicitará que, por 15 segundos, el grupo piense en lo que han vivido durante la sesión
- Se solicitará que los participantes comenten lo que han vivido durante la sesión
- Se analizará el objetivo de la sesión
- Se entregará una hoja para sugerencias
- Se brindarán las indicaciones para la siguiente jornada

Sesión N° 2 Factores relacionados al estrés



Dinámica de introducción

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Nombre de Actividad: “jenga del estrés”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: 2 tablas de madera, dos torres de jenga de madera, música estridente

Tiempo: 15 minutos

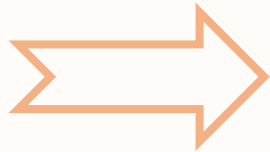
Objetivo: Evidenciar los diferentes factores que inciden en el estrés



Proceso metodológico:

- El facilitador conformara dos equipos al azar
- Se solicitará a cada equipo, seleccione a dos participantes
- Se le entregara una tabla con mismo número de trozos de JENGA a la pareja electa por equipo
- Se explicará que cada miembro deberá retirar un trozo de Jenga utilizando únicamente un dedo de su mano, sin votar las demás piezas ni tocarlas.
- Cada vez que sea retirada una pieza, se deberá colocar en la parte superior
- Cada vez que se retiren dos piezas, la tabla subirá de nivel de altura
- Al pasar un participante, deberá volverse a formar en la fila de su equipo.
- Música estridente sonara durante la actividad, se apagarán las luces después de los primeros 5 minutos
- La actividad finaliza cuando culmine el tiempo, o se derrumbe una de las torres.
- Se analizará lo sucedido en la actividad

Sesión N° 2 Factores relacionados al estrés



Dinámica central “Que me estresa”

Nombre de Actividad: “Que me estresa”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: plumones, pliegos papel bond, Páginas de papel bond y lapiceros

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Analizar los diferentes estresores y como se pueden regular.



Proceso metodológico:

- Se conformaran parejas o tríos de trabajo
- Se proporcionará material teórico que explique los diferentes factores que inciden en el estrés –Estresores.
- Se pedirá que cada pareja o trio explique sus conclusiones y como se pueden regular estos estresores en favor de disminuir los niveles de estrés.

Se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. Los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales, variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.



Principales estresores

Presión grupal

Literación d funciones
fisiológicas
enfermedades

No conseguir
objetivos planteados

Relaciones sociales
fallidas

Aislamiento y
confinamiento

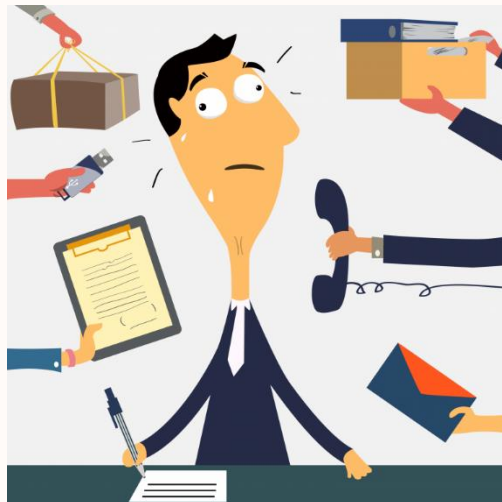
Bloqueos de los
intereses

Percepción de
peligro

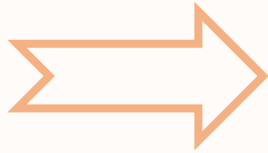
Situaciones difíciles
por afrontar

Entornos
Ambientales dañinos

Frustración



Sesión N° 2 Factores relacionados al estrés



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “respiración consciente”.

Metodología: Trabajo individual

Materiales: música relajante. Parlante o guitarra

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Concluir de manera equilibrada la sesión.



Proceso metodológico:

- El psicólogo facilitador, conformará tríos o parejas para la técnica
- Se explicará a los participantes en que consiste la técnica de respiración consciente
- Se reflexionará sobre los diferentes aprendizajes obtenidos, y lo relevantes que han sido para cada uno en sus vidas.
- Se darán indicaciones de la próxima sesión



Sesión N° 3 Fases del estrés, sintomatología del estrés



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Ruleta de síntomas”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: ruleta, copias de material didáctico,

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Capacitar a los participantes para que puedan identificar los diferentes síntomas relacionados al estrés



Proceso metodológico:

- El facilitador conformará tríos o parejas,
- Los participantes leerán los diferentes síntomas según las categorías, de forma breve.
- El facilitador aclarar dudas conceptuales
- Se formará un círculo con las personas participantes, y utilizando una ruleta, se sorteará los tipos de síntomas. Según el tipo de síntoma, los participantes deberán mencionar un síntoma relacionado, en caso fallen o repitan síntoma deberán pasar a girar la ruleta

Ante una situación estresante aparecerán síntomas de diversa índole; afectando al individuo a varios niveles. A nivel cognitivo encontraremos: inseguridad, preocupación, temor, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a la pérdida del control, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, dificultades para pensar, estudiar o concentrarse, et

A nivel fisiológico provoca: sudoración, tensión muscular, taquicardia, palpitaciones, molestias gástricas, temblor, dolor de cabeza, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, mareo, náuseas, tiritona, etc.

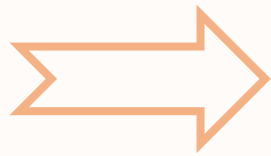


A nivel motor u observable aparecerá: evitación de situaciones temidas, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse), fumar, comer o beber en exceso, ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, quedarse paralizado; tartamudeo, lloros...

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza-depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer. Se identifican además otros síntomas producidos por el estrés como el agotamiento físico o la falta de rendimiento. Si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en problemas de salud



Sesión N° 3 Fases del estrés, sintomatología del estrés



Identificando las fases del estrés

Nombre de Actividad: “Identificando las fases del estrés”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: laptop, proyector multimedia, material teórico

Tiempo: 25 minutos

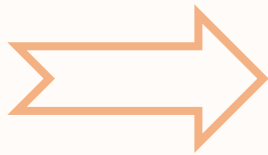
Objetivo: Identificar las diferentes fases del estrés y aclarar dudas ante sus manifestaciones

Proceso metodológico:

- Se le entregara a cada participante una lámina ilustrada con referencia a una de las fases del estrés.
- Las personas participantes, deberán ejemplificar la fase del estrés, sus sintomatologías y los factores intervinientes.
- Los facilitadores , explicaran las fases tomando de ejemplo aquellas participación es más apegadas a la teoría , y aclararan cualquier duda de los participantes

FASE DE ALARMA	FASE DE RESISTENCIA	FASE DE AGOTAMIENTO	CONSECUENCIAS
<ul style="list-style-type: none">- Nueva Situación- Tensión muscular- Agudización sentidos- Aumento frecuencia cardíaca- Liberación hormonas	<ul style="list-style-type: none">- Situación no termina- Adaptación al estrés- Resistencia- Elevación glucosa	<ul style="list-style-type: none">- Estrés severo- Reservas físicas y psíquicas agotadas- Pérdida capacidad de respuesta	<ul style="list-style-type: none">- Estrés crónico- Incapaz controlar entorno- Trastornos sueño- Sensación de agotamiento- Enfermedades psicósomáticas

Sesión N° 3 Fases del estrés, sintomatología del estrés



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “que me llevo”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Hojas de auto registró

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Incentivar a los participantes a que pongan en práctica los conocimientos brindados

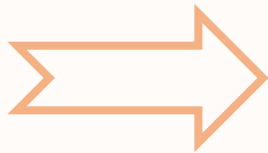


Proceso metodológico:

- El psicólogo facilitara el espacio y momento de reflexionar
- sobre la sesión
- Se entregará una hoja de auto registro como tarea, para la identificación de factores y situaciones que generen estrés nivel de estrés y forma de contrarrestarlo.
- Se explicara la hoja de auto registro
- Se darán las indicaciones para la siguiente sesión.

Día	SITUACION	FACTORES	SINTOMAS	SOLUCION
LUNES				
MARTES				

Sesión N° 4 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Esto es un abrazo, ¿Un qué?”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Bocinas, Computadora.

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Motivar el interés de los participantes durante el desarrollo de la sesión.

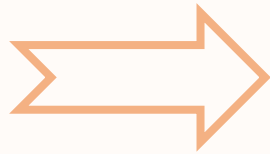


Proceso metodológico:

- La facilitadora explica a los participantes la dinámica a realizar llamada: “Esto es un abrazo, ¿Un qué?”
- Se procederá a brindarles la explicación en la cual los participantes se sientan en círculo. El participante **A** dice al participante **B**, que está a su derecha: “Esto es un abrazo” y le da un abrazo.
- El participante **B** contesta “¿Un qué?” y **A** repite “un abrazo”. Luego **B** realiza el mismo procedimiento con **C**, y **C** con **D**... hasta que se llegue al final del círculo.
- Sucesivamente se realizará esta misma dinámica con un apretón de manos y un elogio.

Luego de finalizar la actividad, se procederá a continuar el desarrollo de la sesión con la técnica central denominada: “Conociendo mi estrés”.

Sesión N° 4 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica central ("Conociendo mi Estrés")

Nombre de Actividad: "Conociendo mi estrés".

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Computadora, Proyector, Páginas de papel bond y lapiceros

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Identificar las consecuencias que genera el estrés a nivel físico, psicológico, emocional y social.



Proceso metodológico:

- Se procederá a explicarles sobre las consecuencias del estrés a nivel físico, psicológico, emocional y social, entre dichas sintomatología se destacan las siguientes.

Una situación estresante tiene su reflejo a nivel físico puesto que el estrés produce un **peso que aumenta la rigidez corporal**. Uno de los síntomas que puede experimentar la persona es la tensión muscular de una forma generalizada en distintas partes del cuerpo. De hecho, el estrés también se muestra en la rigidez facial. Una persona que está estresada se muestra tensa y no sonríe. Otros efectos físicos vinculados con el estrés son: dolor de estómago, sensación de mareo y exceso de sudoración. El estrés puede producir angustia cuando está vinculado con la ansiedad como ocurre en el estrés agudo.

Conductas: risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución del apetito, llantos, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, etcétera.



Efectos estrés crónico en la salud	
Sistema Inmunológico	<ul style="list-style-type: none">- Actividad inmunitaria deprimida.- Debilitación del sistema inmune: Aceleración, procesos infecciosos, resfriados y enfermedades autoinmunes.- Problemas en la coagulación de la sangre.- Reactivación de enfermedades inflamatorias: dermatitis atópica y psoriasis.- Retención incrementada de virus en los tejidos.
Sistema Nervioso	<ul style="list-style-type: none">- Depresión, ansiedad, pérdida del sueño.- Capacidades cognitivas como la memoria y la habilidad para tomar decisiones pueden verse negativamente afectadas.- Aumento del riesgo de desarrollar infecciones del sistema nervioso central, enfermedades neurodegenerativas como la esclerosis múltiple y otras enfermedades inflamatorias.
Sistema Endocrino	<ul style="list-style-type: none">-Aumento de azúcares y grasas en la sangre.- Hipotiroidismo e hipertiroidismo.- Síndrome de Cushing.- Cambios hormonales: aumento de la secreción de catecolaminas y cortisol que tienen un efecto inmunodepresor.- Modificación de los niveles de prolactina, hormona del crecimiento y β-endorfinas.

Cambios físicos: tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sarpullidos, disfunción sexual, etcétera.

➤ Síntomas Psicológicos del Estrés

15

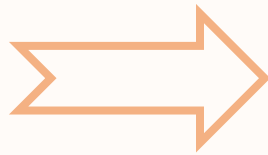
- Pérdida de apetito
- Trastornos del sueño
- Fatiga crónica
- Sensación de tener apretado el pecho
- Pesadillas
- Músculos tensos
- Sequedad en la boca
- Animo depresivo (decaído)
- Confusión
- Rabia
- Agresiones injustificadas hacia los demás
- Desamparo
- Sentirse "bajo presión"
- Cambios bruscos de ánimo
- Apatía
- Problemas de concentración
- Problemas de memoria
- Baja del rendimiento
- No poder dejar de pensar en una cosa (rumiación)
- Sensación de tener la mente "vacía" o bloqueo mental
- Pensamientos catastróficos (p.ej. "esto va a salir mal"; "nunca lo lograré", etc.)
- Incapacidad para tomar decisiones (importantes)

Emociones: depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etcétera.

Pensamientos: excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos-



Sesión N° 4 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Lluvia de ideas”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Realizar una retroalimentación de los puntos principales desarrollados en la sesión.



Proceso metodológico:

- Se finalizará la sesión con la técnica “Lluvia de Ideas”, la cual permitirá a los participantes expresar sus puntos de vista y aprendizajes nuevos adquiridos durante la sesión. El realizar esta técnica reportará muchos beneficios ya que es una técnica de pensamiento creativo utilizada para estimular la producción de un elevado número de ideas, por parte de un grupo, acerca de un problema y de sus soluciones o, en general, sobre un tema que requiere de ideas originales.

Ventajas

- ✓ Estimula la creatividad, ayudando a romper con ideas antiguas o estereotipadas.
- ✓ Produce un amplio número de ideas. A los componentes del grupo se les anima a expresar las ideas que vienen a su mente sin ningún prejuicio ni crítica. Esta ausencia de crítica debe extenderse a las ideas expresadas por los otros.
- ✓ Permite la implicación de todos los miembros del grupo. Se construye un entorno que hace posible la participación de todos.

- ✓ Hace posible que los miembros de un equipo se mantengan centrados en el objetivo.

Utilidades

- ✓ Identificar las potenciales causas o soluciones de un problema.
- ✓ Clasificar y relacionar las interacciones entre factores que están afectando al resultado de un proceso.
- ✓ Centrar, en un grupo de trabajo, la discusión enfocándola a los aspectos relevantes de un problema.

Principios del brainstorming o tormenta de ideas

Asimismo, formuló cuatro principios primordiales en el desarrollo de una tormenta de ideas:

La crítica no está permitida.

- Durante la sesión de *brainstorming* no se permite ningún comentario crítico o gesto que muestre burla o escepticismo. El juicio sobre las ideas se posterga.

La libertad de pensamiento es indispensable.

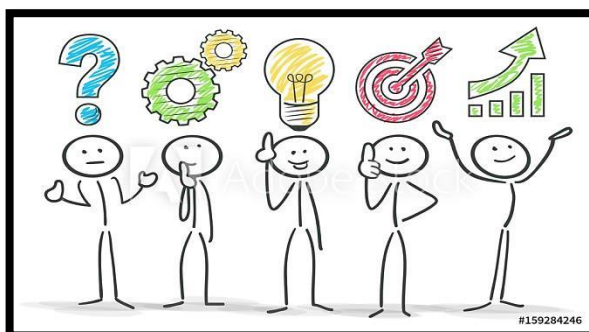
- Debe ser estimulada constituyendo éste un componente básico de la idea más arriesgada, la más original, puede llegar a ser la mejor solución.

La cantidad es fundamental.

- A mayor número de ideas, más alta es la probabilidad de que surjan ideas útiles. Por lo tanto, en la aplicación de la tormenta de ideas es esencial la producción de un elevado número de ellas.

La combinación y la mejora deben ponerse en práctica.

- Además de aportar sus propias ideas, los miembros del grupo han de sugerir cómo mejorar otras ideas y combinarlas para sintetizar otras mejores. Es más fácil perfeccionar una idea que producir una nueva.



Ventajas de la respiración diafragmática.

- ⇒ Lleva gran cantidad de oxígeno a los pulmones
- ⇒ Ventila y limpia los pulmones
- ⇒ Activa la respuesta de relajación del organismo
- ⇒ Estimula al corazón y la circulación
- ⇒ Masajea los órganos
- ⇒ Ayuda al tránsito intestinal
- ⇒ La respiración diafragmática se puede dirigir y mejorar



Cómo practicar correctamente la respiración diafragmática.

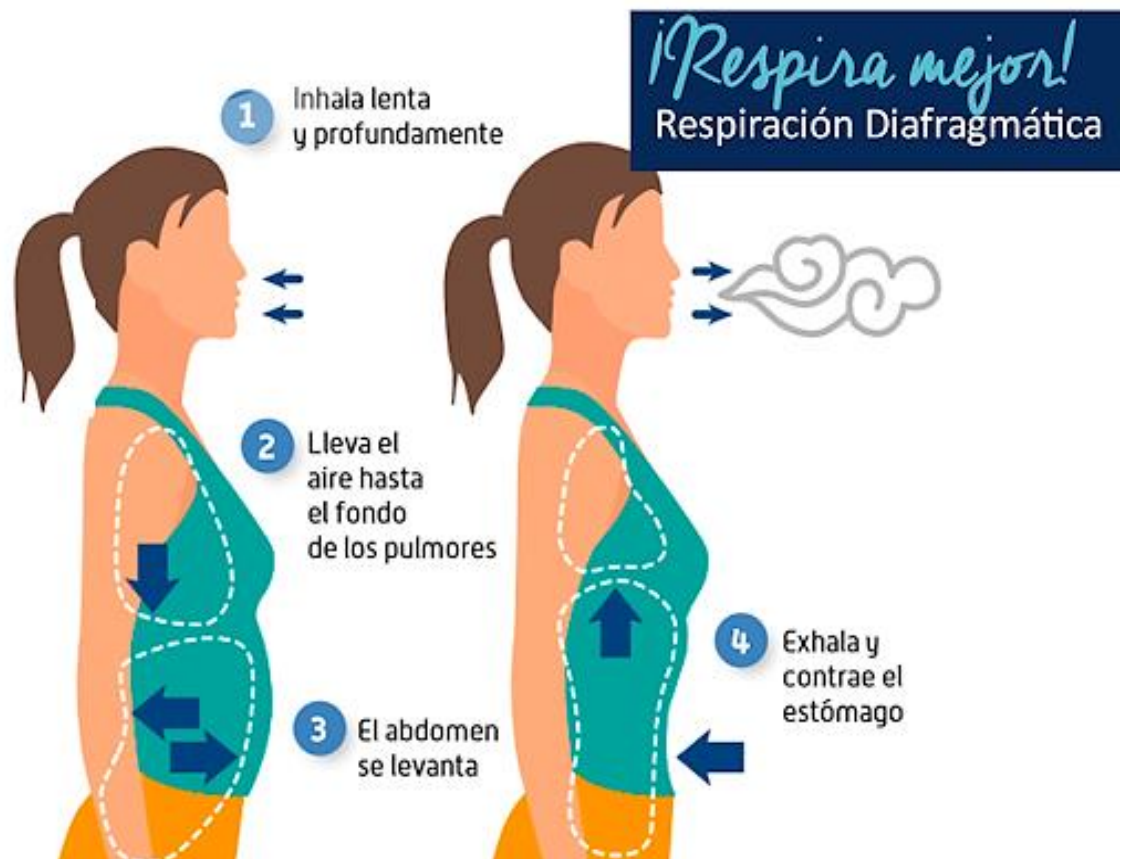
Es muy importante no forzar. Es verdad que para trabajar la respiración diafragmática vamos a dirigir el movimiento del diafragma, pero hagámoslo amablemente. No se trata de llenar los pulmones como un globo (esto produce estrés), ni «aguantar la respiración», no se trata de competir con nosotros mismos. La respiración adecuada produce placer.

1. Cuando estamos aprendiendo a realizar la respiración diafragmática es útil acostarse boca arriba cómodamente, y más adelante practicarla sentados, de pie, caminando... con la práctica la podrás incorporar a tu vida cotidiana. Para empezar, posa tus manos en el abdomen.
2. Antes de empezar expulsa a fondo el aire de tus pulmones varias veces, puedes hacer algunos suspiros o exhalar por la boca. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.
3. Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inicia la respiración diafragmática dirigiendo el aire al inspirar "hacia tu abdomen" como si quisieras empujar hacia arriba tus manos que están sobre él.

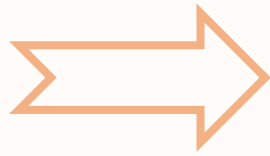
4. Retén unos instantes el aire en tus pulmones, brevemente, sin que haya presión.
5. Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él).
6. Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.

Practica la respiración diafragmática durante el tiempo que quieras. Puedes usarla para relajarte antes de dormir o para comenzar el día oxigenándote plenamente. Y recuerda no forzar, sino no alcanzarás la relajación profunda que da la correcta respiración diafragmática.

Los beneficios directos de la respiración diafragmática son examinables en el sistema nervioso simpático. La respiración diafragmática pausada es quizá la técnica más efectiva para reducir la tensión física y mental.



Sesión N° 5 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica central (“Relajación Muscular Progresiva”)

Nombre de Actividad: “Relajación Muscular Progresiva”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Computadora, Proyector, Bocina

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Promover técnicas que permitan minimizar los niveles de estrés manifestados en la población contribuyendo en el mejoramiento de su salud mental.




Proceso metodológico:

- Se les indicará a los participantes que la sesión comenzará con la técnica de Relajación Muscular Progresiva, la cual La relajación muscular progresiva se basa en el reconocimiento de qué músculos están tensos, hiperactivados, e incide sobre ellos para destensarlos. Se le llama progresiva porque, poco a poco, se aprende a relajar los distintos grupos musculares, aunque de entrada no seamos conscientes de la tensión que acumulan.

Objetivo de la relajación muscular progresiva

Aprender **habilidades de relajación** que puedan ser aplicadas rápidamente y en prácticamente cualquier situación. Es decir, el entrenamiento consiste en aprender a RELAJARSE, de manera que en las situaciones en las que advirtamos que nos estamos poniendo excesivamente tensos, nerviosos o inquietos, seamos capaces de reducir y controlar la situación, así como nuestro propio estado físico y mental.



Aprender a relajarse es similar al aprendizaje de cualquier otro tipo de habilidades, como: escribir, leer, nadar, conducir, montar en bicicleta, etc... Al principio todo es lento, complicado y deliberado con resultados escasos y multitud de errores, pero con la PRÁCTICA, lograremos relajarnos con rapidez y ante situaciones de lo más diversas. sin una práctica regular, el procedimiento no funcionará. En cambio, cuanto más practiquemos mejores resultados y mayor dominio alcanzaremos.

Este método sigue tres fases y, durante su realización, es importante emplear la técnica de respiración diafragmática, inspirando lentamente, llevando el aire hasta el vientre, y espirando también lentamente.

Hemos de partir de una postura cómoda y correcta, como estar sentado en una silla, con la espalda recta, los hombros relajados y evitando posturas forzadas del cuello, que debe permitir una alineación de la columna con la cabeza. Es útil imaginar que tenemos un hilo en la parte superior de la cabeza, que nos tira suavemente de ella, no dejándola caer hacia adelante, hacia atrás, ni hacia los lados. Asegurémonos de que no tenemos las piernas cruzadas y de que los pies reposan bien en el suelo. La realización de estos ejercicios no debe producir ningún dolor ni malestar. **Si así fuera, no continúe con su práctica y consulte con su médico si los problemas persisten.**

- **Primera fase: de tensión-relajación.** Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. En este ejemplo nos centraremos en cuatro grupos musculares (cabeza, tronco, brazos y piernas):

1. ROSTRO

- a) Frente: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.
- b) Ojos: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados luego,
- c) Labios y mandíbula: apretar labios y muelas y relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.

2. CUELLO Y HOMBROS

- a) Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.
- b) Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.
- c) Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.

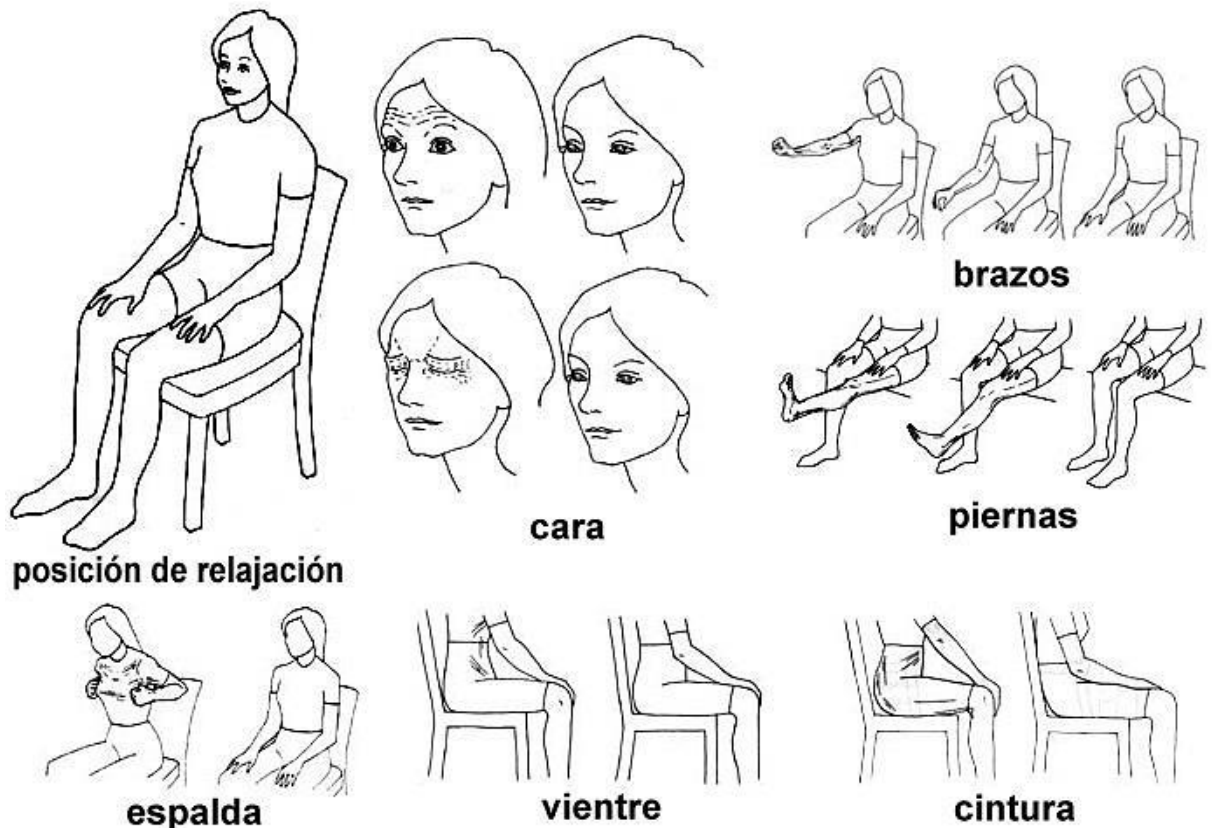
3. ABDOMEN

Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.

4. PIERNAS

Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.

- **Segunda fase:** consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.
- **Tercera fase: relajación mental**, en la que se centrará la consciencia en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que abarque diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel...).



La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso. El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

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. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual, aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

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. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual, aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

PASOS BÁSICOS DE LA RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA

Debes concentrarte en la **tensión** como algo **desagradable**(5-7segundos) y la **relajación** como algo **agradable** (15-20 segundos).

Secuencia de los ejercicios de relajación:

1.Brazos

2.Hombros

3.Pecho

4.Cuello

5.Estómago
Boca.

6.Músculos de debajo de la cintura



7.Piernas

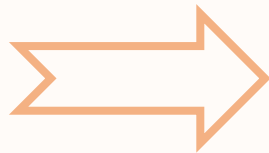
8.Cara:

-Frente

-Ojos

-Nariz-

Sesión N° 5 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Análisis”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Realizar una retroalimentación de los puntos principales desarrollados en la sesión.



Proceso metodológico:

- Se finalizará la sesión con un análisis de las actividades desarrolladas en la sesión para ello se utilizarán técnicas participativas y de análisis, en donde los participantes podrán expresar el conocimiento adquirido del tema y a la vez construirán en conjunto con sus compañeros un nuevo aprendizaje.

Las ***técnicas participativas*** son instrumentos que se utilizan en determinados procesos informativos, consultivos, de toma de decisiones, etc. y se aplican para adquirir conocimientos partiendo siempre de la práctica, es decir de lo que la gente sabe, de las experiencias vividas y de los sentimientos que muchas situaciones originan, así como de los problemas y dificultades de nuestro entorno.

Todas las técnicas tienen una aplicación variable y flexible, pudiendo ser adaptadas en función del tipo de grupo, de las necesidades, del momento en que se encuentre, de cómo se establezca el trabajo, de los objetivos marcados, etc. Con su correcta aplicación se pueden:

▽ **Desarrollar procesos colectivos de discusión y reflexión.**

- ▽ **Que los conocimientos individuales se colectivicen y de ese modo se enriquezca el grupo.**
- ▽ **Que a raíz del trabajo en grupo se pueda trabajar desde un punto común de referencia.**
- ▽ **Que el grupo pueda, a través de lo estudiado, implicarse de forma más directa en nuevas prácticas.**

¿Cómo utilizarlas?

-Para aplicar una técnica participativa debe tenerse siempre muy claro qué objetivo u objetivos pretendemos alcanzar con ella.

-Antes de aplicar una técnica debemos conocerla, saber cuándo y cómo utilizarla y de qué modo conducirla.

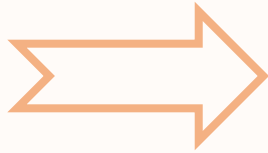
- Cuando se trabaja un tema es conveniente utilizar más de una. Es preciso buscar técnicas que se complementen unas con otras, reorientándolas todas a un objetivo común y que permitan profundizar en el tema de forma ordenada y sistemática.

- Su aplicación permite el desarrollo de la imaginación y la creatividad, por lo que es bueno que todo el grupo pueda utilizarlas y adaptarlas a nuevas circunstancias.

-Es importante trabajar con grupos pequeños o subgrupos, ya que se facilita la participación a todas las personas y especialmente a aquellas que tienen dificultades para manifestarse en grupos grandes. Es ideal para crear espacios de participación más accesibles.



Sesión N° 6 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Técnica de Planificación del Tiempo”.

Metodología: Trabajo grupal/Individual

Materiales: Bocinas, Computadora, Proyector, Páginas de papel bond y lapiceros.

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Identificar los niveles de estrés que manifiestan los participantes, así como las técnicas que emplean para manejarlo.



Proceso metodológico:

- Se les indicará a los participantes que se proseguirá a la realización y desarrollo de la técnica de planificación del tiempo, En ocasiones, **el estrés aparece a consecuencia de una falta de planificación**. Como señala Labrador (2000), administrar el tiempo es decidir a qué se va a dedicar el tiempo disponible. Esta decisión se ha de basar en la importancia o valor que se da a cada tarea o actividad. Se ha de establecer un orden de prioridad o una jerarquía de las tareas, de acuerdo con la importancia de cada una. En función a la prioridad otorgada a las tareas debe establecerse la planificación de actividades.
- En concreto y en especial la planificación horaria de cada día. En primer lugar, hay que hacer frente a las tareas urgentes e importantes. A continuación, las tareas importantes y no urgentes Seguidamente aquellas que siendo urgentes no son importantes. Por último, las no urgentes y no importantes.

- Para planificar el tiempo de estudio lo ideal es partir de la idea de que cada minuto es muy valioso y que se debería hacer todo lo posible para aprovecharlo al máximo. Si nos ponemos a observar nuestra rutina lo más probable es que percibamos que perdemos mucho tiempo durante el día en ciertas actividades o costumbres poco provechosas.
- La correcta planificación del tiempo nos va a permitir desarrollar ciertas capacidades como la constancia y el esfuerzo, las cuales son esenciales para actuar con máximo rendimiento tanto en el ámbito académico como la vida en general. Además, planificar los horarios nos ayuda a controlar la constancia y el esfuerzo a fin de distribuir estas dos capacidades de manera diaria o semanal.

Pasos para planificar el tiempo:

Trabajar por bloques de tiempo.

Este método consiste en planificar con antelación lo que harás el día siguiente y dedicar unas horas específicas a completar una tarea bloqueando ciertas horas en tu agenda.

Para aplicar esta técnica, es esencial **saber de antemano qué quieres conseguir y cuándo**. Una vez que tienes clara la tarea y el tiempo que necesitas para terminarla, inclúyela en tu calendario y trabaja en ella durante el tiempo que has establecido.

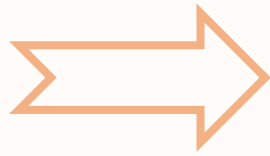
Cuando organices tu trabajo siguiendo esta técnica, recuerda bloquear intervalos proactivos y reactivos. Los **bloques de tiempo proactivos** se refieren a aquellos en los que te centras en las tareas importantes que debes acabar y los **reactivos** son los intervalos de tiempo en los que atiendes el email, las redes sociales o las reuniones.

Por ejemplo, podrías bloquear las primeras 2 horas del día para dedicarlas a las tareas más complejas del día y revisar el correo electrónico por la tarde, cuando los niveles de energía han bajado.

Además de mejorar la productividad porque aprovechas en tareas importantes tus horas de mayor concentración y rendimiento, esta estrategia te permite trabajar sin interrupciones sabiendo que no dejarás de atender otras cosas.

El método de los bloques de tiempo tiene otra ventaja: **te ayuda a saber exactamente cómo usarás el tiempo y cuándo terminarás tareas específicas**. A diferencia de las listas de tareas en las que solo aparecen las acciones que en algún momento tienes que hacer, los bloques de tiempo te permiten saber **qué hacer y cuándo hacerlo**.

Sesión N° 6 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica central ("Técnica Control de la Respiración")

Nombre de Actividad: "Técnica Control de la Respiración".

Metodología: Trabajo grupal /Individual

Materiales: Computadora, Proyector, Páginas de papel bond y lapiceros


Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Promover técnicas que permitan minimizar los niveles de estrés manifestados en la población contribuyendo en el mejoramiento de su salud mental.

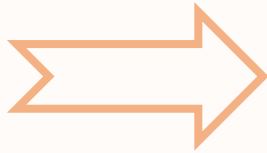


Proceso metodológico:

- Se procederá a explicarles los pasos que conlleva la técnica que se realizará, así como los beneficios a obtener. Se realiza en tres fases de inspiración y tres de expulsión y puede hacerse tanto sentado, tumbado como de pie. Es una técnica que puede aportarnos múltiples beneficios, como ampliar nuestra capacidad torácica, entrenar nuestro autocontrol e inducirnos en un estado de serenidad y concentración.
- **La técnica:** Coloca las manos como en la respiración abdominal. Inspira lentamente por la nariz, lleva el aire hacia el abdomen, posteriormente a la zona de las costillas intentando que éstas se expandan y por último hacia la clavícula. Retén el aire unos segundos. Comienza la expulsión en el sentido inverso. Primero clavícula, luego las costillas y por último la zona abdominal hasta quedarse sin aire. Haz varias repeticiones.
- El objetivo de las **técnicas de respiración** es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar este control para que pueda ser mantenido hasta en las situaciones de mayor ansiedad o estrés. Los hábitos correctos de respiración son muy importantes para aportar al organismo el oxígeno necesario para un buen funcionamiento.

- 
- Si la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente la sangre no se purifica adecuadamente y se va cargando de sustancias tóxicas, por lo que una sangre insuficientemente oxigenada contribuye a aumentar los estados de ansiedad y fatiga muscular, por tanto, con los ejercicios de respiración pretendemos conseguir, además de controlar la respiración, aprender una buena técnica de relajación que nos ayude a **mantener nuestro estado psicosomático en condiciones óptimas** para enfrentarnos al entorno que nos rodea.
 - Para ello, el aire lo tomaremos muy lentamente por la nariz y lo expulsaremos, también muy lentamente, por la boca a la vez que intentamos escuchar el sonido emitido al expulsar el aire.
 - Ventajas de la respiración completa: Esta técnica de respiración proporciona al cuerpo un estado superior de calma y relajación. Nuestro cuerpo recibe un gran aporte de oxígeno, reduciendo nuestra tasa cardíaca, presión sanguínea y niveles de cortisol en sangre, que aumentan la sensación de ansiedad.
 - Desventajas de la respiración completa: Mientras que la respiración abdominal o profunda se puede llegar a automatizar, la respiración completa no, y es algo más complicada de llevar a cabo si no estamos acostumbrados.

Sesión N° 6 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Análisis”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

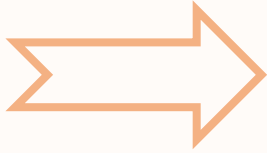
Objetivo: Realizar una retroalimentación de los puntos principales desarrollados en la sesión.



Proceso metodológico:

- Se finalizará la sesión con un análisis general sobre los puntos principales desarrollados en la sesión, destacando la importancia de la puesta en práctica constante de las técnicas aprendidas de respiración diafragmática y técnica de relajación muscular progresiva las cuales contribuirán a la disminución de los niveles de ansiedad experimentados en situaciones cotidianas, así como en el desempeño de sus labores.

Sesión N° 7 Técnicas cognitivas



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: El barco del saber

Metodología: Grupal

Materiales: Piezas de barco

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Establecer aspectos iniciales que permitan una mejor adquisición de conocimientos



Proceso metodológico:

- Se les indicara a los/as participantes que se distribuirán en 3 equipos
- Los equipos se designarán enumerando la población en 1, 2 y 3
- Se les explicara que todos los 1 conformaran un equipo y los números 2 conformaran otro equipo de igual forma los números 3
- Cuando ya se hayan conformado los equipos, el facilitador le entregara a cada equipo una imagen correspondiente a un barco en la cual se le adjuntara un aspecto teórico distribuido de la siguiente manera:

EQUIPO N° 1: CONCEPTO DE ESTRÉS

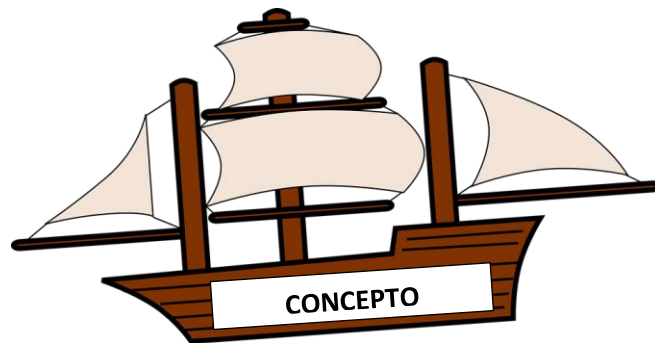
EQUIPO N° 2: SIGNOS DEL ESTRÉS

EQUIPO N° 3: CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

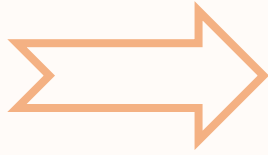
Proceso metodológico:

- Se les proporcionaran a los equipos 5 minutos para elaborar un papelografo en donde puedan resumir aspectos principales del elemento teórico que se le ha designado
- Posteriormente se le brindaran a los equipos 10 minutos para lograr socializar los aspectos consensuados con el fin de fortalecerse mutuamente entre los equipos

ANEXOS



Sesión N° 7 Técnicas cognitivas



Dinámica de identificación de estrés

Nombre de Actividad: Identificación de estrés inadecuado

Metodología: Grupal

Materiales: Proyector, computadora, plumones, páginas de color

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Permitir mediante técnicas un acercamiento, identificación y manejo de los niveles de estrés inadecuado



Proceso metodológico:

- Se le proporcionara a cada participante un circulo de color (color rojo, color verde, color amarillo, color anaranjado)
- Dichos círculos se distribuirán al azar luego se le pedirá que se agrupen dependiendo el color
- Posteriormente se les indicara a los participantes que en conjunto determinaran una situación estresante
- Luego de ello determinaran 3 niveles o signos que generan dicha situación y a cada nivel propondrán una estrategia o técnica para manejar ese nivel de estrés en forma de escalera
- Posteriormente socializaran los resultados con los demás compañeros con el fin de fortalecer conocimientos

ANEXOS

NIVEL 1 DE ESTRÉS

“Ejemplo”

NIVEL 2 DE ESTRÉS

“Ejemplo”

NIVEL 3 DE ESTRÉS

“Ejemplo”



Sesión N° 7 Técnicas cognitivas



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: Cierre

Metodología: Grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 5 minutos

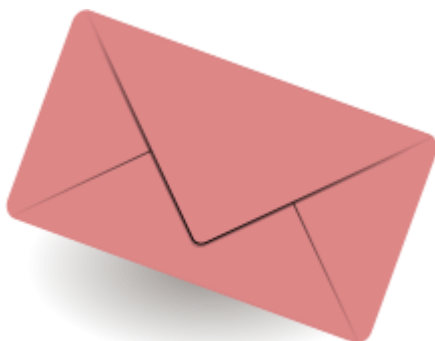
Objetivo: Crear y generar síntesis de lo realizado para comprender la relación entre la temática desarrollada y la anterior



Proceso metodológico:

- Se esconderá dentro del lugar pequeños sobres con diferentes preguntas que permitan crear o generar síntesis de lo desarrollado
- Se le brindará a los/as participantes 1 minuto para buscar los sobres
- Cuando cada participante encuentre un sobre tendrá que sentarse inmediatamente el último participante que encuentre sobre es el que iniciará la dinámica
- Las preguntas se repiten, la persona que lea la pregunta designará quien continuará respondiendo
- Al final el facilitador encargado deberá resumir y agradecer los aportes proporcionados

ANEXOS



Preguntas:

1. ¿Qué me pareció interesante o relevante de lo desarrollado durante la sesión?
2. ¿Qué aplicare de lo aprendido hoy?
3. ¿Qué dificultades visualice en lo que he recibido?
4. ¿Puedo mencionar dos situaciones donde tengo claridad de aplicar lo aprendido?
5. ¿Cuánta es mi satisfacción de lo recibido?



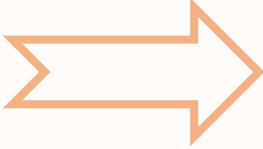
ANEXOS

Pensamiento
No clasificado

Pensamiento
dañino

Pensamiento no
dañino

Sesión N° 8 Técnicas cognitivas detención del pensamiento



Dinámica de identificación de pensamientos generadores de estrés

Nombre de Actividad: Identificación de pensamientos generadores de estrés

Metodología: Grupal

Materiales: Papelografos, plumones

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Lograr definir los pensamientos que propician niveles elevados de estrés



Proceso metodológico:

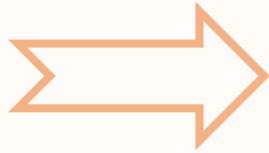
- Se le asignara un número a cada participante del 1 al 4, permitiendo establecer 4 equipos
- Posteriormente que se hayan establecido los equipos se les indicará que cada equipo deberá establecer una situación que genere un estrés muy elevado
- Cuando el equipo haya identificado la situación, deberán reflexionar cuántos y cuáles son los pensamientos en común en relación a esa situación
- En el momento de socializar los resultados de cuál es la situación y pensamientos comunes, los demás equipos propondrán al equipo expositor pensamientos alternativos a esa situación con el fin de fortalecerse mediante equipos

ANEXOS

Situación estresor
Común

Pensamientos
comunes

Sesión N° 8 Técnicas cognitivas detención del pensamiento



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: Actividad de cierre

Metodología: Grupal

Materiales: Material de apoyo

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Realizar un resumen de lo realizado y proporcionar material de apoyo



Proceso metodológico:

- Se esconderá dentro del lugar pequeños sobres con diferentes aspectos abordados durante el área que permitan crear o generar síntesis de lo desarrollado en dicha area
- Se le brindara a los/as participantes 1 minuto para buscar los sobres
- Cuando cada participante encuentre un sobre tendrá que sentarse inmediatamente el ultimo participante que encuentre sobre es el que iniciara la dinámica
- Los aspectos se repiten, la persona que lea el concepto y comente sobre ello, posteriormente designara quien continuara participando
- Al final el facilitador encargado deberá resumir y agradecer los aportes proporcionados

ANEXOS: Estructura de material de apoyo

- Conceptualización y tipos de estrés
- Factores y fases del estrés
- Técnicas para el manejo del estrés





Área N° 2
“Habilidades
sociales”

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web



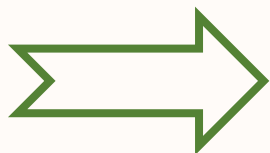
Tarea



OBJETIVO

⇒ Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.

Sesión N° 1 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Árbol del saber”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: plumones, figuras de hojas, árbol del saber.

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Indagar los conocimientos previos que tiene el grupo de participantes al respecto de la temática.



Proceso metodológico:

- El facilitador dará las palabras de bienvenida
- Se preguntará a los participantes que conocen, entienden por habilidades sociales
- Se le entregará una hojita de papel
- se les pedirá a los participantes que rellenen con sus ideas las hojas
- Se le invitara a los participantes a rellenar el follaje del árbol del saber
- Cada participante uno a uno pega su hoja con sus idea y explicándola a los demás.



Sesión N° 1 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Mímica de las habilidades sociales

Nombre de Actividad: “Mímica de las habilidades sociales”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: plumones, pliegos papel bond, Páginas de papel bond y lapiceros

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Involucrar a los participantes en el proceso de enseñanza de habilidades sociales, haciendo uso de herramientas que les haga poner en practica sus habilidades sociales de forma inconsciente.



Proceso metodológico:

- El facilitador entregará a lazar un tipo de habilidad social a cada participante,
- Cada participante deberá encontrar a sus compañeros con el mismo tipo de habilidad social
- En equipo, deberán leer el material teórico y discutirlo
- Haciendo uso de mímica, deberán explicar a los demás sobre qué consiste su tipo de habilidad social
- Al final de cada una de las representaciones, explicaran y aclararan dudas al respecto

Habilidades sociales: son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y que por tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (ello implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o autorrefuerzos.

Habilidades
sociales
pasivas



Habilidades
sociales
asertivas

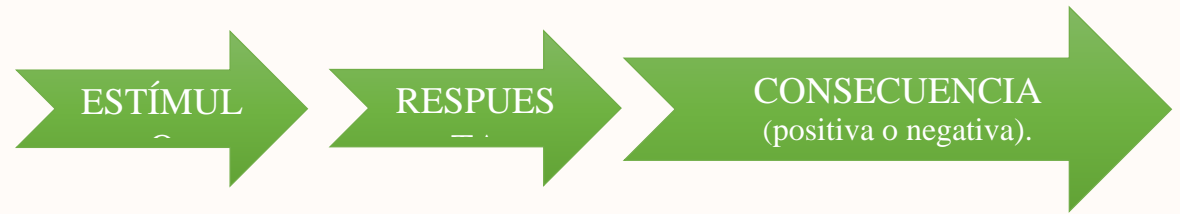
Habilidades
sociales
agresivas

Las habilidades sociales están directamente ligadas a las habilidades blandas, y estas son fundamentales para entablar relaciones de calidad, y generar vinculación con diferentes tipos de personas.

Mantienen o mejoran la relación interpersonal con otros individuos. Una buena relación y comunicación son puntos base para posteriores intervenciones con cualquier tipo de colectivo.

- ✓ Impiden el bloqueo del reforzamiento social de las personas significativas para el sujeto.
- ✓ Disminuye el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales.
- ✓ Mantiene y mejora tanto la autoestima como el autoconcepto.

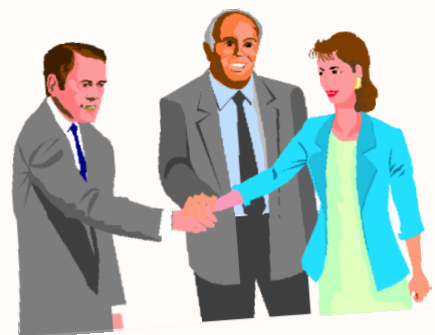
La teoría del aprendizaje social, de Albert Bandura, está basada en los principios del condicionamiento operante desarrollados por Burrhus Frederic Skinner (1938), quien parte de que la conducta está regulada por las consecuencias del medio en el que se desarrolla dicho comportamiento.



Michael Argyle y Adam Kendon elaboraron un modelo explicativo del funcionamiento de las habilidades sociales cuyo elemento principal es el rol, en el cual se integran las conductas motoras, los procesos perceptivos y los mecanismos cognitivos.

Tipos de habilidades sociales según temática		
Grupo 1	habilidades sociales básicas	<ul style="list-style-type: none"> - Saber escuchar. - Iniciar una conversación. - Mantener una conversación. - Formular una pregunta. - Dar las gracias. - Presentarse. - Presentar a otras personas. - Empatía. - Dialogar.
Grupo 2	Habilidades sociales avanzadas	<ul style="list-style-type: none"> - Pedir ayuda. - Participar. - Dar instrucciones. - Seguir instrucciones. - Disculparse. - Convencer a los demás. - Dar tu opinión sobre lo que piensas al respecto.
Grupo 3	Habilidades afectivas	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los propios sentimientos. - Expresar los sentimientos. - Comprender los sentimientos de los demás. - Enfrentarse con el enfado de otros. - Expresar afecto. - Resolver el miedo. - Auto-recompensarse. - Respetar los sentimientos. - Consolar al afligido. - Animar al decaído ante dificultades. - Ponerse en el lugar del otro

Grupo 4	Habilidades alternativas a la agresión	<ul style="list-style-type: none"> - Pedir permiso. - Quererse. - Compartir algo. - Ayudar a los demás. - Negociar. - Emplear el autocontrol. - Defender los propios derechos. - Responder a las bromas. - Evitarles problemas a los demás. - No entrar en peleas.
Grupo 5	Habilidades para hacer frente al estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Formular una queja - Responder a una queja - Demostrar deportividad después de un juego. - Resolver la vergüenza. - Arreglárselas cuando le dejan a uno de lado. - Defender a un amigo. - Responder a la persuasión. - Responder al fracaso. - Enfrentarse a los mensajes contradictorios. - Responder a una acusación. - Prepararse para una conversación difícil. - Hacer frente a las presiones del grupo.
Grupo 6	Habilidades de planificación	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar decisiones. - Pensar sobre la causa de un problema. - Establecer un objetivo. - Conocer las propias habilidades. - Recoger información. - Resolver los problemas según su importancia. - Concentrarse en una tarea.



Sesión N° 1 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Que me”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: plumones, pliegos papel bond, Páginas de papel bond y lapiceros

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Fijar los conocimientos adquiridos durante la sesión.



Proceso metodológico:

- El Facilitador Conformara Un Circulo Con Los Participantes
- Se Reflexionara Sobre Lo Vivido Y Aprendido Duran Te La Sesion N Circulo De Retroalimentación
- Se Darán Indicaciones para la sesión siguiente



Sesión N° 2 Empatía e inteligencia emocional.

Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Los zapatos del otro”.

Metodología: Dinámica

Materiales: equipo de sonido, zapatos cómodos

Tiempo: 10 minutos


Objetivo: Desarrollar habilidades empáticas en los participantes como forma de humanización

Proceso metodológico:

- Se le pedirá a los participantes, que forman un círculo, posteriormente se quitarán el zapato derecho.
- Luego se les pedirá que giren al compás de una canción
- Al dar una vuelta y media se les pedirá que se queden fijos donde están, y que se coloquen el zapato que tiene al frente
- Posteriormente volverán al girar en la rueda
- Se reflexionará al respecto de lo vivido



Sesión N° 2 Empatía e inteligencia emocional.



La inteligencia emocional

Nombre de Actividad: “La inteligencia emocional”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: globos redondos, domino de las emociones papel bond, Páginas de papel bond y lapiceros

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Generar aceptación y reconocimiento de las emociones y sentimientos por parte de los participantes



Proceso metodológico:

- Los facilitadores, explicaran que son las emociones, las emociones básicas, y la inteligencia emocional.
- Se entregará un globo a cada participante, se les pedirá que lo inflen sin amarrarlo, posteriormente se les pedirá que lo dirijan donde quieren que caiga y lo suelten
- Se reflexionará sobre el mal Manejo de las emociones
- Se desarrollara la actividad Denominada El Dominó de las Emociones



La Inteligencia Emocional: es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales. Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.



El teórico de la Inteligencia Emocional, Daniel Goleman psicólogo estadounidense, señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son los siguientes:

<p>Autoconocimiento emocional (<i>autoconciencia emocional</i>)</p>	<p>Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen, reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles</p>
<p>Autocontrol emocional (<i>autorregulación</i>)</p>	<p>Nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.</p>
<p>Automotivación</p>	<p>Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, de modo que tenemos que valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.</p>
<p>Reconocimiento de emociones en los demás (<i>empatía</i>)</p>	<p>El reconocer e identificar correctamente las emociones y sentimientos de los demás es el paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan.</p>
<p>Relaciones interpersonales</p>	<p>Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos sugieran muy buenas vibraciones;</p>

Sesión N° 2 Empatía e inteligencia emocional.



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Teléfono descompuesto”.

Metodología: Dinámica

Materiales: ninguno

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Concientizar sobre el riesgo del uso inadecuado de la comunicación



Proceso metodológico:

- Se desarrollará la actividad del teléfono descompuesto
- Se reflexionará sobre la sesión

FRASES EJEMPLOS

El otorrinolaringólogo, me recomendó una laparoscopia gástrica

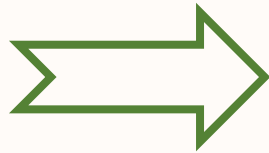
Cielo arriba cielo abajo y una laguna en medio

Nuestras emociones son importantes

Reconozco mis sentimientos y los acepto



Sesión N° 3 Capacidad de negociación y de Comunicar, regular las emociones y sentimientos



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Escucha Activa”.

Metodología: Trabajo grupal /Técnica

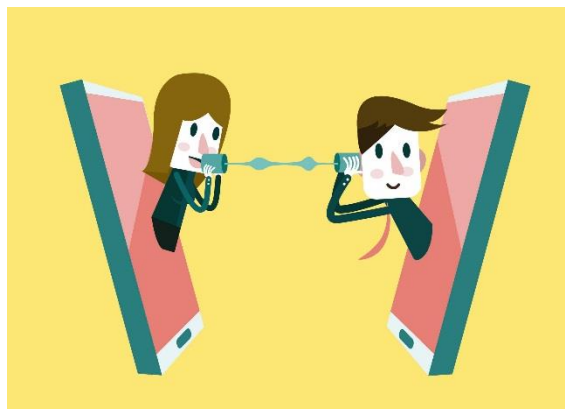
Materiales: ilustraciones escucha activa.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Adiestrar a los participantes en el uso de la técnica de la escucha activa como herramienta para la expresión de emociones y situaciones

Proceso metodológico:

- Se dividirán en parejas al azar,
- Se modelará la técnica de escucha activa
- Se brindará tiempo para que cada participante desarrolle la técnica
- Se reflexionará sobre la técnica



Sesión N° 3 Capacidad de negociación y de Comunicar, regular las emociones y sentimientos

El basar de las emociones

Nombre de Actividad: “El basar de las emociones”.

Metodología: Trabajo grupal

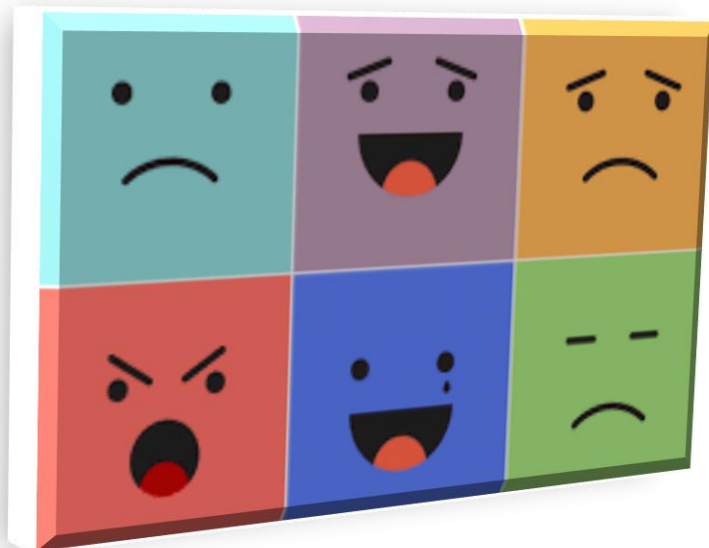
Materiales: fichas emocionales, cartel de las emociones

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Redescubrir las emociones y los sentimientos como herramientas humanizantes

Proceso metodológico:

- Se desarrollará la técnica, el basar de las emociones: se crearán fichas que representaran emociones, cada emoción tendrá un valor monetario,
- se expondrá que son las emociones y como hacerlas parte de nuestras herramientas



Sesión N° 3 Capacidad de negociación y de Comunicar, regular las emociones y sentimientos

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “sillas cooperativas”.

Metodología: Dinámica

Materiales: Sillas sin hombros.

Tiempo: 10 minutos

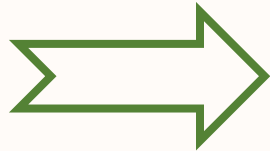
Objetivo: Evidenciar la importancia de las emociones como parte de las habilidades sociales, y su máxima expresión como el cooperativismo.

Proceso metodológico:

- El psicólogo facilitador, formará un círculo con las sillas y solicitará a los participantes se sienten en ellas.
- Se solicita a cada participante se sienta de lado sin mover la silla de lugar.
- cada participante deberá acostarse dejando los pies de un lado de la silla y la cabeza del otro,
- posteriormente se retirarán las sillas y los participantes deberán mantenerse en sus posiciones suspendidos en el aire
- Reflexión general de la sesión



Sesión N° 4 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “La gran Tortuga”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Bocinas, Computadora, Proyector.

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Enriquecer las relaciones sociales mediante solicitar y ofrecer ayuda, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás y pedir ayuda cuando lo necesiten.



Proceso metodológico:

- Se les indicará a los participantes que la sesión comenzará con la realización de la técnica denominada la gran tortuga, la cual tiene como objetivo el control de la impulsividad y la expresión de sentimientos de manera adecuada en las relaciones interpersonales. Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual como bien se sabe, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada. De la misma manera, se enseña a los participantes a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sientan amenazados, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales, etc.

En la práctica:

- Se enseña al participante a responder ante la palabra clave “tortuga”, encogiéndose, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos. Con adultos se utilizará la palabra “stop”.

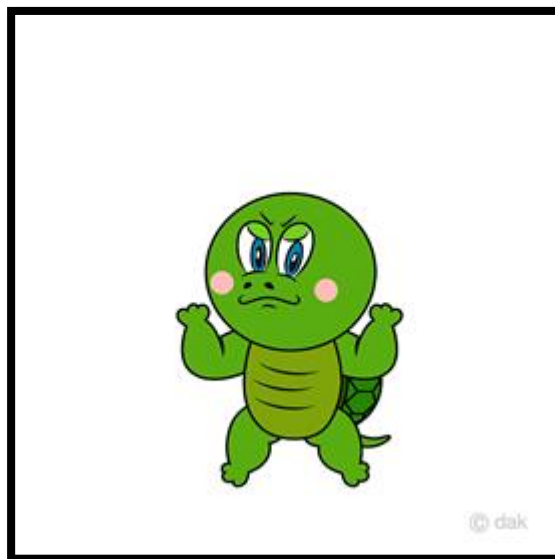
- Después de que el participante ha aprendido a responder a la tortuga, se le enseña a relajar sus músculos mientras hace la tortuga. La relajación es incompatible con la elevación de la tensión de los músculos necesaria para mostrar una conducta impulsiva y, por tanto, decrece la probabilidad de la ocurrencia de esta conducta.
- Enseña al participante a utilizar las técnicas de solución de problemas para evaluar las distintas alternativas para manejar la situación que le ha llevado a hacer la tortuga. Esta tercera parte de la secuencia TORTUGA-RELAJACIÓN-SOLUCIÓN DE PROBLEMAS se puede enseñar de distintas formas, en un grupo de discusión, contando una historia, modelando, haciendo role-playing y con refuerzo directo, etc.
- El dominio de la técnica de autocontrol puede también alentar la autoestima o amor propio de los participantes por diversas razones:

1. Son ellos quienes están aprendiendo a controlar sus propias conductas sin tener un agente externo que lo haga.
2. Reciben feedback positivo del facilitador.
3. Tienen sentimientos más adultos porque están usando Solución de Problemas, en vez de dar rienda suelta a sus impulsos.

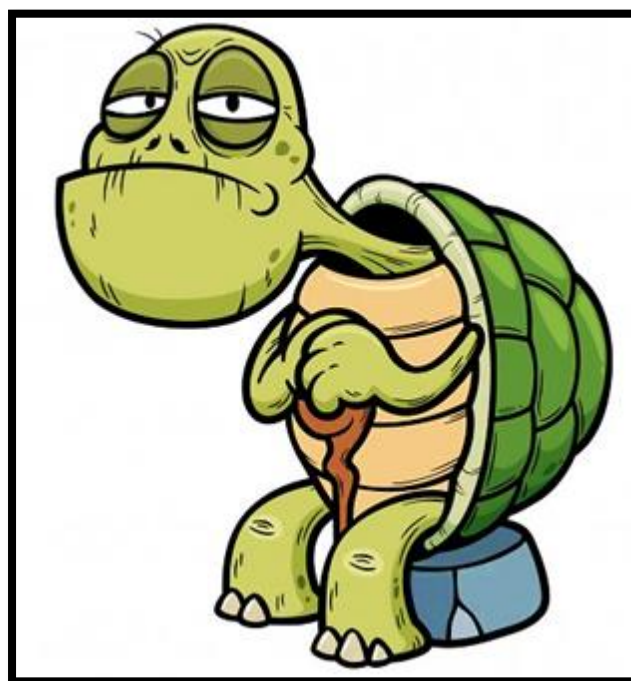
PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA


- ❖ La historia inicial: La técnica comienza contando la historia de la tortuga.

HISTORIA DE LA TORTUGA. Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía años y justo acababa de empezar de primaria. Se llamaba Juan-tortuga. A Juan-tortuga no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos, o pasar las horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario a la escuela. En clase, nunca escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruiditos que molestaban a todos, Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loca de rabia, cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días...



Cada mañana, de camino hacia la escuela, se decía a sí mismo que se tenía que esforzar en todo lo que pudiera para que no le castigasen. Pero, al final, siempre acababa metido en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, se peleaba constantemente y no paraba de insultar. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: «soy una tortuga mala» y, pensando esto cada día. Se sentía muy mal. Un día, cuando se sentía más triste y desanimado que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años, y de tamaño enorme. La gran tortuga se acercó a la tortuguita y deseosa de ayudarla le preguntó qué le pasaba: « ¡Hola! -le dijo con una voz profunda- te diré un secreto: no sabes que llevas encima de ti la solución a tus problemas».






Juan-tortuga estaba perdido, no entendía de qué le hablaba. « ¡Tu caparazón!» exclamó la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te produce rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro del caparazón tendrás un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente.»

A Juan-tortuga le encantó la idea y estaba impaciente por probar su secreto en la escuela. Llegó el día siguiente y de nuevo Juan-tortuga se equivocó al resolver una suma. Empezó a sentir rabia y furia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y de arrugar la ficha, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápidamente encogió los bracitos, las piernas y la cabeza y los apretó contra su cuerpo, poniéndose dentro del caparazón. Estuvo un ratito así hasta que tuvo tiempo para pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema. Fue muy agradable encontrarse allí, tranquilo, sin que nadie lo pudiera molestar.

Cuando salió, se quedó sorprendido de ver a la maestra que le miraba sonriendo, contenta porque había podido controlar. Después, entre los dos resolvieron el error «parecía increíble que con una goma, borrando con cuidado, la hoja volviera a estar limpia». Juan-tortuga siguió poniendo en práctica su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso a la hora del patio. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con él por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfadaba cuando perdía en un juego, ni pegaba sin motivos. Al final del curso, Juan-tortuga lo aprobó todo y nunca más le faltaron amiguitos.

- ❖ Grupo de prácticas: Después de contar la historia, se pasa a la segunda fase: grupo de práctica. Todos los participantes tienen que responder a la Tortuga imitando la actuación del facilitador. La enseñanza de esta parte de la técnica se puede plantear como un juego. La facilitadora explica a los participantes que van a ponerse de espaldas y que tan pronto como se vuelvan hacia la clase y diga “Tortuga” todos lo harán. Inmediatamente tiene que reforzar la ejecución de la misma.
- ❖ Práctica individual: Esta es la tercera fase. Si durante el periodo de práctica la facilitadora se dirigía a todo el grupo, poniendo ejemplos, a los que toda la clase debía responder haciendo la Tortuga, en la práctica individual se va dirigiendo a cada participante por separado, planteándole una o varias situaciones problemáticas de las que habitualmente se dan en el desempeño de sus labores. Se irá reforzando intensamente y de forma inmediata las buenas realizaciones. Hay que instruir a la clase para que refuerce mediante aplausos y/o ovaciones a cada participante que ejecute la respuesta de la Tortuga. Con este refuerzo del grupo se comienza a practicar la comunicación adecuada de los sentimientos.

- 
- ❖ Apoyo de los compañeros: Es importantísimo animar a la clase a que aplauda y se pongan contentos cuando un participante realice la Tortuga. Hasta ahora, conseguía atención inmediata por su conducta impulsiva y disruptiva, a partir de ahora, él conseguirá aprobación y atención de sus compañeros por controlarse. Si el participante no recibe un pequeño apoyo de sus compañeros de clase por hacer la Tortuga, él puede pensar que este truco que está aprendiendo, tampoco está tan bien, y puede de hecho percibir a la Tortuga como algo inútil. Solo a través de este apoyo se atreverá a hacer la Tortuga con la esperanza de que su nuevo autocontrol es aceptado por sus compañeros. El apoyo es el soporte mayor para la implantación de la técnica de la Tortuga, estando muy por encima del recibido por los facilitadores y por el suyo propio.
 - ❖ Recompensas: Los refuerzos se tienen que dar inmediatamente y contingentemente a la respuesta de la Tortuga. Los participantes no utilizarán la técnica si no son recompensados por realizarla. Se refuerza cualquier intento de Tortuga que ellos hagan a lo largo de la sesión. Cuando se vea a los participantes realizando alguna de las conductas objetivo se les debe dar la indicación de realizar la Tortuga. Se puede decir algo como: “Stop”. Se les incita a ello y se les refuerza inmediatamente si la realizan.

Sesión N° 4 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica central:
“Ensayo Conductual”

Nombre de Actividad: “Ensayo Conductual: Conociendo mis deberes y derechos”

Metodología: Trabajo grupal/Individual

Materiales: Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices.

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Desarrollar la Capacidad de disculparse y de reconocimiento de los derechos propios y de los demás.



Proceso metodológico:

- Se procederá al desarrollo de la actividad central. Existen diversas técnicas para entrenar en habilidades sociales.

Ensayo conductual

- Consiste en practicar masivamente las conductas que son objeto de intervención para valorarlas y en consecuencia reforzarlas o no inmediatamente. El ensayo conductual se puede realizar de forma real o encubierta, para finalizar con el ensayo real en situaciones reales.
- Técnica donde al paciente se le enseñan conductas nuevas para practicarlas durante la sesión de terapia. Es apropiada para enfrentar los déficits conductuales y preparan al paciente para las situaciones nuevas.
- Se realizará la actividad denominada: “Reconociendo mis deberes y derechos” en la cual se les explicará a los participantes que Los derechos son libertades individuales o sociales garantizados por la máxima ley, con el fin de brindar protección y seguridad a todos los ciudadanos.

- En nuestro país, estos derechos están en la Constitución Nacional.
- Los deberes son reglas, leyes y normas que regulan nuestra convivencia en la sociedad.

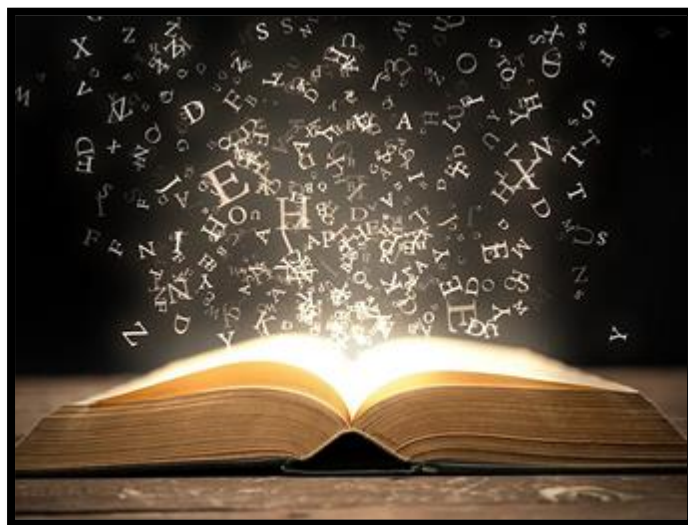
Derechos y Deberes de los seres humanos.

Todos los miembros de una sociedad niños, jóvenes, adultos y ancianos, hombres y mujeres, tenemos obligaciones para cumplir, al igual que libertades para exigir. En nuestro hogar, escuela, barrio, urbanización, ciudad, a cada instante de nuestra vida tenemos oportunidad de ejercitar nuestros deberes y hacer valer nuestros derechos.

Deberes Sociales.

Son el conjunto de obligaciones de orden moral, social, de tipo altruista, que invitan a los ciudadanos a colaborar, pero que, en caso de ser necesario, tienen mecanismos de obligatorio cumplimiento. Entre los deberes sociales están:

- ◇ El deber de cumplir con las responsabilidades sociales. Por ejemplo, en caso de una calamidad.
- ◇ El deber de participar en la vida política, civil y comunitaria de la Nación.
o El deber natural de protección de los derechos humanos.
- ◇ El deber de pagar los impuestos, tasas y contribuciones que imponga el Fisco Nacional.
- ◇ El deber de prestar el servicio militar o civil de forma voluntaria.
- ◇ El deber de prestar la colaboración en las funciones electorales cuando el Estado solicite de ellas.



Como su nombre indica, **los derechos sociales van ligados al concepto de sociedad**, es decir, necesita de la existencia de una sociedad, de grupos organizados en los que cada persona desempeña unos roles y ocupa un lugar que le es reconocido por sus semejantes, para poder existir.

Sesión N° 5 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.

Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Bailes en Parejas”.

Metodología: Trabajo grupal

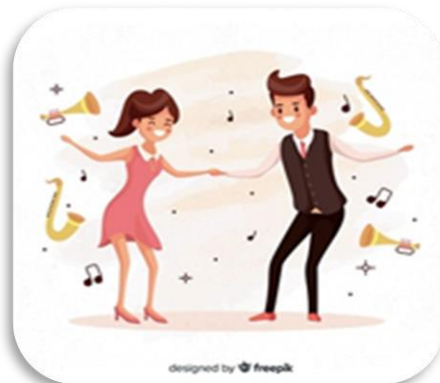
Materiales: Ninguno

Tiempo: 15 minutos

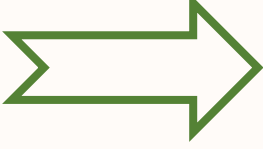
Objetivo: Promover la cohesión grupal y reconocimiento de virtudes y defectos tanto personales como grupales.

Proceso metodológico:

- Se realizará la dinámica de bailes en parejas en la cual todos los participantes se reparten en parejas y se unen por la espalda. Si hay un número impar de personas, la persona que sobra canta, mientras todos se mueven alrededor de la habitación con las 9 espaldas en contacto. Esta actividad se realizará con el fin de generar un ambiente de armonía y confianza con cada uno de los participantes que componen el grupo.



Sesión N° 5 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica central: “Diario de las emociones”.

Nombre de Actividad: “Diario de las emociones”.

Metodología: Trabajo grupal/Individual.

Materiales: Páginas de papel bond de colores formando un cuadernillo, Plumones, Lapiceros y Lápices.

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Fortalecer las Habilidades Sociales que les permitan relacionarse de manera más adaptativa en su entorno social-laboral.




Proceso metodológico:

- Se realizará las técnicas llamadas: “Diario de las emociones”, en la cual se les brindará una hoja de papel bond en la cual deben escribir cada una de las emociones que han experimentado durante el día, luego analizar la respuesta que dieron al experimentar esas emociones.

Las emociones son un pilar fundamental en la vida de las personas y aunque son conocidas por todos nosotros, no por ello dejan de tener cierta complejidad. El camino para alcanzar la salud mental pasa por estar bien con uno mismo lo cual se logra cuando somos plenamente conscientes de nuestras emociones. Tener un diario emocional puede ser una técnica fantástica a la hora de conseguir el bienestar que necesitas para ser feliz.

¿Qué es un diario emocional?

Se trata de un diario opcional y personal en el que se registran las emociones que acompañan a las distintas situaciones con las que nos topamos en nuestro día a día. Éstas deberán describirse con la mayor cantidad de detalles posibles pues eso nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos. No consiste por tanto en dar solución a nuestros sentimientos sino más bien en ubicarlos e identificarlos con el fin de comprenderlos.




Es importante que su realización sea flexible y creativa y que no nos sintamos obligados a llevarlo a cabo.

¿Cómo escribir un diario emocional?

- ✓ **Lo primero que necesitarás es una libreta, un diario o unos folios.** El formato depende de ti, lo importante es que la sientas tuya.
- ✓ **Elije el momento del día que prefieras para escribir.** Hay personas que se sienten más despiertas y resolutivas por la mañana, o quizás antes de la siesta o justo antes de acostarse. No es necesario que escribas todos los días, pero es importante que crees un hábito de escritura. Hacerlo siempre a la misma hora te ayudará.
- ✓ **Haz un balance del día.** Anota todo aquello que recuerdes, incluso lo que consideres irrelevante. Te recomendamos que comiences por los aspectos positivos y finalices con los negativos.
- ✓ Una vez que los tienes anotados es hora de **describir brevemente cómo te has sentido en todas las situaciones**, tanto las malas como las buenas. Puedes hacerte preguntas que te ayudan a reflexionar como “¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?” o “¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción?” Se trata de hacer una reflexión acerca de la respuesta emocional que le diste a la situación.
- ✓ Pasados unas semanas **vuelve a leer el diario** y hazte preguntas el tipo “¿Qué emociones se repiten?” “¿Qué emociones no experimento?” “¿Cuáles son las acciones que realizo ante determinadas emociones?” Todas estas preguntas te ayudarán a autoconocer y a introducir cambios que te permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales.

Etapas del Diario Emocional

- 1 **La situación que ha ocurrido que ha iniciado esa emoción.** Cuantos más detalles des y más objetiva pueda ser la descripción mejor. Ej: mi jefe ha venido y me ha dicho que vaya basura de informe había hecho, que lo necesita para mañana hecho de nuevo.
- 2 **Los pensamientos que tuve ante lo ocurrido**, es decir, qué empezó a pensar mi cabeza o a decirme tras la acción. Ej: tras venir mi jefe empecé a pensar: ya está esta otra vez quejándose, cuando nunca hace nada y luego siempre se lleva las medallitas. Y, además, podría decirlo de mejor forma y no usando esas palabras y ese tono de despota.

- 
- 3 **Las sensaciones físicas que he percibido:** cuánto más específicos seamos más útil será luego para poder volver a detectar estas emociones. Ej: he sentido un calor muy grande que subía por el pecho hasta llegar a mi nariz, he sentido como mis manos se agarrotaban y se ponían tensas, he apretado con fuerza la mandíbula, cuando se ha ido mi jefe me ha empezado a doler la cabeza.
 - 4 **La emoción o emociones que sentiste.** Aquí tienes que poner todos los sentidos para ver si hay alguna emoción que esté escondida. Ej: he sentido rabia, enfado, he sentido desprecio y humillación. Eso puede haber sido lo principal pero luego si miras un poco más adentro puedes también ver que has sentido tristeza. De ahí que además de registrar la primera emoción, intentemos indagar un poco a ver si hay algo más dentro de nosotros.
 - 5 **¿Qué me quieren decir esas emociones?** Es importante detectar cuál es la necesidad que esa emoción nos está comunicando. Es decir, en este caso la rabia podría ser indicio de que existe una situación injusta y que además están sobrepasando tus límites con esos comentarios. También podría indicar que tu cuerpo te está queriendo decir que hagas algo ante ello. La tristeza por otro lado aparece por la impotencia que tienes al no poder hacer nada (o mejor dicho, al pensar que no puedes hacer nada) y por la injusticia de la situación (unidos al sentimiento de humillación y desprecio).
 - 6 **Acción o acciones que llevaste a cabo tras la emoción o emociones para gestionarlas.** Es decir, esas emociones indican mensajes antes cosas que tu cuerpo está transmitiéndote que necesitas. ¿Qué has hecho tras lo ocurrido para gestionar bien las emociones? Ej: ¿Pudiste expresar ese enfado y esa tristeza? En este ejemplo al final lo comenté con un compañero a la hora de comer, pero eso hizo que estuviera toda la mañana intranquila sin poder concentrarme, únicamente pensando en lo malo que es mi jefe y en lo harto que estoy de este trabajo. Pero quizás en la próxima ocasión puedo decírselo en el momento.
 - 7 **Plan de acción:** ¿Decidiste realizar algún plan de acción o decisión más allá de la gestión de esas emociones para que no vuelva a suceder? Ej: he decidido que en la próxima reunión con mi jefe voy a comentar cómo me siento. También he redactado un guión siguiendo las pautas asertivas para si me vuelve a decir algo de esa forma, poder pararle los pies de forma educada y asertiva en el momento.
 - 8 **Conclusiones:** Son los aprendizajes adquiridos al meditar en las respuestas brindadas ante las emociones experimentadas en las diversas situaciones.

Sesión N° 5 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.

Dinámica de Cierre

Nombre de Actividad: “Diario de las emociones”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Finalizar la sesión mediante una valoración de las lecciones aprendidas.

Proceso metodológico:

- Se realizará un análisis sobre la sesión desarrollada, destacando cada una de las lecciones correspondientes y expresar los conocimientos nuevos adquiridos; así mismo se agradecerá la participación activa y los comentarios aportados sobre las lecciones personales a ejecutar.



Sesión N° 6 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “La Pregunta Asertiva”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Desarrollar la asertividad en los participantes para la implementación en su vida diaria.



Proceso metodológico:

- Se realizará la dinámica denominada “La pregunta asertiva”, en la cual se harán preguntas a los participantes tomando en cuenta las situaciones más comunes a las que ellos se enfrentan cotidianamente.
- El objetivo será que los participantes aprendan a modelar sus respuestas adecuadas a dichas situaciones a las que se enfrenten en su contexto real.
- La técnica de La Pregunta Asertiva consiste en responder para pedir más información, sin cuestionar lo que nos han dicho, ya sea una crítica hacia nosotros, hacia una situación que nos cuesta creer o comprender, o cuando nos están expresando emociones, o situaciones con las que no estamos de acuerdo.
- Comunicarse es poder hacer llegar al otro el mensaje que tenemos que darle. (nuestra opinión, una necesidad, un no querer hacer algo para respetar nuestro tiempo). Pero también es comprender qué nos está diciendo la otra persona, para que esa charla de un resultado positivo.

Consiste en solicitar las críticas sinceras por parte de los demás, con el fin de sacar provecho de ello, si puede resultar útil.

Se pretende recibir la opinión sincera de los demás y llegar al fondo de la crítica: ***Dime, ¿qué es lo que no te gusta de cómo hago mi trabajo?***

Consiste en pedir explicación de lo que hemos hecho para obtener información con la que defendernos de los reproches injustificados.

Ej: ***Entiendo que no te guste el modo en que actué la otra noche en la reunión. ¿Qué es lo que te molesta de mí? ¿Qué hay en mi forma de hablar que te desagrada?***

[Volver](#)

Técnica de la Pregunta Asertiva



- El asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro 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. Permite defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.
- La técnica de la Pregunta Asertiva, consiste en responder para pedir más información, sin cuestionar lo que nos han dicho, ya sea una crítica hacia nosotros, hacia una situación que nos cuesta creer o comprender, o cuando nos están expresando emociones, o situaciones con las que no estamos de acuerdo. En lugar de negar, defendernos, contraatacar, juzgar, justificar o intentar que nos den la razón, utilizamos la Pregunta Asertiva para poder abrir un espacio de diálogo, dejando claro que sea lo que sea lo que nos responda, hemos preguntado para comprender, para poder ponernos en su lugar, para entender verdadera y sinceramente porqué nos está diciendo lo que nos está diciendo.

Sesión N° 6 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica central:
“El Rol Playing”

Nombre de Actividad: “El Rol Playing”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Bocinas, Computadora, Proyector.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Fortalecer las Habilidades Sociales mediante el fortalecimiento de la comunicación asertiva.



Proceso metodológico:

- Se realizará la llamada: “El Rol Playing”, en la cual se plantearán situaciones diversas a las cuales se enfrentan los participantes y ellos deberán resolver la forma de actuar ante esas decisiones.

El RolePlay es una técnica de dinámica de grupo. También se conoce como técnica de dramatización, simulación o juego de roles. Consiste en que dos o más personas representen una situación o caso concreto de la vida real, actuando según el papel que se les ha asignado y de tal forma que se haga más vivido y auténtico.

El objetivo citado se logra no sólo en quienes representan los roles, sino en todo el grupo que actúa como observador participante por su compenetración en el proceso. Los actores transmiten al grupo la sensación de estar viviendo el hecho como si fuera en la realidad. Esta actividad nos puede servir para conocer las actitudes que tenemos ante determinadas situaciones y cómo influyen en nuestro trabajo y nuestra vida, para analizar determinadas tensiones que surgen en el proceso grupal, para adecuar convenientemente **la tolerancia al estrés**.

A valorar el nerviosismo asumible como un aspecto positivo para consecución de nuestros objetivos.

Permite a los participantes experimentar nuevos comportamientos en un clima de riesgo limitado ya que no se trata de una situación real y hemos establecido una norma previamente que nos facilitan asumir el role playing. Los participantes se dan cuenta de lo que hacen, de cómo lo hacen y de las consecuencias de sus comportamientos.

Los participantes identifican formas diferentes de reaccionar y su grado de eficacia respectiva. Su principal valor no sólo está en la dramatización o simulación en sí misma, sino sobre todo en la reacción que genera en determinados escenarios. Es decir, es un recurso para extraer información tanto sobre quienes asumen los roles como de aquellos que los contemplan y actúan de distintas maneras.

Aunque cada caso es distinto y en ellos se incluyen las herramientas más idóneas para la consecución de objetivos concretos, en términos generales se puede describir como una técnica en la que es necesario seguir pasos como:

- ❖ Representar una situación de tal forma que parezca real y que ayude a ilustrar los valores, ideas o percepciones que se quieran poner en común con los miembros de un grupo de trabajo.
- ❖ Se abre espacio para las opiniones, los comentarios, las apreciaciones, las recomendaciones y sugerencias que puedan surgir entre las personas que han apreciado la situación simulada e incluso entre quienes han representado los roles en la escena elegida.
- ❖ Sacar conclusiones de la situación retratada, aunque en este caso tratando de vincularla a los objetivos del grupo. Es decir, se trata de aplicar lo simulado en el día a día de cada persona o profesional.



Sesión N° 6 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “El Análisis”.

Metodología: Trabajo grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

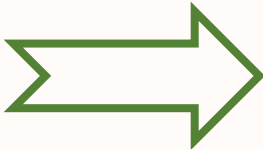
Objetivo: Finalizar la sesión mediante un análisis general de ésta.

Proceso metodológico:

- Se realizará la técnica de análisis de los puntos principales de la sesión.
- Se agradecerá la asistencia y se motivará a la participación para la siguiente la sesión.



Sesión N° 7 Diccionario de emociones



Dinámica de introducción


Nombre de Actividad: “Mi cuerpo es un elemento”

Metodología: Grupal

Materiales: Música relajante, reproductor

Tiempo: 15 minutos

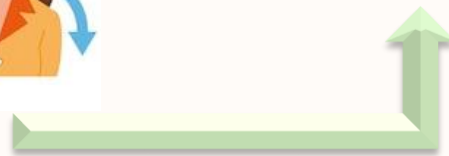
Objetivo: Proporcionar una estrategia de relajación que permita potenciar los niveles de apertura y participación activa en los/as participantes



Proceso metodológico:

- Se le indicara a los/as participantes que se deberán ubicar sentados en círculo en el piso, previamente se les ha informado que para dicha sesión deben tener un cojín y ropa cómoda
- Posteriormente se les indicara que se trabajara una técnica de relajación enfocada en 3 elementos: agua, aire, fuego
- Se colocará música relajante el facilitador expresará lo siguiente: “*A continuación todos y todas cerraremos nuestros ojos, respiraremos y exhalaremos profundo 3 veces ahora imaginaremos el sonido del mar ¿Cómo explota una ola en la orilla del mar? ¿Imaginas esa fuerza? Ahora tu eres esa ola, respira e imagina que eres esa fuerza*”
- *Continuemos respirando y exhalando profundamente 3 veces imaginemos el aire como sopla en diferentes direcciones, pero siempre fluye sin detenerse busca un modo de seguir fluyendo imaginemos que somos esa corriente*

- *Ahora respiraremos y exhalaremos 4 veces de forma profunda en este momento recordaremos el calor la sensación que provoca una llama, cálida pero persistente.*
- *Poco a poco esas sensaciones irán disminuyendo de nuestro cuerpo y abriremos lentamente los ojos*
- *Al finalizar el ejercicio el facilitador solicitara opiniones voluntarias sobre la experiencia de lo realizado*



Sesión N° 7 Diccionario de emociones

Actividad de identificación emocional

Nombre de Actividad: Actividad practica de identificación emocional

Metodología: Individual

Materiales: Elementos decorativos, páginas de papel bond, páginas de color, lapiceros, plumones, pegamento

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Generar un medio de expresión emocional sencillo y práctico para los/as participantes

Proceso metodológico:

- Se les indicara a los/as participantes que se han ubicado en una cajita individual elementos decorativos, páginas de papel bond, páginas de color, plumones, pegamento y una libreta
- Posteriormente se les pedirá que a partir de lo distribuido cada participante pueda elaborar un diario con los elementos de agrado
- Al finalizar la elaboración del diario en la primera página deberán determinar que emoción es la más significativa del día, y dicha emoción se deberá plasmar en el diario de la manera que el participante considere le es más práctica y atractiva
- Dicha indicación deberá realizarse cada día durante un mes, con el fin de que los participantes se concienticen de la importancia de reconocer las propias emociones y plasmarlas o canalizarlas de forma asertiva



Sesión N° 7 Diccionario de emociones



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: Cierre

Metodología: Grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Crear y generar síntesis de lo realizado para comprender la relación entre la temática desarrollada y la anterior



Proceso metodológico:

- Se esconderá dentro del lugar pequeños sobres con diferentes preguntas que permitan crear o generar síntesis de lo desarrollado
- Se le brindará a los/as participantes 1 minuto para buscar los sobres
- Cuando cada participante encuentre un sobre tendrá que sentarse inmediatamente el último participante que encuentre sobre es el que iniciará la dinámica
- Las preguntas se repiten, la persona que lea la pregunta designará quien continuará respondiendo, al final el facilitador encargado deberá resumir y agradecer los aportes proporcionados

ANEXOS

Preguntas:

1. ¿Qué me pareció interesante o relevante de lo desarrollado durante la sesión?

2. ¿Qué aplicare de lo aprendido hoy?

3. ¿Qué dificultades visualice en lo que he recibido?

4. ¿Tengo claridad de donde aplicar lo aprendido?

5. ¿Cuánta es mi satisfacción de lo recibido?



Sesión N° 8 El círculo de emociones



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Imaginando mis espacios seguros”

Metodología: Grupal

Materiales: Música, reproductor de música

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Desarrollar un espacio donde mediante la estrategia de visualización se logre una mayor apertura a la adquisición de conocimiento y estrategias en las jornadas

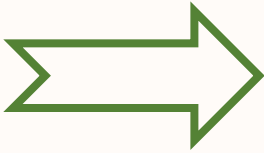


Proceso metodológico:

- Se les indicará a los participantes que se reproducirá una música relajante
- Posteriormente se le brindará la mitad de un papelógrafo y pintura cada participante deberá dibujar o crear una imagen que representa las personas o aspectos que generan seguridad
- El fin de la actividad es crear un espacio relajado donde se logre proyectar los elementos que proporcionan seguridad
- Por último, los/as participantes colocaran el mini papelógrafo en el piso para que todos los demás puedan visualizar la actividad que realizaron y generar un espacio de comentarios positivos entre los mismos



Sesión N° 8 El círculo de emociones



Actividad de expresión de emociones


Nombre de Actividad: “Actividad para la expresión de emociones

Metodología: Grupal

Materiales: Imágenes de emociones

Tiempo: 35 minutos

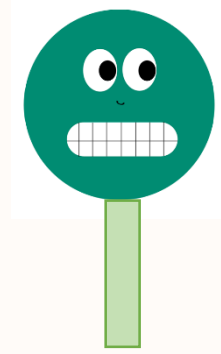
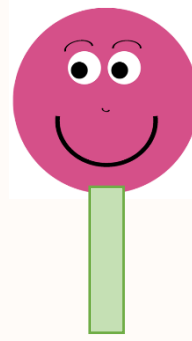
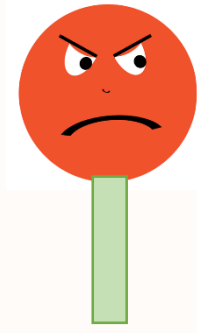
Objetivo: Lograr expresar emociones de forma adecuada y asertiva entre los/as compañeros/as



Proceso metodológico:

- Se les indicara a los/as participantes que se ubicaran sentados en un círculo
- Frente a ellos se ubicará una cajita con paletas que contendrán diferentes emociones
- En forma aleatoria cada participante podrá seleccionar la emoción que mejor le parezca
- Posteriormente se agruparán de acuerdo a la emoción seleccionada ya que dicha emoción se repite con el fin de crear grupos o parejas homogéneas
- Cuando los grupos estén debidamente conformados se les indicara que deberán dialogar sobre las situaciones que les generan dicha emoción y como la afrontan
- Con el grupo se dialogará sobre un socio-drama representativo de la emoción correspondiente al grupo, lo cual quedara a libre decisión del grupo, con el fin de fortalecer la comunicación y expresión emocional

ANEXOS



Sesión N° 8 El círculo de emociones



Dinámica de cierre


Nombre de Actividad: Actividad de cierre

Metodología: Grupal

Materiales: Material de apoyo

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Realizar un resumen de lo realizado y proporcionar material de apoyo



Proceso metodológico:

- Se esconderá dentro del lugar pequeños sobres con diferentes aspectos abordados durante el área que permitan crear o generar síntesis de lo desarrollado en dicha area
- Se le brindara a los/as participantes 1 minuto para buscar los sobres
- Cuando cada participante encuentre un sobre tendrá que sentarse inmediatamente el ultimo participante que encuentre sobre es el que iniciara la dinámica
- Los aspectos se repiten, la persona que lea el concepto y comente sobre ello, posteriormente designara quien continuara participando
- Al final el facilitador encargado deberá resumir y agradecer los aportes proporcionados

ANEXOS: Estructura de material de apoyo

- Definición de habilidades sociales
- Tipos de habilidades sociales
- Estrategias para las habilidades sociales





Área N° 3
“Depresión”

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web



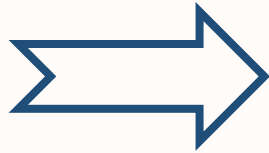
Tarea



OBJETIVO

⇒ Promover estrategias de intervención psicológica que disminuyan el nivel de manifestación de síntomas que afectan el bienestar personal e imposibilitan un adecuado desempeño de sus labores.

Sesión N° 1 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Minutos del saber común”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: cinta adhesiva, pliegos de papel bond, tarjetas de cartulina, definiciones.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Conocer los saberes previos que el grupo de participantes tiene sobre la depresión y orientar y desmitificar el tema



Proceso metodológico:

- El psicólogo elaborarán Papelografos con definiciones relacionadas a la depresión se repartirán conceptos a los participantes
- Cada participante deberá colocar su concepto en la definición que crea correspondiente
- Se analizara de forma grupal si los conceptos son los correspondientes a las definiciones



Lo primero que hay que entender, es que una depresión es una enfermedad psicológica incapacitante que puede ser muy seria y que hay que tratarla lo antes posible. Ya que nos hace sufrir innecesariamente y puede tener unas consecuencias severas para nuestra vida.

Enfermedad

Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.

Cosa que perturba o daña a una persona en lo moral o en lo espiritual y que es difícil de combatir o eliminar.

Enfermedad mental

es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc.

Tristeza

Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.

Depresión:

Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.

Distimia:

también llamada trastorno distímico, se define como un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que a menudo se parece a una forma de depresión mayor menos severa, pero más crónica. Sin embargo, las personas que tienen distimia también pueden experimentar a veces episodios de depresión mayor.

Emoción

Sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, Alteración del ánimo producida por un sentimiento de este tipo.



Sesión N° 1 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Identificando la depresión

Nombre de Actividad: “Identificando la depresión Activa”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

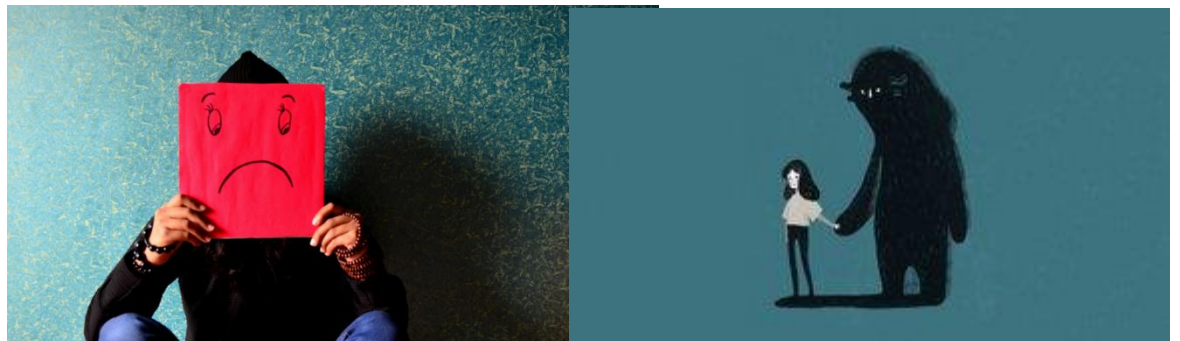
Materiales: Laptop, proyector Multimedia, plumones.


Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Facilitar conocimientos sobre la depresión y sus formas de intervención

Proceso metodológico:

- Los facilitadores expondrán las características de la depresión y los tipos de depresión con sus sintomatología





Trastorno Depresivo Mayor: Es el más característico y el que concentra la mayoría de síntomas. Cuando el paciente se muestra extremadamente apático y con inhibición psicomotriz, se habla también de melancolía; en los casos más graves conduce al estupor depresivo. En el que el paciente se encuentra inmóvil e incluso puede rechazar comer o beber. Existe un subtipo en el que aparecen trastornos delirantes, es decir creencias firmemente sostenidas pero sin fundamentos adecuados. Los delirios suelen ser de culpa o ruina.

Distimia: Se distingue por su cronicidad, la inestabilidad del humor, la fuerte ansiedad y la fluctuación del estado de ánimo. La baja autoestima y la desesperanza son también características de la Distimia.

Trastorno ansioso-depresivo: Es una mezcla de ansiedad y depresión, en general moderada.

Depresión Atípica: Se caracteriza por gran reactividad del estado de ánimo a situaciones diversas, con marcada ansiedad y síntomas depresivos "invertidos": empeoramiento por las tardes, aumento de apetito e hipersomnia

Trastorno afectivo estacional: Aparece de forma regular y repetida, coincidiendo con cambios estacionales, en general, en otoño e invierno, y asociado a los cambios lumínicos. Somnolencia excesiva, apetencia por los hidratos de carbono junto con los síntomas típicos de la depresión, destacando la fatiga.

Trastorno Bipolar: Implica la existencia de episodios depresivos graves alternados por otros de exaltación de las funciones mentales ("manía"), consistente en aceleración del pensamiento, hiperactividad, gastos descontrolados, insomnio e irritabilidad.

Ciclotimia: Manifestaciones leves e imprevisibles con cambios frecuentes de estado de ánimo (de la euforia a la tristeza) en varios días, sin motivo aparente; son sujetos muy inestables. Es difícil diferenciarla de los cambios normales.

Sesión N° 1 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “El viaje”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Tarjetas de cartulina, lapiceros, cartel con figura de una valija.

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Reflexionar sobre los conocimientos adquiridos

Proceso metodológico:

- El psicólogo facilitará realizará la dinámica el viaje
- se consultará al participante con que ideas o conocimiento vinieron y con qué conocimiento se van
- Los participantes pasaran al frente a mencionar al pleno sus conclusiones
- Se darán indicaciones para la siguiente sesión



Sesión N° 2 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Collage personal”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Periódicos, Tijeras, Pliegos de papel bond, Pegamento blanco, Cinta adhesiva, plumones y pintura de dedo.

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Incentivar a los participantes a el reconocimiento de lugares y acciones de su agrado

Proceso metodológico:

- El psicólogo indicara a los participantes como realizar un collage
- Utilizando recortes de periódicos y revistas, se orientará a los participantes a elaborar un collage que represente aquellas actividades, lugares o cosas que más les gusta



Sesión N° 2 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Activando mi vida

Nombre de Actividad: “Activando mi vida

”.

Metodología: Trabajo grupal /Técnica

Materiales: Agendas, Relojes impresos.

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Instar a los participantes a programar y realizar actividades que posibiliten enriquecer sus experiencias y darse un momento agradable a sí mismos

Proceso metodológico:

- El psicólogo expondrá, que es la activación conductual
- Se elaborará una agenda de actividades que se realizaran con grupo, saliendo de lo cotidiano



LA ACTIVACION CONDUCTUAL

Activar' a la persona a pesar de estar (todavía) deprimida, como paso para dejar de estarlo

Sesión N° 2 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Programando mi semana”.

Metodología: Trabajo individual externo/Tarea

Materiales: Hoja de auto registro.

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Incentivar a los participantes a que observen el mundo con una nueva mirada

Proceso metodológico:

- Se entregara una hoja auto registro, a cada participante
- se le explicara la consigna

Auto Registro Programando Mi Semana

AGENDA			DESARROLLO		
Día	Hora	Lugar	¿Que hice?	¿Cómo me sentí?	¿Que aprendí?
“”		“”	“”		“”
“”		“”	“”		“”

Sesión N° 3 Debate de pensamientos

Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “identificando los pensamientos rumiantes”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Tarjetas de cartulina, Plumones, lápices de colores, bandas elásticas.

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Guiar a los participantes en la búsqueda de distractores que favorezcan la erradicación de pensamientos rumiantes

Proceso metodológico:

- El facilitador explicara en que consisten los pensamientos rumiantes ,
- Se explicaran y practicarán técnicas de distracción,
- se elaboraran palabras que permitan detener pensamientos rumiantes



DARLE VUELTAS SIN PARAR A AQUELLO QUE NOS PREOCUPA NO SÓLO NO SIRVE DE NADA, SINO QUE ES DAÑINO Y CAUSA FATIGA EMOCIONAL.

El pensamiento rumiante, también llamado pensamiento circular, familiarmente, “rollo”, puede definirse como aquel que nos da vueltas y vueltas en la cabeza y no podemos pararlo. Este tipo de pensamientos suele ser más común en las mujeres y/o en aquellos hombres que tienen una preocupación específica que aún está sin resolver. Estos pensamientos se disparan automáticamente y por lo general, tienen que ver con situaciones vividas del pasado y con el consiguiente miedo de que vuelva a suceder.



¿cuál es el costo de “rumiar” o tener pensamientos circulares?: en primer lugar, se gasta glucosa, que el combustible del cerebro. Les recuerdo que para poder funcionar adecuadamente el cerebro necesita sangre, oxígeno, glucosa y agua.

Cuando alguien dice que está agotado de pensar, es literal. Además, estos pensamientos generan y despiertan distintos estados de ánimo. “Al pensar influimos en nuestra química y los pensamientos no son neutros, porque están contruidos con imágenes, sensaciones y voces que actúan como estímulos para generar nuestros estados internos. ¡Es así como podemos hacer que nuestro día sea alegre, o sea de lo peor!

Es la opinión de muchos especialistas, que las mujeres rumian más, lo que las hace más vulnerables a las crisis.

¿QUÉ HACER para cortar con el pensamiento rumiante o circular?

- Escoja un estímulo de corte. ¡Por ejemplo, “Basta”! “Se acabó” en volumen alto.
- Muévase/Vaya a otro lado de la casa.
- Haga varias respiraciones profundas.
- Imagine un lugar donde le guste estar. Las visualizaciones son muy útiles.
- Recupere recursos. Siempre es bueno pensar o escribir una lista de los recursos internos de los cuales disponemos. Por ejemplo, seguridad, confianza, tranquilidad, alegría, motivación, orgullo, altruismo y escribir: me siento segura/o cuando...; me siento tranquila/o cuando... me siento orgullosa/o cuando..., etc.

Sesión N° 3 Debate de pensamientos

Parada de pensamiento

Nombre de Actividad: “Parada de pensamiento”.

Metodología: Trabajo grupal /Técnica

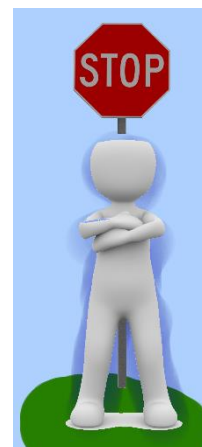
Materiales: Tarjetas de cartulina, plumones, cinta adhesiva.

Tiempo: 25 minutos

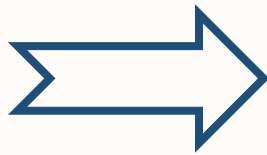
Objetivo: dotar de técnicas y herramientas a los participantes, para eliminar pensamientos rumiantes o poco favorables para su desempeño

Proceso metodológico:

- Se explicará y practicará la técnica de parada de pensamiento:
- utilizando las palabras antes elaborados, y las técnicas de distracción, se procederá a practicar momentos imaginarios, en los que deben utilizar dichas palabras para detener sus pensamientos rumiantes



Sesión N° 3 Debate de pensamientos



Parada de pensamiento

Nombre de Actividad: “Autoregistro de pensamientos”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Tarjetas de cartulina, Plumones, lápices de colores, bandas elásticas.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Generar hábitos que incidan de forma positiva en la vida de los participantes



Proceso metodológico:

- El psicólogo facilitador, entrega un auto registro de parada de pensamiento
- Se brinda palabras de cierre

Día	Pensamiento	Palabra	Pensamiento nuevo	Satisfacción

Sesión N° 4 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “La Aireación escrita”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Computadora, Proyector, Bocina. Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Lograr la identificación y expresión de emociones y sintomatología depresiva a fin de establecer respuestas más estables.



Proceso metodológico:

- La aireación escrita se refiere a la libre expresión de las emociones, a poner algo al descubierto. El participante recuerda un evento y hace una descripción detallada por escrito, poniendo atención a las emociones que surgen y al significado del evento para él.
- La aireación se refiere a la libre expresión de las emociones, a poner algo al descubierto. El paciente recuerda un evento y hace una descripción detallada por escrito, poniendo atención a las emociones que surgen y al significado del evento para él. Leahy opina que aunque el efecto inmediato puede ser el incremento de sentimientos negativos cuando el recuerdo se activa, con frecuencia hay una disminución de la negatividad y del estrés durante los días o semanas posteriores.

Sesión N° 4 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Dinámica central

Nombre de Actividad: “Técnica de exposición en la imaginación”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Computadora, Proyector, Bocina.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Incrementar el afrontamiento de forma sistemática y deliberada de las emociones ante determinadas situaciones que generen respuestas depresivas.



Proceso metodológico:

- Se realizará la técnica denominada: “Técnica de exposición en la imaginación”, la cual implica imaginar que se están afrontando las situaciones problemáticas que generan ansiedad. Esto supone recordar el entorno físico, las respuestas somáticas, las emociones, los pensamientos y las consecuencias temidas para fomentar nuevas formas de reaccionar ante ellas.
- La exposición en imaginación consiste en enfrentar las situaciones temidas a través de representaciones e imágenes mentales. La exposición se basa en dos premisas básicas que explican el origen y el mantenimiento de los trastornos. **En primer lugar**, un estímulo de carácter neutro (por ejemplo, un accidente) ha quedado asociado a emociones desagradables. Se ha convertido por tanto en un estímulo aversivo, y cada vez que se presenta, la ansiedad y el malestar nos invaden.
- Por otro lado, este fenómeno se mantiene debido a la evitación. Es decir, las conductas de escape que ponen en marcha los pacientes para no soportar el malestar de las situaciones temidas.

- Debido a ello, se privan a sí mismos de la posibilidad de comprobar que esos estímulos son, realmente, inofensivos, y la asociación errónea no se rompe. La exposición se descartan esas conductas de escape, de manera que el paciente permanece en su situación fóbica. De esta forma tiene la oportunidad de comprobar que no ocurre nada y que la ansiedad se va diluyendo a medida que pasa el tiempo.

La exposición en imaginación

- Esta exposición generalmente se efectúa en vivo, enfrentándose el individuo al estímulo en persona. Sin embargo, esto no siempre es posible, dado que el elemento fóbico no se encuentra fácilmente accesible. En estos casos la exposición en imaginación supone una gran alternativa. Ya que esta permite realizar una aproximación gradual al estímulo fóbico desde la visualización. También puede ocurrir que la persona no se sienta preparada para enfrentar su situación temida en vivo y prefiera comenzar con esta modalidad.

¿Cómo se aplica?

Podríamos secuenciar su aplicación en los siguientes pasos:

- 1) Evaluar la capacidad del individuo para generar representaciones mentales vívidas. Es imprescindible tener una buena capacidad de visualización. Pensemos que es el medio para generar el objeto fóbico.
- 2) Realizar una jerarquía de estímulos. Comúnmente la aproximación a los elementos temidos se hace de forma gradual. Para ello se establece una lista de situaciones ansiógenas que se ordenan de menor a mayor malestar.
- 3) Se comienza la exposición imaginando las situaciones que generan menos malestar. La persona ha de visualizarlo de una forma realista y mantener la imagen en su mente hasta que note que su ansiedad disminuye.
- 4) Se continúa avanzando por el resto de ítems de la lista hasta que la ansiedad se reduce a niveles aceptables en todos ellos.

Para empezar, la persona puede encontrar dificultades en generar y mantener la imagen mental, así como en regular su grado de ansiedad. Además, su efecto sobre las conductas de escape y evitación no es del todo efectivo. Por tanto, puede constituir un buen punto de partida, pero **siempre será recomendable completar el tratamiento con exposición en vivo.**

Sesión N° 4 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Análisis Final”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Ninguno

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Finalizar la sesión mediante un análisis general de ésta.

Proceso metodológico:

- Se finalizará la sesión por medio de la realización de un análisis minucioso sobre los puntos principales desarrollados en la sesión.
- Se agradecerá la asistencia y se motivará a la participación para la siguiente la sesión.



Sesión N° 5 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Juego de Roles”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices.


Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Lograr la identificación de respuestas de solución inadecuadas para sustituirlas por otras más adecuadas.



Proceso metodológico:

- Se realizará la técnica de “Juego de roles”, la cual consiste en que los facilitadores y los participantes adopten un papel específico y lleven a cabo la interacción social según el papel asignado.
- Esta técnica es útil para manejar aspectos o temas difíciles en los que es necesario tomar diferentes posiciones para su mejor comprensión. Consiste en la representación espontánea de una situación real o hipotética para mostrar un problema o información relevante a los contenidos del curso. Cada participante representa un papel, pero también pueden intercambiar los roles que interpretan. De este modo pueden abordar la problemática desde diferentes perspectivas y comprender las diversas interpretaciones de una misma realidad. La participación de los no tiene que seguir un guion específico, pero es importante una delimitación y una planeación previa a la puesta en práctica del ejercicio



Los juegos de roles generalmente tienen tres tipos de participantes: **jugadores, observadores y facilitadores.**

FASES DEL JUEGO DE ROLES

También son tres los momentos a considerar en el juego de roles:

⇒ **Información**

En primer lugar, se informa sobre la situación sobre la que se llevará a cabo la aplicación del juego de roles. Es posible que sean los propios participantes quienes definan el escenario. En todo caso, tenga en cuenta que el juego de roles debe ser flexible. Es decir, las situaciones han de ser mínimamente detalladas, pero demasiado hasta el punto de que sea difícil recordar los elementos clave del papel a desarrollar.

⇒ **Aplicación**

El facilitador (formador en acciones de capacitación) prepara el escenario. Los asientos, accesorios, soportes técnicos, como la videocámara, en caso de grabación de la situación. Mientras los participantes desempeñan sus roles, el formador se preocupa de que la situación se desarrolle sin dificultades. En caso necesario, indica la finalización del juego de roles, si esta no surge de forma natural.

⇒ **Análisis**

Una vez finalizada la aplicación, se comenta la experiencia. Una posibilidad es iniciar con la opinión de los jugadores de rol acerca de la experiencia. Otra es comenzar con los comentarios de los observadores. El formador se preocupará que estos comentarios sigan las pautas correctas para maximizar la eficacia de la actividad.

JUEGO DE ROLES: PROCEDIMIENTO

Aunque su uso es frecuente, no siempre se tienen en cuenta las reglas básicas que permitan optimizar su aplicación. Estas reglas pueden concretarse en:

Definición objetiva de las habilidades y conductas.

El juego de roles no solo permite a los jugadores practicar y mejorar ciertas habilidades. Los observadores también aprenden mediante lo que se denomina Modelado. Esto es, por la observación de un modelo, que bien puede ser quien juega el rol que ha de desarrollar los comportamientos a perfeccionar.

Para que se produzca un buen aprendizaje, es preciso determinar con precisión qué se quiere mejorar con el juego de roles. Para ello, hay que definir los comportamientos objeto del entrenamiento.

Sesión N° 5 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Dinámica central

Nombre de Actividad: “Técnica de Dominio y Agrado”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices, Bocinas, Computadora, Proyector.


Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Incrementar el ritmo de actividad diario de los participantes, su sentido de competencia y su capacidad de disfrute en el desempeño de sus labores.



Proceso metodológico:

- Se realizarán de forma completas las siguientes técnicas: “(Dominio-Agrado)”, en la cual esta técnica consiste en planificar con los participantes una serie de actividades para ocupar su tiempo, así mediante la valoración del dominio (grado de ejecución) y agrado (sentimientos de placer, diversión o alegría), de cada una de las actividades, se trabajan las creencias sobre inutilidad y pérdida del disfrute.
- Esta técnica consiste en planificar con los participantes una serie de actividades para ocupar su tiempo. El objetivo es contrarrestar la escasa motivación, su inactividad y su preocupación en torno a las ideas depresivas. Además, mediante la valoración del dominio (grado de ejecución) y agrado (sentimientos de placer, diversión o alegría), de cada una de las actividades, se trabajan las creencias sobre inutilidad y pérdida del disfrute.

- 
- **TÉCNICA DEL DOMINIO Y AGRADO:** El participante valora el dominio logrado en las actividades programadas, así como el placer logrado con su realización (en las escalas de 0-5). Esto puede permitir al facilitador reprogramar actividades, de modo que aumente su dominio o agrado, o corregir distorsiones cognitivas a la base (para la maximización de tareas no dominadas o desagradables y minimización de tareas agradables y dominadas).
 - La siguiente actividad llamada: “Asignación de Tareas Graduales”, en la cual se trata de que los participantes lleven un ritmo progresivo de actividad, empezando por actividades simples y objetivos fáciles de lograr, siguiendo progresivamente con actividades cada vez más complejas y objetivos más difíciles. De este modo, se instaura y mantiene en los participantes la idea de sí mismos como personas útiles y capaces.
 - Se trata de que los pacientes lleven un ritmo progresivo de actividad, empezando por actividades simples y objetivos fáciles de lograr, siguiendo progresivamente con actividades cada vez más complejas y objetivos más difíciles. De este modo, se instaura y mantiene en los pacientes la idea de sí mismos como personas útiles y capaces.

Sesión N° 5 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Técnica de Análisis de la Sesión”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices, Bocinas, Computadora, Proyector.

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Agradecer la participación activa de los participantes.

Proceso metodológico:

- Se finalizará la sesión agradeciendo la asistencia y motivación manifestada durante la sesión, así como extenderles una invitación para la siguiente.



Sesión N° 6 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Valora las alternativas”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices, Bocinas, Computadora, Proyector.

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Motivar el interés de los participantes durante el desarrollo de la sesión.



Proceso metodológico:

- Se realizará la actividad llamada “Valora las alternativas”, en la cual se valoran las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas de solución ante situaciones cotidianas difíciles. Se elige una de ellas y se pone en práctica evaluando su efectividad.
- Las situaciones serán creadas en conjunto con los participantes para posteriormente buscar formas de solución a esas situaciones.

Sesión N° 6 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Dinámica central

Nombre de Actividad: “Resolución de problemas y Toma de decisiones”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Páginas de papel bond, Plumones, Lapiceros y Lápices, Bocinas, Computadora, Proyector.

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Desarrollar una estrategia efectiva que les permita a los participantes enfrentarse a sus problemas de la vida diaria.



Proceso metodológico:

Se llevará a cabo la técnica denominada: “Resolución de problemas y toma de decisiones” en la cual se desarrollarán cada una de las siguientes fases:

- - Orientación general hacia el problema: Se trata de que los participantes acepten el hecho de que las situaciones problemáticas forman parte de la vida diaria y de que es posible hacerles frente de forma eficaz.
- - Definir el problema: Consiste en obtener información relevante sobre el problema, clarificar su naturaleza y establecer una meta realista de solución.
- - Buscar alternativas de solución: Se trata de tener tantas soluciones alternativas como sea posible.
- - Valorar las alternativas: Se valoran las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas de solución.
- - Elegir una de ellas y ponerla en práctica: Se selecciona la mejor alternativa y se pone en práctica, evaluando su efectividad.

Sesión N° 6 Definición, Características y Tipos de Depresión.

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Lluvia de ideas”

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Ninguno.

Tiempo: 15 minutos

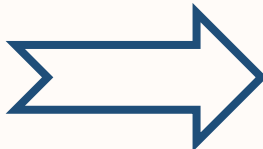
Objetivo: Realizar una retroalimentación de los puntos principales desarrollados en la sesión.

Proceso metodológico:

- Se finalizará la sesión con una lluvia de ideas sobre los aspectos más importantes desarrollados y se terminará agradeciendo la participación activa del grupo en cada una de las actividades desarrolladas.
- La lluvia de ideas, también denominada tormenta de ideas, es una herramienta de trabajo grupal que facilita el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado. La lluvia de ideas es una técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado.



Sesión N° 7 Reestructuración cognitiva



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Las canastas mentales”

Metodología: Grupal

Materiales: Papelografos, papeles con pensamientos

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Desarrollar una clasificación de los pensamientos dañinos y no dañinos para la estabilidad emocional



Proceso metodológico:

- Se indicará a los/as participantes que se dividirán dos equipos, enumerando del 1 al 2 y definiendo los números 1 y los números 2
- Posteriormente se les pedirá que se coloquen en dos filas al inicio encontraran una serie de pensamientos cada participante tendrá un pensamiento o podrá tomar un pensamiento de la canasta
- Luego deberá correr en forma de zigzag hacia el otro extremo donde habrá dos canastas una corresponderá a pensamientos dañinos y la otra a pensamientos no dañinos, el/la participante deberá determinar a qué tipo de pensamiento pertenecer el que ha seleccionado
- Al final de la dinámica se recopilarán reacciones ante la actividad realizada



Es importante recordar que los pensamientos que se coloquen deben ser elaborados partiendo de las actividades que realiza la población

Sesión N° 7 Reestructuración cognitiva

Actividad de reestructuración cognitiva

Nombre de Actividad: “Actividad de reestructuración cognitiva”

Metodología: Grupal

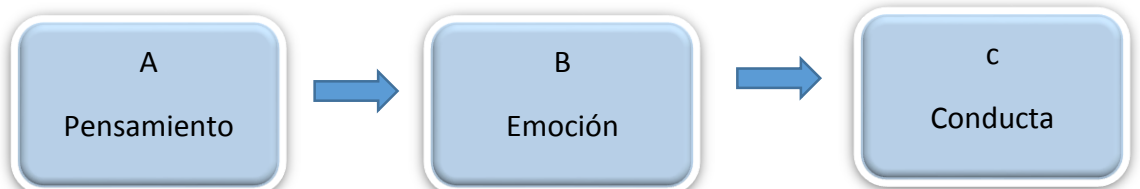
Materiales: Papelografos, plumones, materiales decorativos

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Desarrollar componentes relacionados a los pensamientos para motivar cambios en referencia a la reestructuración de los mismos

Proceso metodológico:

- Se les explicara a los participantes que mediante un papelografo en que consiste el modelo “ABC”
- Se enumerarán a los/as participantes del 1 al 3, dentro de cada numeración deberán formarse equipos de 3 integrantes
- Se les proporcionaran materiales como: Papelografos, plumones, materiales decorativos
- Con lo antes mencionado cada equipo deberá determinar una situación conjunta donde se aplique el modelo ABC, brindando 15 minutos para ello
- Posteriormente cada equipo socializara brevemente los componentes deliberados con el fin de fortalecer los conocimientos y perspectivas



Sesión N° 7 Reestructuración cognitiva

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: Cierre

Metodología: Grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Crear y generar síntesis de lo realizado para comprender la relación entre la temática desarrollada y la anterior

Proceso metodológico:

- Se esconderá dentro del lugar pequeños sobres con diferentes preguntas que permitan crear o generar síntesis de lo desarrollado
- Se le brindará a los/as participantes 1 minuto para buscar los sobres
- Cuando cada participante encuentre un sobre tendrá que sentarse inmediatamente el último participante que encuentre sobre es el que iniciará la dinámica
- Las preguntas se repiten, la persona que lea la pregunta designará quien continuará respondiendo, al final el facilitador encargado deberá resumir y agradecer los aportes proporcionados **ANEXOS**



- Preguntas:**
1. ¿Qué me pareció interesante o relevante de lo desarrollado durante la sesión?
 2. ¿Qué aplicare de lo aprendido hoy?
 3. ¿Qué dificultades visualice en lo que he recibido?
 4. ¿Tengo claridad de donde aplicar lo aprendido?
 5. ¿Cuánta es mi satisfacción de lo recibido?

Sesión N° 8 Detención del pensamiento



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “ + positivo + negativo”

Metodología: Individual

Materiales: Trozos de papel

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Identificar con los/as participantes situaciones positivas y negativas del trayecto o del día anterior en fin de generar mayor conciencia hacia la reflexión del diario vivir




Proceso metodológico:

- A cada participante se le proporcionara un trozo de papel con dos divisiones
- En una división se ubicarán situaciones positivas y en la otra mitad situaciones negativas, en la parte de atrás deberán ubicar ¿Qué podría haber realizador para cambiar esas situaciones
- Luego con la persona que se encuentre al lado deberán dialogar sobre lo que han colocado con el fin de obtener mayor concientización sobre los mecanismos o estrategias utilizadas

Situaciones positivas

Situaciones negativas



Las situaciones pueden ser simples o completas

Sesión N° 8 Detención del pensamiento

Actividad de detención de pensamiento

Nombre de Actividad: “Actividad de detención de pensamiento”

Metodología: Grupal

Materiales: Papelografos, plumones, páginas de colores

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Desarrollar aspectos teóricos y prácticos que le permitan a los/as participantes detener los pensamientos que generen malestar psicológico

Proceso metodológico:

- Se les indicara a los/as participantes que formen 3 equipos partiendo de 3 colores distintos
- Cada equipo tendrá una situación desagradable relacionada a las acciones que realiza dentro de su entorno de trabajo
- Se deberá dialogar que pensamiento está relacionado a esa situación como equipo se establecerá dicho dialogo
- Cada equipo elaborara un plan de acción sobre dicha situación desagradable planteando una ruta de proceso

Proceso N° 1

Situación desagradable

Proceso N° 2

Identificación de pensamientos

Proceso N° 3

Estrategias para detener pensamientos

Sesión N° 8 Detención del pensamiento



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: Actividad de cierre

Metodología: Grupal

Materiales: Material de apoyo

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Realizar un resumen de lo realizado y proporcionar material de apoyo



Proceso metodológico:

- Se esconderá dentro del lugar pequeños sobres con diferentes aspectos abordados durante el área que permitan crear o generar síntesis de lo desarrollado en dicha área
- Se le brindará a los/as participantes 1 minuto para buscar los sobres
- Cuando cada participante encuentre un sobre tendrá que sentarse inmediatamente el último participante que encuentre sobre es el que iniciará la dinámica
- Los aspectos se repiten, la persona que lea el concepto y comente sobre ello, posteriormente designará quien continuará participando
- Al final el facilitador encargado deberá resumir y agradecer los aportes proporcionados

ANEXOS: Estructura de material de apoyo

- Definición de depresión
- Características de la depresión
- Tipos de depresión
- Estrategias hacia la depresión





Área N° 4

“Estrategias de
enfrentamiento”

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web



Tarea



OBJETIVO

⇒ Promover estrategias de afrontamiento funcionales que contribuyan al adecuado manejo de estrés, ansiedad y pérdidas de vidas humanas en el desempeño de sus labores.

Sesión N° 1 ¿Qué es el afrontamiento?



Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Recursos desiguales”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Tijera, Hojas de papel bond, Lápices de colores, Regla, Pegamento, Lana, Plumones permanente, Lapicero, Goma elástica, Cinta adhesiva

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Consolidar conocimientos sobre las estrategias y recursos de afrontamiento



Proceso metodológico:

- El psicólogo segmentara el grupo de participantes en dos o tres equipos de trabajo.
- Se le entregaran diferentes recursos a cada equipo, procurando que sean desiguales
- Se les pedirá que concluyan una serie de actividades las cuales requerirán utilizar todos los recursos proporcionados a los equipos
- Los facilitadores observaran las dinámicas de trabajo de cada equipo
- Se reflexionara sobre los recursos desiguales y la resolución y afrontamiento

Sesión N° 1 ¿Qué es el afrontamiento?



El afrontamiento una aproximación teórica y conceptual

Nombre de Actividad: “Afrontamiento”.

Metodología: disertación /foro

Materiales: Laptop, proyector multimedia, / Papelografos y material de lectura

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Fundamentar los conocimientos necesarios acerca de las estrategias de afrontamiento



Proceso metodológico:

- El psicólogo facilitara de forma expositiva, a la plenaria ¿Qué es el afrontamiento?
- Se brindara un espacio de preguntas y respuestas
- se consultara que han entendido de lo antes expuesto



Son recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.

Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, Las Estrategias de Afrontamiento, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

los procesos de afrontamiento no solo se presentan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social. De esta forma, al interior del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar ya sea crisis normativas o no-normativas, con el fin de mantener, y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros

Desde una perspectiva cognitivo sociocultural, en este momento ya definen el afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno. Igualmente se reconoce la mutua interacción entre el individuo y las instituciones sociales a las que pertenece, y que a su vez conforman el ambiente que lo rodea. Esta concepción se sustenta en un enfoque cognitivo-fenomenológico. Folkman y Folkman (1986) plantean que “la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en las distintas etapas y da lugar a distintas formas de afrontamiento”.

Sesión N° 1 ¿Qué es el afrontamiento?

Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Minutos”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

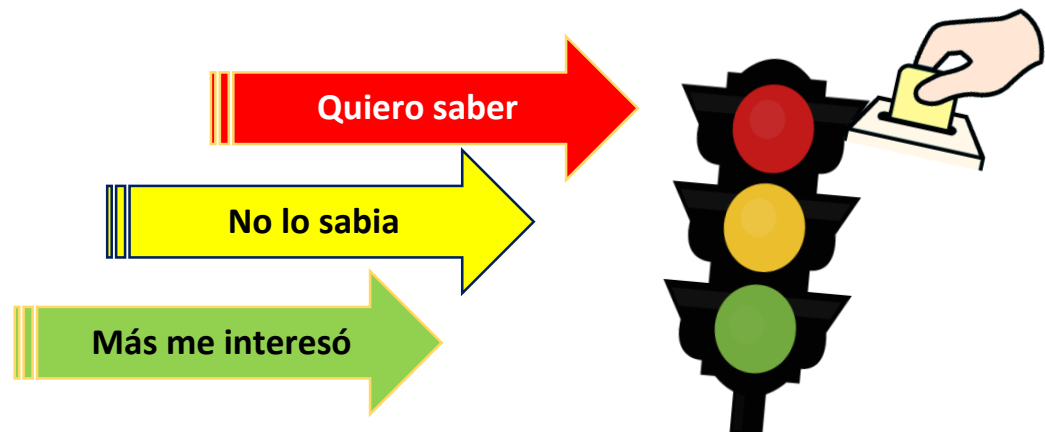
Materiales: Bola de hule

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Fijar los conocimientos adquiridos durante la sesión

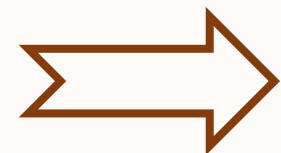
Proceso metodológico:

- Los facilitadores, propiciarán un espacio de reflexión sobre la sesión
- Haciendo uso de la técnica del semáforo, los participantes compartirán Lo que no sabían, lo que más les interesó, lo que desean conocer
- Se brindaran palabras de cierre



Sesión N° 2 ¿Qué es el afrontamiento?

Dinámica de introducción



Nombre de Actividad: “Tipos de afrontamiento”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: proyector multimedia, laptop, pliegos de papel bond, plumones

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Facilitar recursos cognitivos, para la elección e identificación de estrategias de afrontamiento funcionales



Proceso metodológico:

- Los facilitadores, haciendo uso de la técnica de ponencia, explicaran los 12 tipos d afrontamiento
- Se colocarán previamente papeles en los asientos de los participantes, los cuales contarán con el nombre de cada tipo de afrontamiento.
- Al finalizar, se resumirán y se repasarán cada uno de los tipos de afrontamiento expuestos



12 Tipos de estrategias de afrontamiento		
Estrategias de afrontamiento	Planificación	Control emocional
Reevaluación positiva	Conformismo	Distanciamiento
Negación	Desconexión mental	Supresión de la distracción
Reacción depresiva	Desarrollo personal	Refrenar al afrontamiento
Evitar el afrontamiento	Resolver el problema	Apoyo social
Desconexión comportamental	Expresión emocional	Apoyo social emocional
	Respuesta paliativa	

Sesión N° 2 ¿Qué es el afrontamiento?



Tipos de afrontamiento

Nombre de Actividad: “Que es el afrontamiento”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Material de apoyo


Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Generar destrezas en los participantes, para que puedan identificar las diferentes estrategias de afrontamiento



Proceso metodológico:

- Se formarán 3 equipos de trabajo de forma aleatoria.
- Se entregará material teórico con información sobre el afrontamiento cognitivo, conductual y emocional.
- Se solicitará a cada equipo de trabajo que ejemplifique el afrontamiento que les fue asignado y lo representen con un socio drama en plenaria
- Se reflexionara sobre las participaciones



Carr, basado en Zeinder y Endler (1996), señala que en las estrategias de afrontamiento se identifican tres clases a saber: “las estrategias centradas en el problema, las estrategias centradas en las emociones y las estrategias basadas en la evitación”

, Krzemien, la mayoría de los teóricos del afrontamiento concuerdan en clasificar tres modalidades del afrontamiento, según esté dirigido a:

- ✓ La valoración-afrontamiento cognitivo: intento de encontrar significado al suceso y valorarlo de manera que resulte menos desagradable.
- ✓ El problema-afrontamiento conductual: conducta dirigida a confrontar la realidad, manejando sus consecuencias.
- ✓ La emoción-afrontamiento afectiva: regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

Por lo anterior es de gran importancia que el individuo establezca estrategias eficaces de afrontamiento para luchar con los cambios físicos, psicológicos, familiares, sociales y laborales, ya que la forma en que las personas afronten la situación dependerá de los recursos de que dispongan.

Sesión N° 2 ¿Qué es el afrontamiento?



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “Quien soy hoy”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales:

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Fijar los conocimientos adquiridos durante la sesión



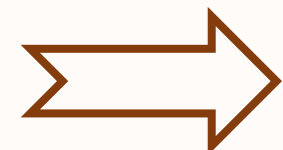
Proceso metodológico:

- Los psicólogos, reunirán al participante al centro de la mesa
- Se entregará una tarjeta de papel a cada participante
- Se solicitará que escriban los principales aprendizajes adquiridas

QUE ENTENDI

Sesión N° 3 ¿Qué es el afrontamiento?

Dinámica de introducción



Nombre de Actividad: “Mis recursos”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Lapiceros, Hojas de papel bond, lápices de colores

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Evaluar y reconocer los recursos con que cuentan cada participante

Proceso metodológico:

- El psicólogo , facilitara materiales tales como: hojas de papel bond, lapiceros, colores,
- cada participante elaborara su mini carpeta de recursos, colocando por cada hoja un recurso diferente y del tipo de considere



Recurso de Afrontamiento

Los recursos de afrontamiento son variados y se pueden considerar como herramientas o atributos que permiten soportar la adversidad a la que se enfrenta la persona. Sociales, psicológicos, biológicos, financieros culturales o ambientales



Sesión N° 3 ¿Qué es el afrontamiento?

Como afronto mi vida

Nombre de Actividad: “Como afronto mi vida”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: Tarjetas de cartulina y plumones permanentes

Tiempo: 25 minutos

Objetivo: Desarrollar un proceso de auto evaluación y descubrimiento, que facilite la crítica personal y construya nuevos conocimientos y estrategias más adecuadas y funcionales en los participantes

Proceso metodológico:

- El psicólogo, invitará a los participantes a que escriban una palabra con la que describan aquella situación que han enfrentado, en la que han perdido una vida humana o aquella que les impacto mas
- Se reflexionará sobre como afrontaron dicha situación
- se solicitará que según lo antes aprendido, identifique que tipo de afrontamiento utilizó
- Si los participantes alcanzan a identificar que su estrategia de afrontamiento no es la más adecuada, se les guiará a identificar cual podría ser la más idónea. De lo contrario, NO se les forzará a hacerlo.

Sesión N° 3 ¿Qué es el afrontamiento?



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: “El disco del saber”.

Metodología: Trabajo grupal /Dinámica

Materiales: urna, hojas de papel bond

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Generar una estabilidad emocional, para que los participantes puedan continuar con sus actividades de vida cotidiana



Proceso metodológico:

- El psicólogo, solicitará que los participantes formen un círculo
- se realizará la dinámica denominada el disco de la buena onda.
- A los participantes que sean seleccionados a través de la dinámica, tomarán una de las preguntas que previamente se habrán colocado en una urna y la responderán a viva voz

¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

¿Cómo afronto las dificultades con bienestar?

¿Cómo puedo mejorar?



Sesión N° 4 ¿Qué es el afrontamiento?



Dinámica: “**AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL**”.



Se trata de la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que surge, de ser conscientes de esos estados de ánimo y controlar las reacciones que provoca en cada uno. Ahora bien, el **autoconocimiento emocional** no representa un bloqueo de las **emociones**, sino una correcta gestión de los sentimientos.

El autoconocimiento emocional parte de la Teoría de las Múltiples Inteligencias desarrollada por Howard Gardner, según la cual la inteligencia de una persona está compuesta por diferentes tipos de capacidades: lingüístico-verbal, lógico-matemática, espacial o visual, musical, corporal-kinestésica, naturalista, interpersonal e intrapersonal. Es en esta última -entendida como la habilidad para conocerse a uno mismo, identificar sus emociones y saber gestionarlas- es donde se incluye el concepto de autoconocimiento emocional.

Se trata de la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que surge, de ser conscientes de esos estados de ánimo y controlar las reacciones que provoca en cada uno. Ahora bien, el autoconocimiento emocional no representa un bloqueo de las emociones, sino una correcta gestión de los sentimientos. Como explica Daniel Goleman, autor del best-seller *Emotional Intelligence*, “una sana maduración personal no pasa por eliminar los sentimientos angustiosos, sino por aprender a detectarlos y tratarlos adecuadamente”.

TIPOS DE PERSONAS SEGÚN SU AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

¿Cuál es tu nivel de madurez emocional? Según John Mayer, autor de *Personal Intelligence: The Power of Personality and How it Shapes our Lives*, podemos distinguir tres modelos de personas según el grado de autoconocimiento emocional que han desarrollado:

- ❖ **Los atrapados por sus emociones:** son aquellos que se ven superados por sus estados de ánimo. Sus emociones les controlan y manifiestan comportamientos inconstantes y exagerados.

- ❖ **Los resignados a sus sentimientos:** en este caso, los sujetos sí son capaces de identificar las emociones que les surgen en cada momento, pero no tienen la habilidad para gestionarlas, dejándose arrastrar por ellas con resignación.
- ❖ **Los conscientes de sí mismos:** este grupo de individuos ha logrado el pleno autoconocimiento emocional y, por ello, saben detectar qué sienten, por qué, a qué les conduce este estado de ánimo y cómo controlar su reacción. Como consecuencia, mantienen la calma en todo momento, son asertivos en sus relaciones interpersonales, admiten adecuadamente las críticas o situaciones adversas y muestran grandes dosis de autoconfianza y humor.

PASOS PARA CONSEGUIR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

- **Evaluar la situación emocional.** El primer paso para lograr el autoconocimiento emocional es analizar qué nos pasa, es decir, qué es lo que estamos sintiendo: Es importante realizar esta autoexploración con asiduidad a lo largo del día.
- **Identificar el sentimiento.** Se trata de profundizar al máximo en los matices de cada sentimiento, evitando confundir unas emociones con otras similares: miedo, angustia, ira, alegría, entusiasmo...
- **Determinar la causa.** ¿A qué se debe un determinado estado de ánimo? Esta es la tercera pregunta que debemos hacernos, es decir, averiguar qué ha motivado esa emoción.
- **Aceptar el estado de ánimo.** Tanto si es positivo como negativo, es esencial aceptar las emociones, liberándonos de los prejuicios y sin olvidar que la clave de la gestión emocional está en cómo expresamos ese sentimiento, no en la emoción en sí.
- **Integrar la emoción en la conducta.** Se trata, por último, de reconducir la reacción que ese estado de ánimo provoca hacia un comportamiento adecuado según nuestros valores.





Dinámica Central: “ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES”.

¿En qué consiste el entrenamiento en autoinstrucciones?

Es una técnica mediante la cual el sujeto se da a sí mismo un conjunto de órdenes o instrucciones para la regulación autónoma de la propia conducta. El objetivo de este entrenamiento es enseñar una forma de actuación rápida y eficaz para lograr el éxito en una tarea o en una conducta.

Las autoverbalizaciones o autoinstrucciones son un sistema de “hablarse a sí mismo” para darse unas pautas-guía que le ayuden a resolver las tareas de forma autónoma, sin que haya que ir diciéndole cada uno de los pasos y favoreciendo así la interiorización de los procesos mentales.

En primer lugar, el adulto realiza una tarea delante del niño y a la vez se va hablando a sí mismo, diciendo los pasos en voz alta, las dudas, las posibilidades, las estrategias: Piensa en voz alta, y va detallando los pasos que da mientras realiza la tarea o resuelve el problema. También se va dando orientaciones de las que debería darse el alumno “voy a leerlo de nuevo a ver si me he enterado, voy a repetirlo con mis palabras, voy a comprobar si...” y se va dando ánimos: ¡muy bien, así, despacio! ¡Lo estoy consiguiendo!, ¡creo que voy por buen camino!...

En segundo lugar, Ahora es el niño/a quien realiza la tarea y el adulto vuelve a dar las autoinstrucciones en voz alta. Va nombrando los pasos de la tarea mientras el niño/a la va realizando.

3) El siguiente paso es que sea el propio niño/a quien realiza la tarea y va verbalizando (diciendo en voz alta) los pasos que va dando -las mismas frases pronunciadas por el adulto en las fases anteriores- (en general, en el entrenamiento hay que ayudarle porque es muy difícil que recuerde todo y en orden... en cualquier caso, si le ayudamos él debe repetir cada paso de forma acumulativa). *Una otra variante del paso anterior es que el adulto realiza la tarea y el alumno es quien hace las verbalizaciones en voz alta.

4) Finalmente, cuando ya está suficientemente entrenado, el niño/a en lugar de decir lo que va haciendo en voz alta, se habla a sí mismo pero en voz baja y es capaz de generar pensamientos-guía.

Sesión N° 5 ¿Qué es el afrentamiento?



Dinámica: ¿CÓMO SOY?™.

OBJETIVO DE LA DINÁMICA ¿QUIÉN SOY?:

- Que los integrantes del grupo se presenten
- Que cada uno de a conocer cómo cree que los otros lo reconocen

DESARROLLO

Es recomendable aplicar esta dinámica en grupos que están en los primeros inicios de conformación del equipo, o en aquellos que están formados hace mucho tiempo y tienen roles fijos y pocos dinámicos que entorpecen la producción grupal.

El coordinador les pide a los participantes que se presenten con su nombre y den a conocer 3 cualidades y 3 defectos que creen poseer. Si los integrantes lo desean pueden exhibirse con ejemplos de por qué creen poseer esas cualidades y esos defectos (no es obligatorio que lo hagan). Además, se les debe solicitar que, según su criterio, expliquen si con los aspectos pronunciados favorecen o no a alcanzar el objetivo personal o grupal que están buscando (no es necesario que expliquen los 6 aspectos).

Hay que tener en cuenta que a muchas personas les es difícil identificar cualidades y/o defectos, por esto es importante dar el tiempo adecuado para que cada uno de los participantes pueda completar la consigna. Durante la exposición, los integrantes no se pueden interrumpir (salvo que alguien no haya escuchado o entendido una palabra). Si una persona quiere decirle algo a otra sobre alguna cualidad o defecto se debe dar el espacio cuando haya concluido el ejercicio.

OBSERVACIONES PARA EL COORDINADOR

Es importante tener en cuenta los aspectos dados por los participantes para analizar su influencia durante el proceso grupal; entender cómo operan y los cambios que se producen. Es conveniente analizar si los integrantes suelen encontrar rápidamente defectos y le cuesta identificar virtudes, o es a la inversa. De acuerdo a esto y al objetivo grupal que se quiere alcanzar se deberían planear las acciones futuras.



Dinámica Central: “LA REGULACIÓN EMOCIONAL”-

¿Qué es la regulación emocional y para que nos sirve?

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas.

La autorregulación emocional es la capacidad de responder a las demandas continuas de una manera que sea socialmente tolerable y lo suficientemente flexible como para permitir reacciones emocionales espontáneas, así como la capacidad de retrasar dichas reacciones según sea necesario.

Las microcompetencias que la configuran son:

- **Expresión emocional apropiada.** - Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.
- **Regulación de emociones y sentimientos.** - Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. La regulación emocional nos sirve para aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.
- **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas.** - Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.



Dinámica de Cierre: “LLUVIA DE IDEAS”-

En cuanto a cómo se utiliza, existen diversas técnicas para dar pie a una lluvia de ideas pero, por lo general, el resultado debe apuntar a la cantidad más que a la calidad, es decir, se busca obtener todas las ideas posibles sin mayores expectativas en cuanto a la eficacia de las mismas. Para ello, se debe plantear el tema a desarrollar y brindar un espacio de tiempo limitado para que cada miembro del equipo pueda escribir sus ideas en torno a dicho tema.

Cada persona debe brindar al menos una propuesta por sesión, y su evaluación posterior será lo que determine la validez de dichas ideas en términos de calidad.

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE LA LLUVIA DE IDEAS

Algunas de las ventajas que ofrece la aplicación de esta herramienta son:

- La obtención de una amplia gama de ideas en un menor tiempo.
- El estímulo de la creatividad de los miembros del equipo de trabajo.
- La eliminación de bloqueos por parte del equipo frente a un contenido determinado.
- La obtención de diversas soluciones posibles sobre un mismo problema.

CÓMO HACER UNA LLUVIA DE IDEAS

- El primer paso es hallar un espacio de tiempo para que el equipo pueda reunirse y exponer sus ideas cómodamente y sin interrupciones.
- El grupo de trabajo podrá disponerse en un salón de conferencias o en el sitio de su preferencia, donde deberá haber un ambiente relajado que facilite el flujo de ideas.
- El facilitador presenta el tema central de la sesión y estipula un tiempo límite para el desarrollo de las ideas. Puedes utilizar un mapa mental para organizar tu *brainstorming* o lluvia de ideas.
- Pasado el tiempo, cada integrante expone sus propuestas y el facilitador toma nota de cada una de ellas.
- Se establecen los criterios que ayudarán a elegir las mejores ideas y se procede a evaluarlas conforme a los mismos.
- Se presenta una lista con las ideas aprobadas y en consenso se procede a elegir la más favorable.
- Luego se establece el procedimiento a seguir para ejecutar la propuesta elegida.

Sesión N° 6 ¿Qué es el afrontamiento?



Dinámica “CONOCIENDO DEL TEMA”.

DEFINICIÓN DE «AFRONTAMIENTO»

En psicología, el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo, se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar. La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también **a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema.** Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive.

LAS PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: (1) La *valoración*, búsqueda del significado del evento crítico; (2) el *problema*, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan; y (3) la *emoción*, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

- Las estrategias centradas en el problema,
- Las estrategias centradas en las emociones,
- Las estrategias basadas en la evitación

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.

En cambio las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

AFRONTAR UNA SITUACIÓN NO SIGNIFICA HACERLO DE LA FORMA CORRECTA

En cada una de estas clases de afrontamiento se pueden utilizar estrategias de tipo funcional y/o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad, no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo a priori, hay estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras.

DESARROLLANDO NUESTRA CAPACIDAD PARA UN BUEN AFRONTAMIENTO

Por tanto, se puede concluir que el elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si nos resulta ineficaz y desadaptativo.

ALGUNAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE PODEMOS APRENDER A DESARROLLAR PODRÍAN SER:

- ▽ Mantener un control activo en el problema
- ▽ Intentar no hacer más dramática la situación
- ▽ Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas,
- ▽ Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades,
- ▽ Admitir nuestros límites, ¡somos personas, no robots!
- ▽ Pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo.



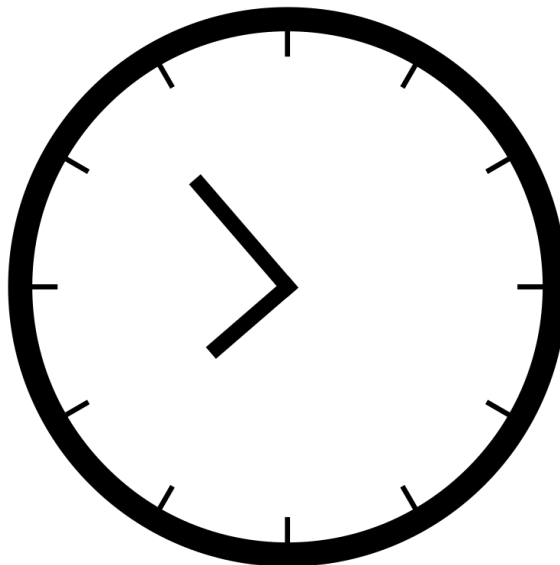
Dinámica Central: “PREVENCIÓN DE RECAIDAS”.

Se puede definir la prevención de recaídas como “un programa de autocontrol diseñado con el fin de ayudar a los individuos a anticipar y a afrontar los problemas de recaída en el cambio de las conductas adictivas.

El objetivo principal del modelo es enseñar, capacitar y empoderar al paciente para vivir las recaídas como parte del proceso de deshabitación, y como una forma más de aprendizaje, que posibilita ir adquiriendo nuevos hábitos saludables. Por otro lado, como su propio nombre indica, y aunque las recaídas sean “normales” y formen parte del proceso, el modelo tiene la misión de evitar que vuelvan a aparecer en un futuro.

Según el Modelo de prevención de recaídas de Marlatt y Gordon, en el proceso de recaída propio de las adicciones, interactúan 3 factores cognitivos:

- ∇ La autoeficacia: es decir, la capacidad percibida de afrontar situaciones.
- ∇ Las expectativas de los resultados de la conducta de consumir.
- ∇ Las atribuciones de causalidad.





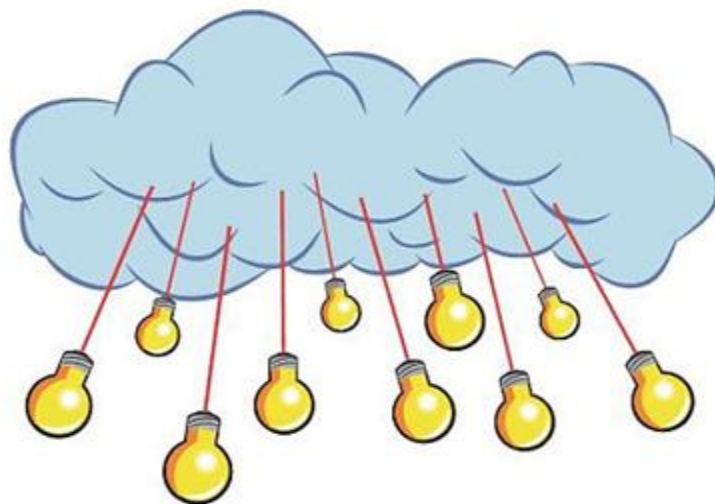
Dinámica de Cierre: “**LLUVIA DE IDEAS Y FINALIZACIÓN DE SESIÓN**”.

REGLAS PARA LA LLUVIA DE IDEAS

Para lograr un proceso de lluvia de ideas efectivo, se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- **Evitar hacer críticas** o emitir juicios negativos sobre las ideas de los demás, esto puede desanimar a los integrantes y bloquear su capacidad creativa y de expresión.
- Expresar todas y cada una de las ideas que se crucen por nuestra mente, no importa si no tienen mucho sentido, pueden servir de inspiración para el desarrollo de nuevas propuestas.
- **Apuntar siempre a la cantidad**, mientras más ideas se presenten, mayor será el número de soluciones a elegir para un determinado problema. Para ello es importante alentar la generación de nuevas propuestas a medida que avanza la sesión.
- **Apoyar las propuestas** y buscar la manera de mejorarlas. Es importante contribuir al perfeccionamiento de las ideas del grupo mediante la interacción y la emisión de sugerencias.

Sin duda alguna, la lluvia de ideas es una técnica bastante eficaz para potenciar el desempeño de un equipo de trabajo y estimular su integración. Sin embargo, es importante seguir las reglas y dirigir el procedimiento de manera estratégica para garantizar que los resultados sean realmente los esperados, y aquí hemos dejado todo lo que necesitas saber para alcanzar ese objetivo.



Sesión N° 7 Búsqueda de apoyo social

Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Gran equipo”

Metodología: Individual

Materiales: Páginas de papel bond, Lapiceros, colores

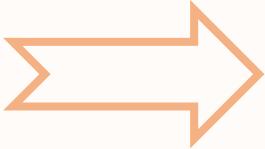
Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Identificar las propias virtudes y capacidades para resolver conflictos

Proceso metodológico:

- Se les proporcionaran a las participantes hojas de papel bond y colores
- Posteriormente se les indicara que cada uno/a deberá elaborar una imagen que simbolice las capacidades y virtudes en referencia a la resolución de conflictos
- En la parte trasera de la hoja en donde han elaborado la imagen deberán dibujar un círculo y dentro del mismo deberán colocar los nombres de quienes consideran personas que brindan seguridad y apoyo altamente significativo en las crisis ya sea que estas personas recientemente han significado un apoyo o desde hace mucho

Sesión N° 7 Búsqueda de apoyo social



Actividad sobre búsqueda de apoyo social

Nombre de Actividad: “Actividad sobre búsqueda de apoyo social”

Metodología: Grupal

Materiales: Papelografos, plumones, colores

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Desarrollar una estrategia que permita que entre los/as participantes se alcance el dialogo y la reflexión sobre el apoyo social



Proceso metodológico:

- Mediante la técnica de dos frutas se distribuirán dos equipos de trabajo con los/as participantes
- Posteriormente el facilitador mostrara 4 situaciones en donde una persona necesitaría apoyo significativo para afrontarlo
- El facilitador brindara para cada situación 4 minutos para dialogar y proponer formas de brindar apoyo ante la situación planteada, esto se representará por medio de un dibujo, terminando con un total de 4 dibujos que conformaran los apoyos más significativos ante las situaciones planteadas
- Por último, se solicitará que los/as participantes compartan reacciones o comentarios sobre la actividad realizada

Sesión N° 7 Búsqueda de apoyo social



Dinámica de cierre

Nombre de Actividad: Cierre

Metodología: Grupal

Materiales: Ninguno

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Crear y generar síntesis de lo realizado para comprender la relación entre la temática desarrollada y la anterior

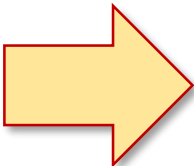


Proceso metodológico:

- Se esconderá dentro del lugar pequeños sobres con diferentes preguntas que permitan crear o generar síntesis de lo desarrollado
- Se le brindara a los/as participantes 1 minuto para buscar los sobres
- Cuando cada participante encuentre un sobre tendrá que sentarse inmediatamente el ultimo participante que encuentre sobre es el que iniciara la dinámica
- Las preguntas se repiten, la persona que lea la pregunta designará quien continuará respondiendo, al final el facilitador encargado deberá resumir y agradecer los aportes proporcionados

ANEXOS

Preguntas:

- 
1. ¿Qué me pareció interesante o relevante de lo desarrollado durante la sesión?
 2. ¿Qué aplicare de lo aprendido hoy?
 3. ¿Qué dificultades visualice en lo que he recibido?
 4. ¿Tengo claridad de donde aplicar lo aprendido?
 5. ¿Cuánta es mi satisfacción de lo recibido

Sesión N° 8 Conductas de autocuidado

Dinámica de introducción

Nombre de Actividad: “Video recopilatorio”

Metodología: Grupal

Materiales: Proyector, computadora

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Mediante un video se presentarán fotos y videos cortos del desarrollo del programa, destacando momentos significativos dentro del mismo

Proceso metodológico:

- Se les ubicara a los participantes en sillas respectivas, distribuidas en forma de U con el objetivo de mantener una cercanía significativa
- Se les mostrara un video recopilatorio sobre todas las sesiones y actividades desarrolladas en el mismo
- Al finalizar la vista del video recopilatorio
- Se le pedirá a cada participante que sin brindar mayor explicación elija un momento dentro de ese video que será el que más recordara del programa
- Con el fin de permitir abonar a una perspectiva emocional positiva sobre el desarrollo del programa



Sesión N° 8 Conductas de autocuidado



Actividades de autocuidado


Nombre de Actividad: “Actividades de autocuidado”

Metodología: Grupal

Materiales: Varios

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Desarrollar diferentes actividades que permitan a los/as participantes disfrutar de un espacio de relajamiento y diversión



Proceso metodológico:

- Se conformarán 4 equipos mediante 4 colores distintos
- De igual forma se desarrollarán 4 estaciones de autocuidado distribuidas de la siguiente manera:
 - ESTACIÓN N° 1: La Yoga con humor (La cual consistirá en que el facilitador en dicha área narrara una pequeña historia donde se involucraran 6 posiciones de YOGA básica denominándolas con nombres graciosos para lograr establece un clima relajado)
 - ESTACIÓN N°2: La música me emociona (El facilitador pondrá 4 melodías diferentes en cada melodía le pedirá participación a múltiples participantes para que brinden pasos para realizar al compás de las melodías)
 - ESTACIÓN N° 3: La pintura hablara por mi (Se colocarán 8 papelografos en el piso se les pedirá a los/as participantes que se quiten los zapatos se les proporcionaran distintos colores los cuales utilizaran con los pies para crear una pintura en forma grupal)
 - ESTACIÓN N° 4: Transformándome (Los facilitadores crearan una alfombra con diferentes texturas a cada textura el/la participante deberá hace mención de una dificultad que ha superado y de la cual agradece)
 - Los facilitadores se distribuirán en la última estación se encontrarán todos los facilitadores, agradecerán las participaciones

Sesión N° 8 Conductas de autocuidado



Actividad de cierre

Nombre de Actividad: “Acto de graduación”

Metodología: Grupal

Materiales: Diplomas y material de apoyo

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Se realizará el cierre del programa de intervención agradeciendo los aportes y participación del mismo



Proceso metodológico:

- Se les pedirá a los/as participantes que tomen asiento
- Se agradecerá por la atención, participación, disposición a lo largo del desarrollo del programa de intervención
- Se brindarán 5 minutos en general para poder brindar algún comentario respectivo al cierre del programa
- Se hará la entrega de un diploma de reconocimiento de participación el cual contendrá lo siguiente:
 - Nombre del programa
 - Número de jornadas
 - Temáticas o áreas abordadas
 - N° de hrs recibidas
 - Fecha respectiva de entrega
 - Agradecimiento y firmas
- Se hará entrega el ultimo material de apoyo el cual contendrá lo siguiente:
 - Concepto de estrategias de afrontamiento
 - Tipos de afrontamiento
 - Recursos de afrontamiento
 - Estrategias de afrontamiento

Programa de atención psicológica "Sentir me fortalece"




Manual de Usuario

Autores:

Sandra García

Baltimore García

Selena Gálvez



Área N° 1
“Manejo del
estrés”

Pertenece a:

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web



Tarea

Sesión N° 1 ¿Qué es el estrés?, tipos de estrés



Dinámica del “mitos y realidad”



ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN:

Es importante reflexionar sobre cuanto conocimiento previo tenemos sobre el estrés, y que diferencias hay con la información proporcionada en la sesión



A continuación, completa en los espacios en blanco, los mitos y su contraparte expuestas en la jornada, que más te hayan llamado la atención

Mito	Realidad





Actividad Rompe-cabezas conceptual

Cuanto conocimiento, ahora es momento de ponerte a prueba y conocer cuánto recuerdas del estrés. No te estreses y responde las siguientes preguntas



Las causas del estrés pueden ser.

1. El volumen y ritmo de trabajo.
2. Tareas aburridas o monótonas.
3. Empleo inestable.
4. Elevado nivel de responsabilidad.
5. Exposición a tareas insalubres o peligrosas.
6. Falta de apoyo.

SI	NO

7. Acoso laboral.
8. Utilización inadecuada de las posiciones de poder.
9. Falta de reconocimiento.
10. Condiciones ambientales del lugar de trabajo.

SI	NO



Con tus palabras Escribe las definiciones

Estrés	
Estrés pos trauma	
Estrés laboral	
Ansiedad	



Actividad La hora de pensar



Escribe las recomendaciones a los facilitadores para la siguiente sesión

A sheet of white lined paper with a hole punch on the left side, intended for writing recommendations.



Sesión N° 2 Factores relacionados al estrés



Dinámica "jenga del estrés"

Escribe tu opinión sobre la dinámica y que fue lo mas estresante





El estrés aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. El estrés, según Cano (2002) señala que "hablamos de estrés cuando se produce una discrepancia entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerles frente". El estrés es una respuesta adaptativa por parte del individuo, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren.

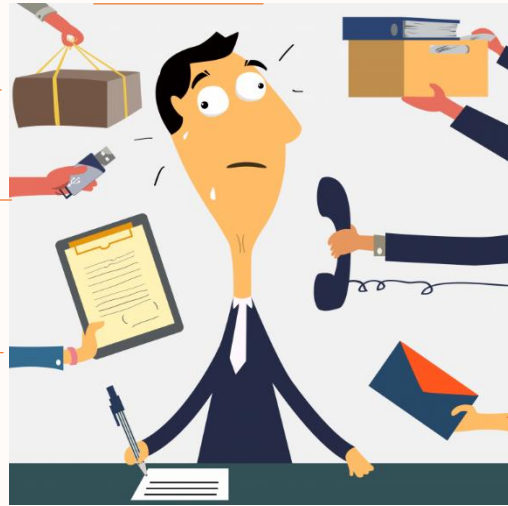




Actividad ¿Que me estresa”?.?



Escribe el nombre del factor correspondiente



Actividad respiración consiente

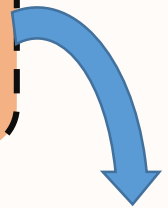


Sesión N° 3 Fases del estrés, sintomatología del estrés



Dinámica “Mi cuerpo es un elemento”

Complementa los nombres de las fases del estrés y con tus palabras redacta una pequeña descripción a cada una





Dinámica “Autoregistro”



Complementa los recuadros de la hoja siguiente cada día tomando en cuenta lo aprendido en la sesión anterior



Día	SITUACION	FACTORES	SINTOMAS	SOLUCION
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
Día 6				
Día 7				

Sesión N° 4 Técnicas de Relajación



Dinámica canción:

“MI FIEL PAPÁ”



A continuación se cantará la Canción “Papa Pipirapa”, relájate y pon todas tus energías y ánimos al cantarla.

Mi fiel papá
interpretada por: Las Hermanitas Moreno
Letra y música de Deisy Ribera

Conozco yo... un gran señor,
que día a día siempre le gana al sol
para salir a trabajar
poniendo el alma por sus hijos y su hogar,
poniendo el alma por sus hijos y su hogar.

Ese eres tú... mi fiel papá,
a quien extraño cuando lejos estás de mí.
Cuando estás tú... todo es mejor.
Siento que todo está completo con tu amor,
con tu amor, con tu amor.

Por ti papá, le pido a Dios
que te proteja para siempre darte amor.
Porque eres tú, un gran señor,
un padre bueno, un ejemplo de valor,
un padre bueno, un ejemplo de valor.



www.mc-encanto-escritur.blogspot.com (señor ADAMS)



Dinámica Central: “CONOCIENDO MI ESTRÉS”.

Te has preguntado alguna vez: ¿Qué es el estrés? Y ¿Cómo se manifiesta?

Es posible que en más de alguna ocasión te hayas sentido enojado con algún amigo o familiar, triste por alguna situación que sucede a tú alrededor pero tal como aprendiste en las primeras sesiones uno es el estrés que todos experimentamos en algún momento de la vida, sin embargo la manifestación o reacciones a ellas determina nuestro nivel de control del estrés. .



1. ¿Qué síntomas físicos que ocasiona el estrés has experimentado con frecuencia?

2. ¿Consideras que esos síntomas son buenos o malos?

3. ¿Conoces todos los síntomas que has experimentado?

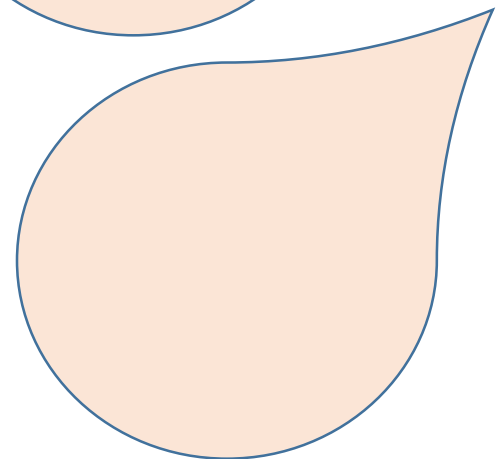
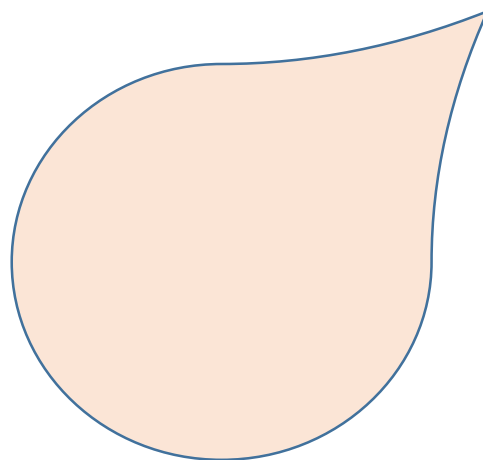
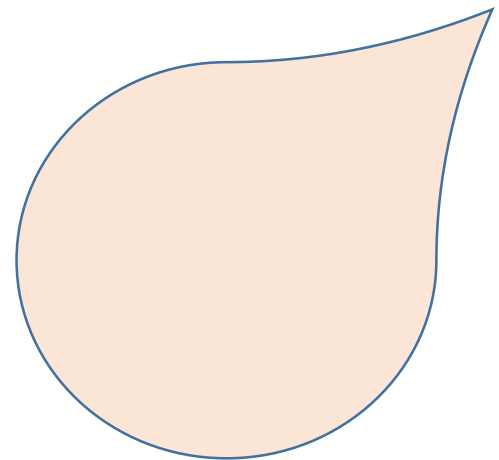
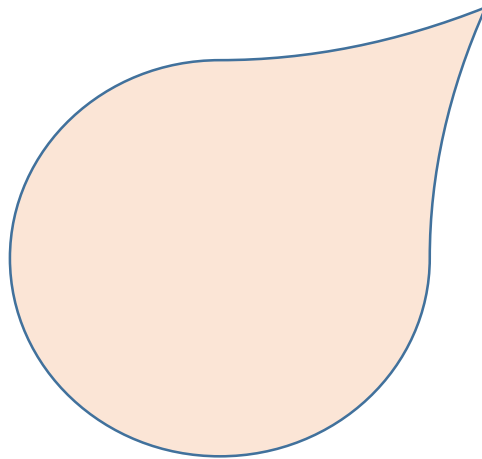
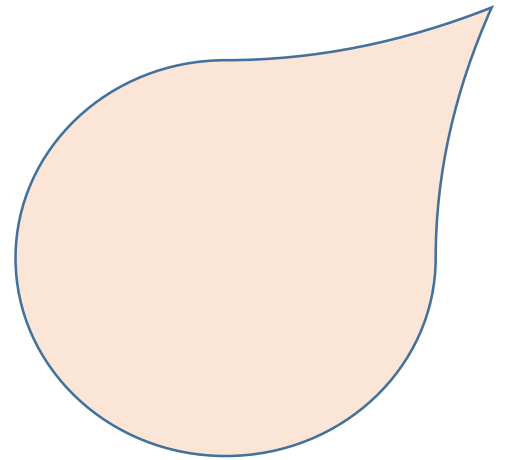
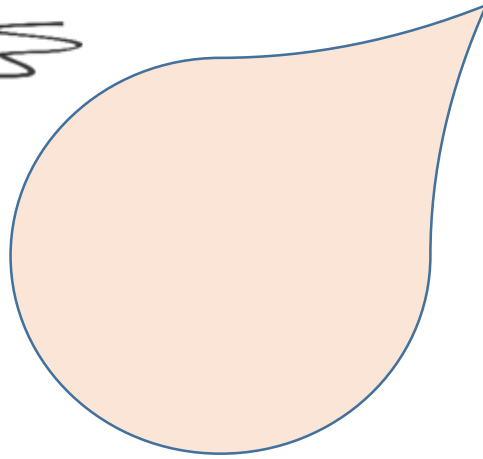
4. Desde tu punto de vista, ¿Cuál es la forma correcta de afrontar el estrés?

5. Desde tu punto de vista, ¿Por qué es importante controlar el estrés?



Dinámica de Cierre: “LLUVIA DE IDEAS”.

A continuación, se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión.



Sesión N° 5 Técnicas de Relajación



Dinámica: “LLUVIA DE IDEAS”.

¿Sabías que existen diversas formas de relajación de las cuales desconocemos los beneficios que nos reportan en nuestra vida?

¡VEN CONMIGO!!... Acompáñame a descubrir la Técnica de Respiración Diafragmática.



- ✓ NOMBRE DEL VIDEO: “**La Respiración Diafragmática**”
- ✓ VISITA EL SIGUIENTE LINK: <https://youtu.be/-FgcI0iYJQc>

EXPRESA TU OPINIÓN:



- 1) ¿Qué aprendiste del video?
- 2) ¿Qué te pareció más interesante?
- 3) ¿Qué conocimientos previos tenías antes de ver el vídeo?
- 4) ¿Qué nuevos conocimientos te brindó el vídeo?

Dinámica Central:

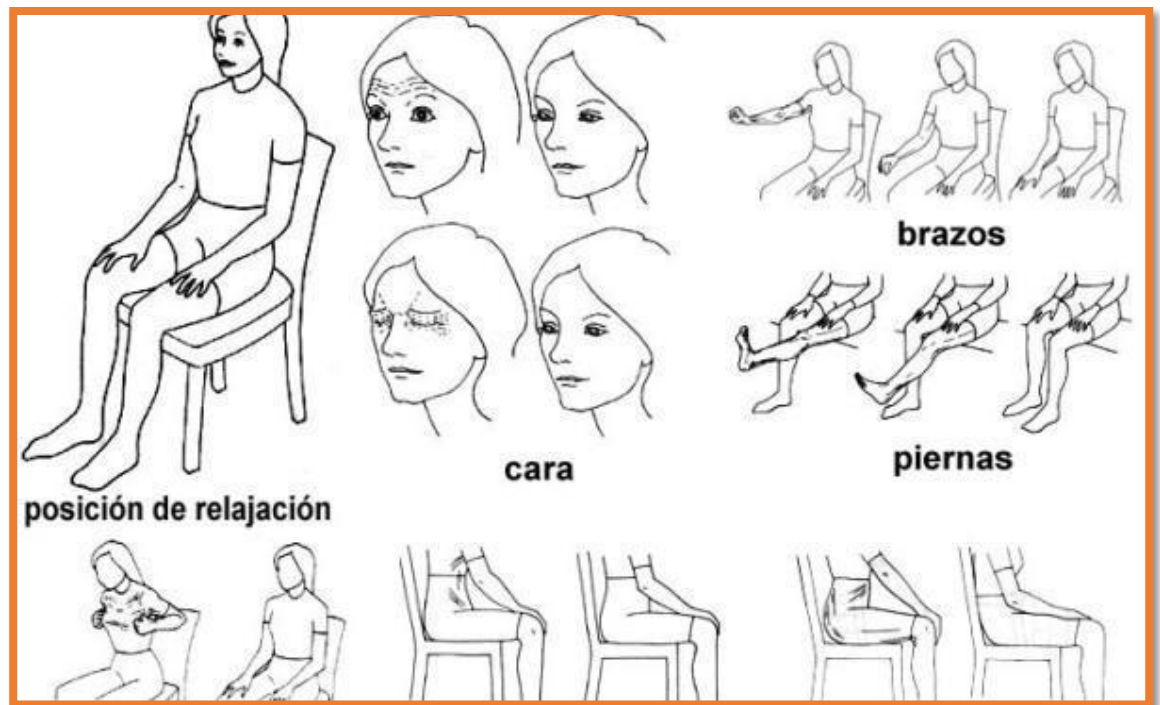


“RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA”.

La **relajación muscular progresiva** es una técnica de tratamiento del estrés desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en los primeros años de la década de 1920. Jacobson entrenó a sus pacientes para **relajar** voluntariamente ciertos músculos de su cuerpo para reducir los síntomas de la ansiedad y estrés.



¿Cuáles son los pasos de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva?



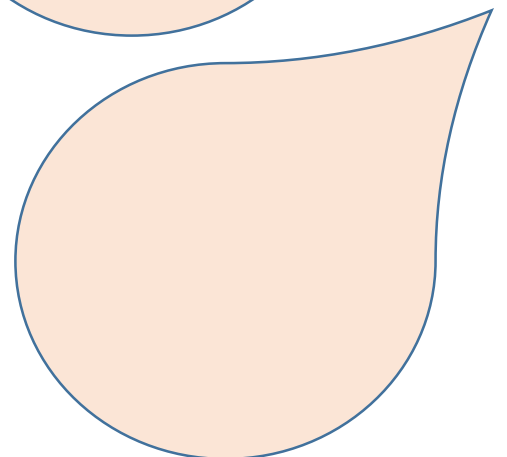
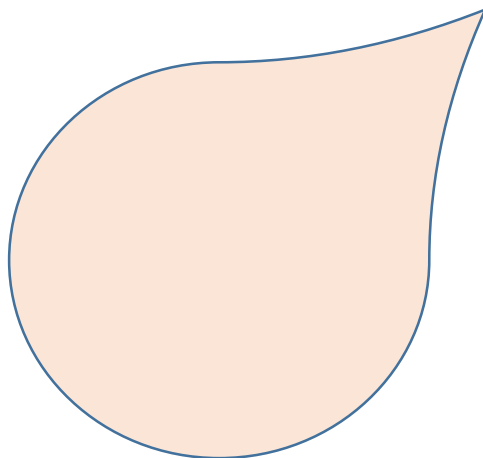
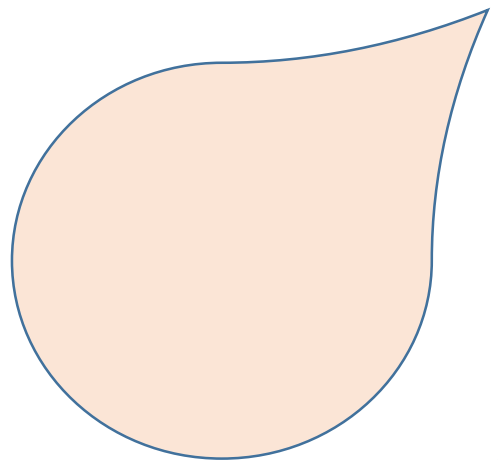
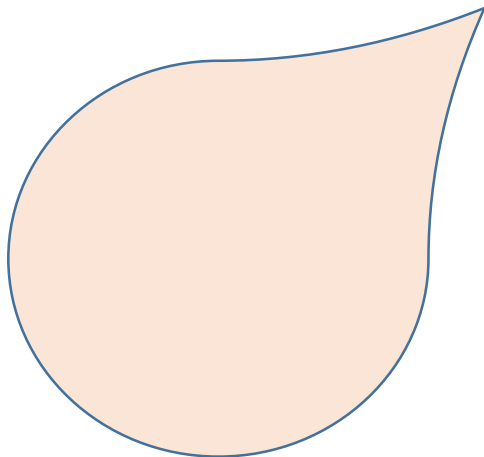
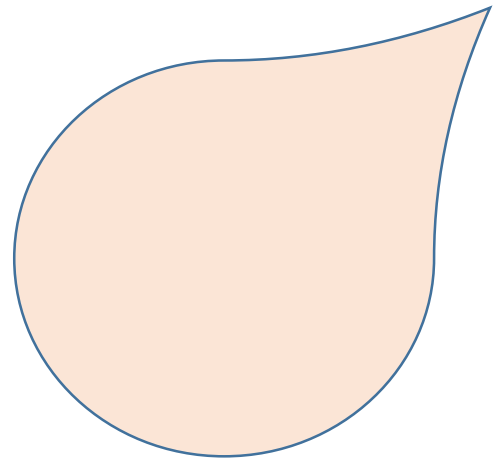
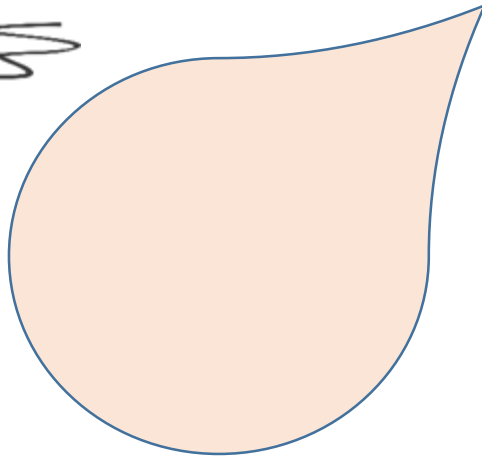
ENUMERA LOS PASOS DE LA TÉCNICA SEGÚN OBSERVAS EN LA IMAGEN DE LA PARTE SUPERIOR:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____



Dinámica de Cierre: “LLUVIA DE IDEAS”.

A continuación, se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión.



Sesión N° 6 Técnicas de Relajación



Dinámica: “¿CUÁNTO ESTRÉS TENGO?”.



CONSIGNA DE TÉCNICA:

“Me gustaría que pienses acerca de un hecho que te perturbó tanto. Trata de obtener un claro recuerdo del hecho y de la experiencia que tuviste. Me gustaría que te tomes más o menos 20 minutos y escribas todos tus pensamientos y sentimientos acerca de ese hecho. **¿Cómo fue para ti?** Sería de mucha utilidad que des tantos detalles como te sea posible. Trata de hacer que tus recuerdos sean tan reales como te sea posible”.





Dinámica Central: “CONTROL DE LA RESPIRACIÓN”.

El objetivo de las **técnicas de respiración** es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar este control para que pueda ser mantenido hasta en las situaciones de mayor ansiedad o estrés. Los hábitos correctos de respiración son muy importantes para aportar al organismo el oxígeno necesario para un buen funcionamiento. Si la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente la sangre no se purifica adecuadamente y se va cargando de sustancias tóxicas, por lo que una sangre insuficientemente oxigenada contribuye a aumentar los estados de ansiedad y fatiga muscular, por tanto, con los ejercicios de respiración pretendemos conseguir, además de controlar la respiración, aprender una buena técnica de relajación que nos ayude a **mantener nuestro estado psicosomático en condiciones óptimas** para enfrentarnos al entorno que nos rodea.

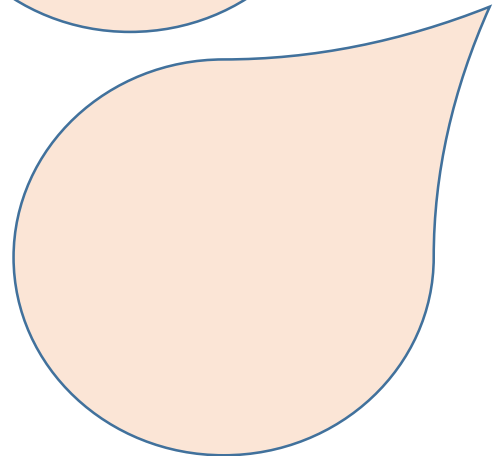
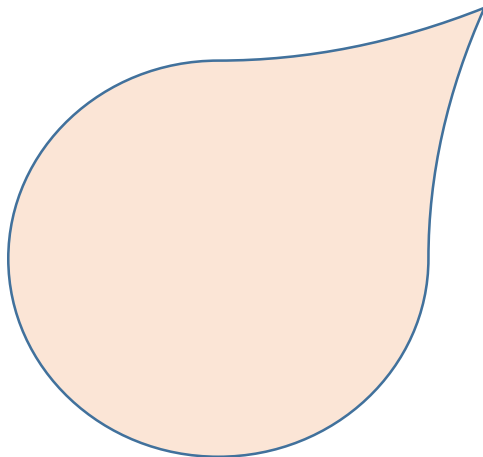
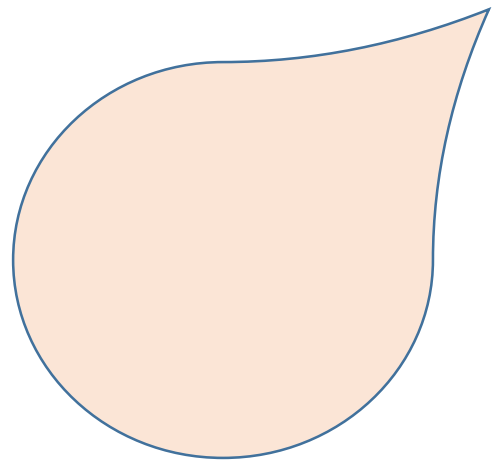
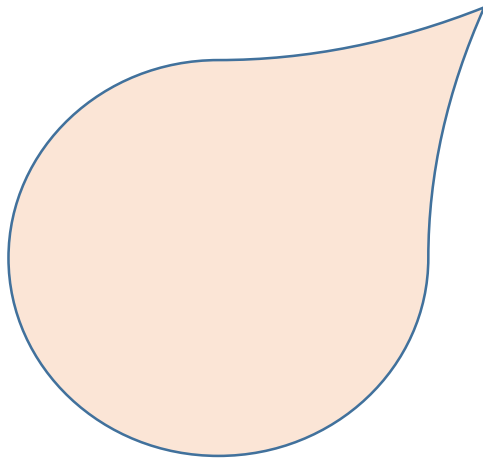
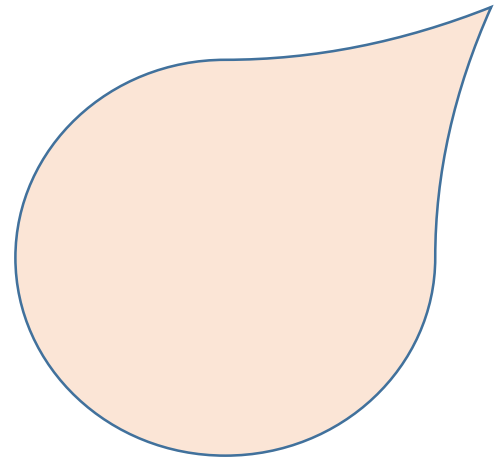
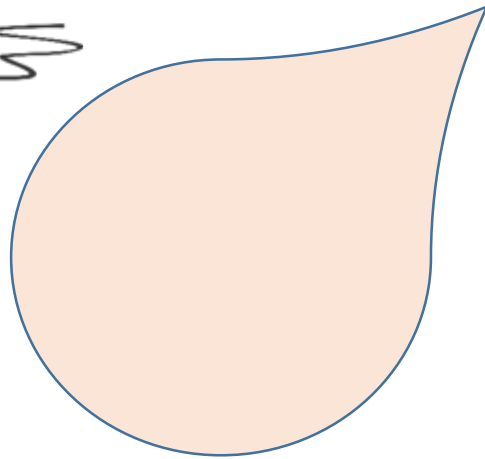


Desde tu punto de vista, ¿Cuáles son los beneficios que se logran?



Dinámica de Cierre: “LLUVIA DE IDEAS”.

A continuación, se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión.



Sesión N° 7 Técnicas cognitivas, practica gradual

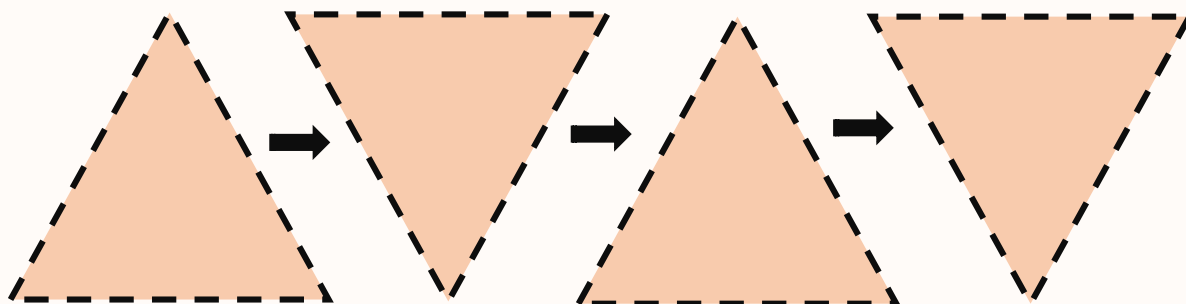


Dinámica del “Barco del saber”

ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN:

Es importante identificar el nivel de conocimientos que ha adquirido hasta el momento sobre estrés, por ello a continuación se te presenta un camino donde deberás colocar los elementos teóricos que se encuentra involucrados en estrés. ¡Vamos!

En los triángulos que observas a continuación coloca un elemento teórico que recuerdes por cada triángulo

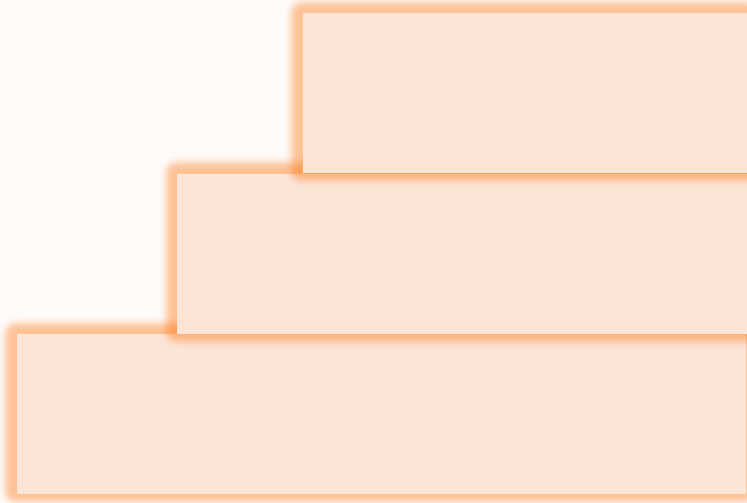



En el siguiente recuadro responde a la siguiente pregunta:

¿Qué elementos teóricos sobre el estrés han sido más difíciles de recordar?



Actividad de identificación y
manejo del estrés

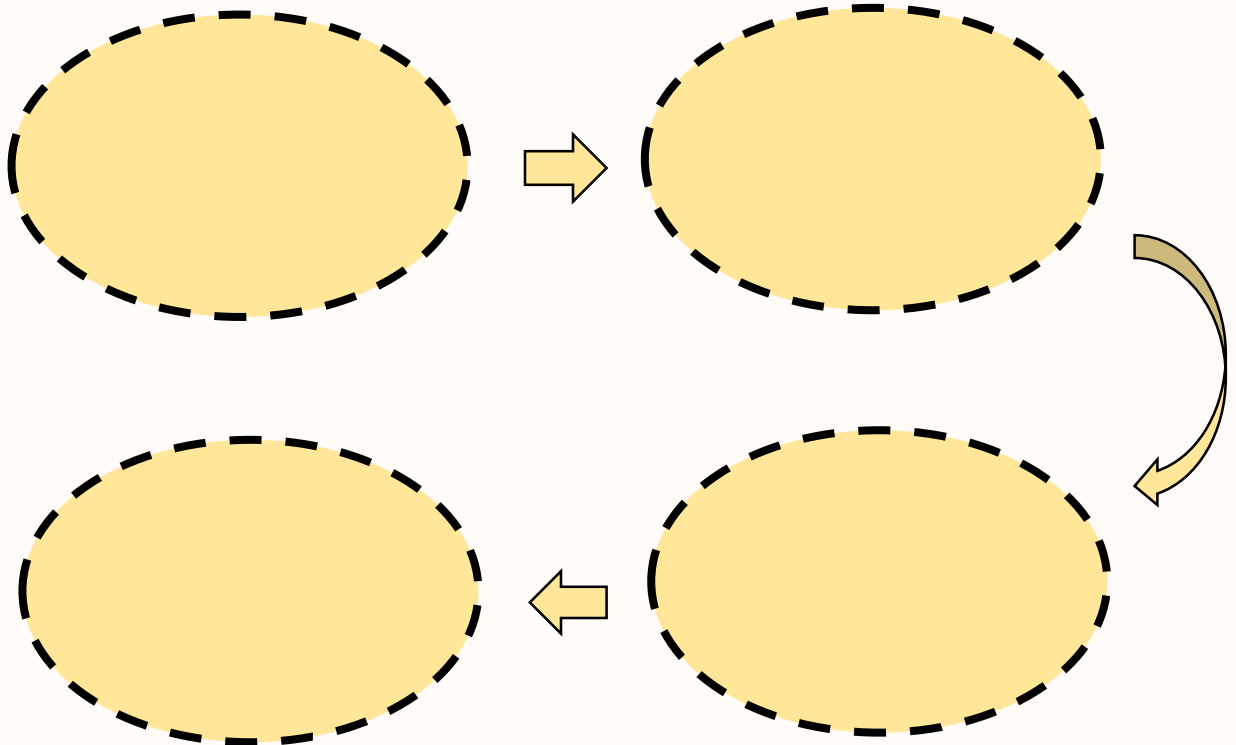



En cada escalón
deberá colocar
una situación que
genera estrés y
una actividad que
le ayudado a
manejar el estrés



Actividad de cierre

“línea del tiempo de lo que
aprendí”



Sesión N° 8 Técnicas cognitivas, detención del pensamiento



Dinámica ¿Cómo pienso?



Pensamientos dañinos



Pensamientos agradables



En los frascos a continuación deberás colocar un listado de pensamientos del tipo que se te especifica dañino o favorable con el objetivo de fortalecer tu identificación ¡VAMOS!

Sesión N° 8 Técnicas cognitivas, detención del pensamiento



Actividad de identificación de estrés

Situación
estresante N° 1

Nivel de estrés que genera:

Situación
estresante N° 2

Nivel de estrés que genera:

Situación
estresante N° 3

Nivel de estrés que genera:

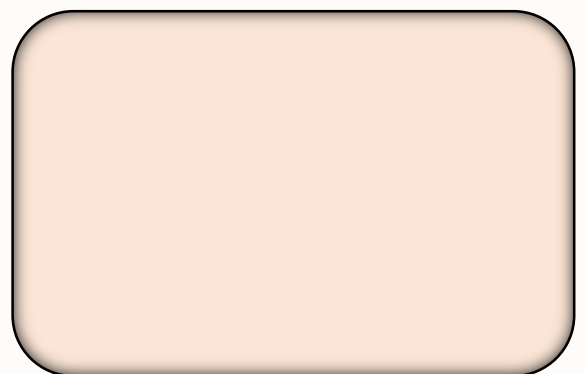
En los apartados deberás
seleccionar 3 situaciones
estresantes y los niveles de
estrés que dichas situaciones
te generan



Sesión N° 8 Técnicas cognitivas,
detención del pensamiento



Dinámica de cierre
“Las manos sabias”





Área N° 2
“Habilidades
sociales”

Pertenece a:

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web



Tarea

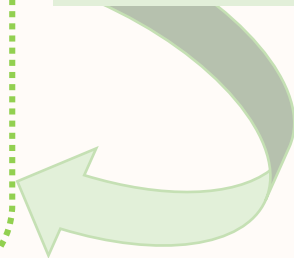
Sesión N° 1 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica del “Árbol del saber”.



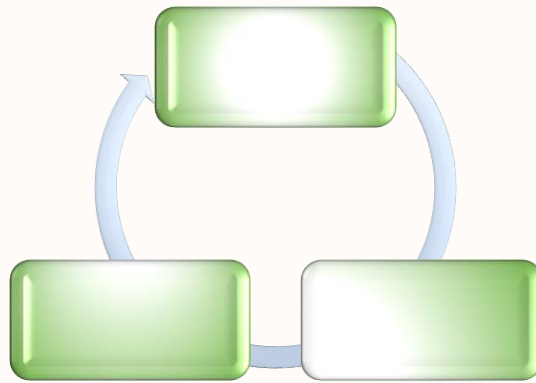
Toma las hojas adjuntas y escribe en cada una idea de lo que entienden como Habilidades sociales



Dinámica Mímica de las habilidades sociales



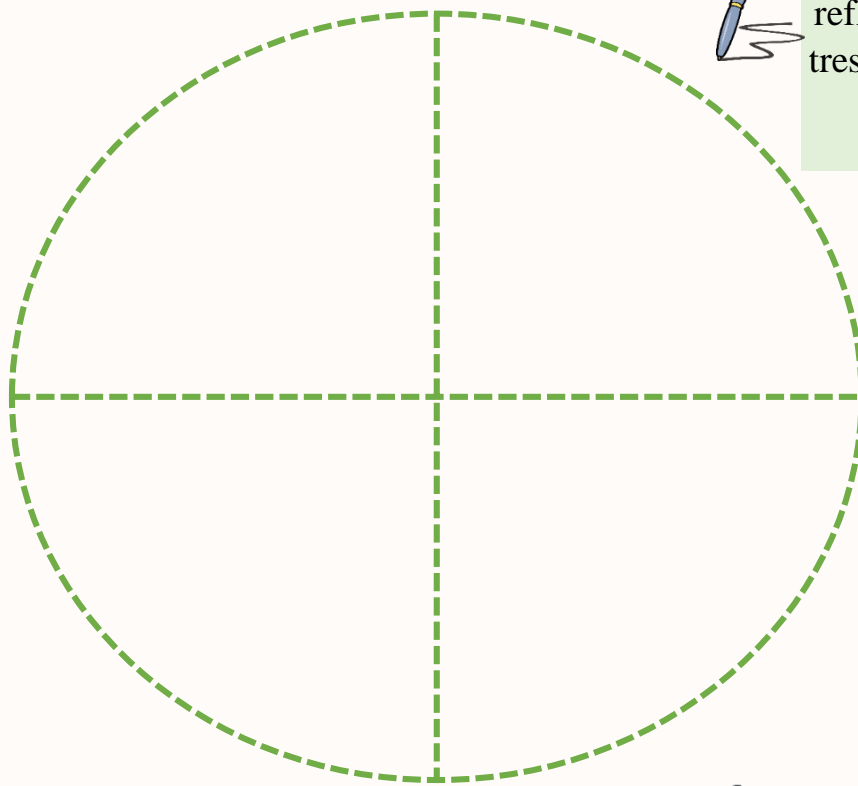
Habilidades sociales: son un conjunto de conductas aprendidas de forma natural (y que por tanto pueden ser enseñadas), que se manifiestan en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas (ello implica tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales), y orientadas a la obtención de reforzamientos ambientales (refuerzos sociales) o autorrefuerzos.



Escribe los tipos de habilidades sociales según su forma de interacción



Dinámica del “Círculo reflexivo”.



Escribe tu reflexión y la de tres participantes más



Sesión N° 2 Empatía e inteligencia emocional.



Dinámica del “Los zapatos de otro”.

Escribe tu experiencia la cambiar de zapatos



Que pensaste al escuchar que cambiarías de zapatos



Como te sentiste al caminar con otro zapato



Dinámica del “Que son las emociones”.



Une con un alinea los conceptos con sus definiciones correspondientes

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen

**Relaciones
interpersonales**

Nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.

Automotivación

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación

**Reconocimiento
de emociones
en los demás**

El reconocer e identificar correctamente las emociones y sentimientos de los demás es el paso para comprender e identificarnos

autorregulación

Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas

**autoconciencia
emocional**



Dinámica del “Teléfono descompuesto”.

Escribe lo que escuchaste



Form with five horizontal lines for writing.

Sesión N° 3 Capacidad de negociación y de Comunicar, regular las emociones y sentimientos



Dinámica Escucha Activa”.

Analiza el siguiente esquema





Dinámica del “Árbol del saber”.



A propósito de la dinámica, coméntanos lo siguiente

Que emociones
adquiriste

Por qué adquiriste
esas emociones



Dinámica Sillas Cooperativas.



Indaga en internet acerca del cooperativismo y la confianza

Elabora un resumen sobre la importancia del cooperativismo y la confianza



Sesión N° 4 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica: “LA GRAN TORTUGA JUAN”.



Historia de la tortuga

Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía años y justo acababa de empezar de primaria. Se llamaba Juan-tortuga. A Juan-tortuga no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos, o pasar las horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario a la escuela.

En clase, nunca escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruiditos que molestaban a todos. Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loca de rabia, cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días...



Cada mañana, de camino hacia la escuela, se decía a sí mismo que se tenía que esforzar en todo lo que pudiera para que no le castigasen. Pero, al final, siempre acababa metido en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, se peleaba constantemente y no paraba de insultar. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: «soy una tortuga mala» y, pensando esto cada día, se sentía muy mal.

Un día, cuando se sentía más triste y desanimado que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años, y de tamaño enorme. La gran tortuga se acercó a la tortuguita y deseosa de ayudarla le preguntó qué le pasaba: «¡Hola! –le dijo con una voz profunda– te diré un secreto: no sabes que llevas encima de ti la solución a tus problemas».



Juan-tortuga estaba perdido, no entendía de qué le hablaba. «¡Tu caparazón!» exclamó la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te produce rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro del caparazón tendrás un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente.»

A Juan-tortuga le encantó la idea y estaba impaciente por probar su secreto en la escuela. Llegó el día siguiente y de nuevo

Juan-tortuga se equivocó al resolver una suma. Empezó a sentir rabia y furia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y de arrugar la ficha, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápidamente encogió los bracitos, las piernas y la cabeza y los apretó contra su cuerpo, poniéndose dentro del caparazón. Estuvo un ratito así hasta que tuvo tiempo para pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema. Fue muy agradable encontrarse allí, tranquilo, sin que nadie lo pudiera molestar.



Cuando salió, se quedó sorprendido de ver a la maestra que le miraba sonriendo, contenta porque había podido controlar. Después, entre los dos resolvieron el error («parecía increíble que con una goma, borrando con cuidado, la hoja volviera a estar limpia»). Juan-tortuga siguió poniendo en práctica su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso a la hora del patio. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con él por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfadaba cuando perdía en un juego, ni pegaba sin motivos. Al final del curso, Juan-tortuga lo aprobó todo y nunca más le faltaron amiguitos. ●



Luego de haber realizado la lectura de la historia de la tortuga Juan responde lo siguiente:

- 1) **¿Qué conducta tenía Juan?**
- 2) **¿Por qué le molestaba ir a la escuela?**
- 3) **¿Notaste que emociones manifestaba?**
- 4) **¿Cómo las manifestaba?**
- 5) **¿Dirías que Juan sabía regular sus emociones?**
- 6) **¿Qué aprendió Juan de la tortuga sabía?**
- 7) **¿Te has sentido alguna vez como la tortuga Juan?**
- 8) **¿Qué puedes aprender de la historia que podría servirte en tu vida personal?**
- 9) **¿Qué puedes aprender de la historia que podría servirte en tu vida personal?**
- 10) **¿Por qué razón te sentiste así?**
- 11) **¿Qué emociones experimentaste?**
- 12) **¿Cómo las manifestantes?**
- 13) **¿Consideras que expresas adecuadamente tus emociones?**
- 14) **Al igual que Juan ¿Te han ayudado otras personas a reflexionar sobre tus reacciones emocionales?**
- 15) **¿Qué puedes aprender de la historia que podría servirte en tu vida personal?**



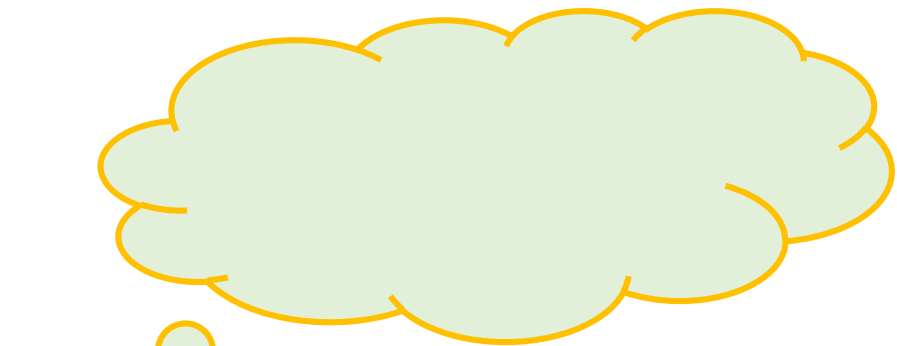
COMENTA UNA EXPERIENCIA PERSONAL SOBRE EL TEMA



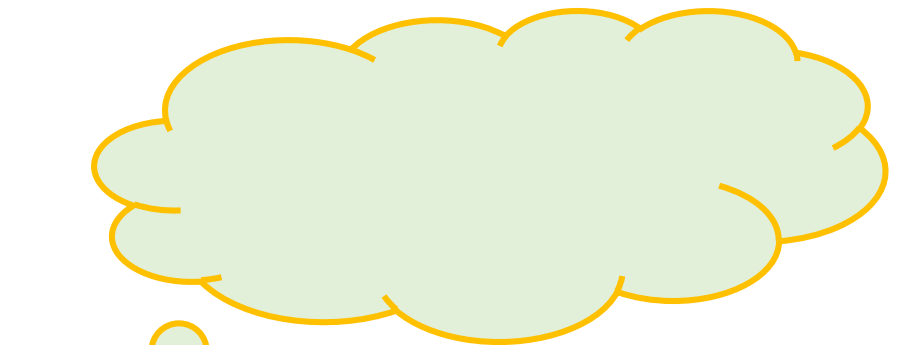
Dinámica Central: “RECONOCIENDO MIS DEBERES Y DERECHOS”.



¿Cuáles son mis
Derechos?



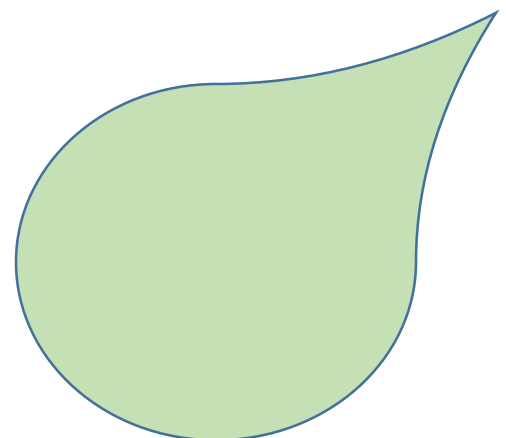
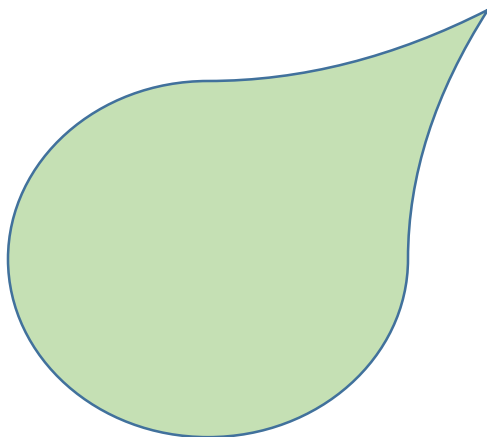
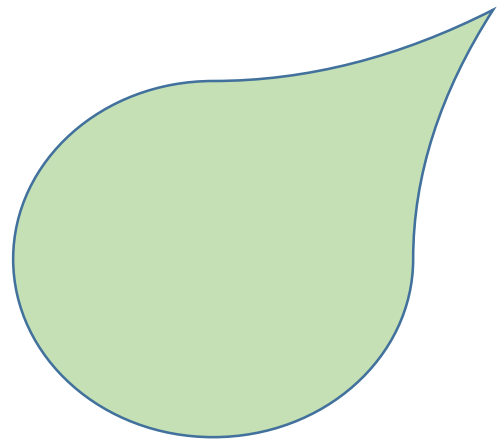
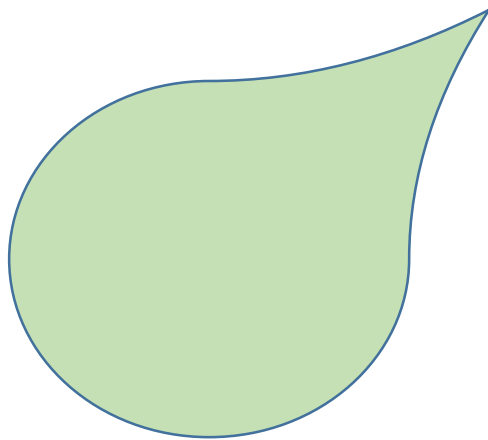
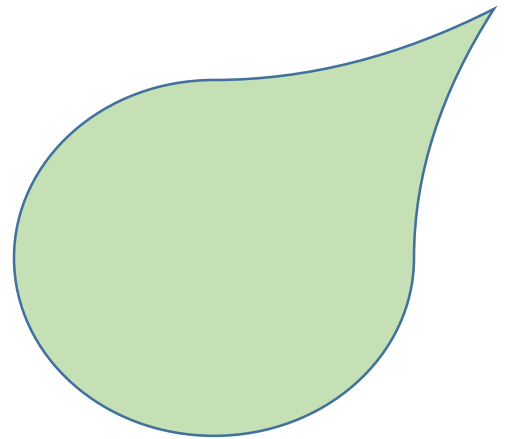
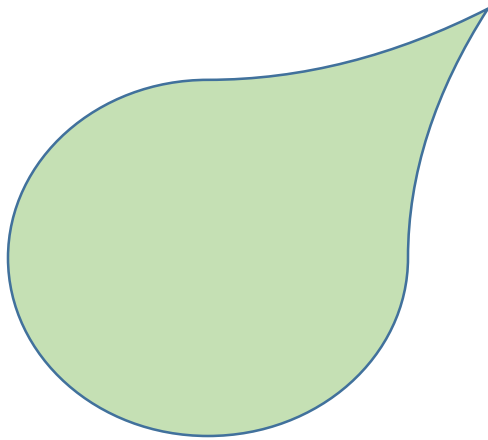
¿Cuáles son mis
Deberes?





Dinámica de Cierre: "LLUVIA DE IDEAS".

A continuación, se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión



Sesión N° 5 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica: “BAILES EN PAREJAS”.



SE PROCEDERÁ A BAILAR Y CANTAR LA SIGUIENTE CANCIÓN.

“TOMADITOS EN PAREJAS”

Tomaditos en pareja todos vamos a bailar
Para un lado y para el otro con alegre
deslizar

Saludamos con una y otra mano
Y hacemos molinito y volvemos a
empezar (//////)

¡cambio de pareja!

Tomaditos en pareja todos vamos a bailar
Para un lado y para el otro con alegre
deslizar

Saludamos con una y otra mano
Y hacemos molinito y llegamos al final.



Dinámica Central: “DIARIO DE LAS EMOCIONES”.

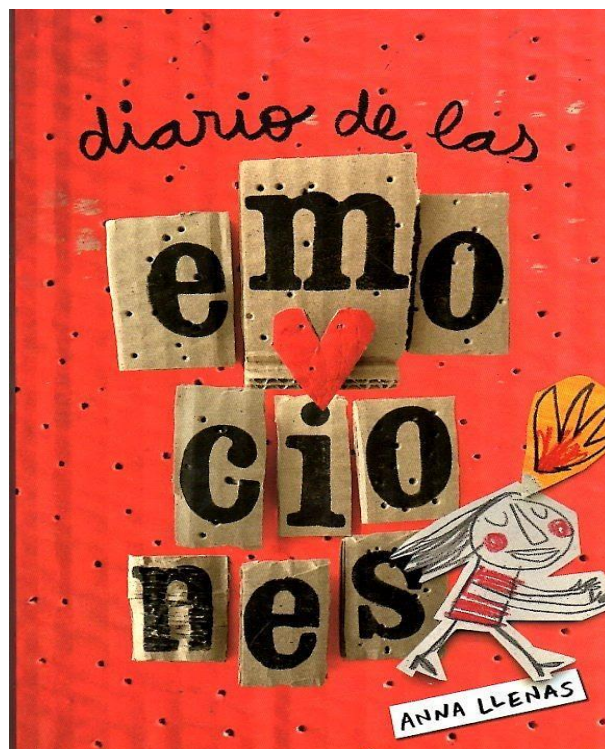
¿QUE ES UN DIARIO DE EMOCIONES?

Las emociones son un pilar fundamental en la vida de las personas y aunque son conocidas por todos nosotros, no por ello dejan de tener cierta complejidad. El camino para alcanzar la salud mental pasa por estar bien con uno mismo lo cual se logra cuando somos plenamente conscientes de nuestras emociones.

Tener un diario emocional puede ser una técnica fantástica a la hora de conseguir el bienestar que necesitas para ser felices.

Se trata de un diario opcional y personal en el que se registran las emociones que acompañan a las distintas situaciones con las que nos topamos en nuestro día a día. Éstas deberán describirse con la mayor cantidad de detalles posibles pues eso nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos.

No consiste por tanto en dar solución a nuestros sentimientos sino más bien en ubicarlos e identificarlos con el fin de comprenderlos. Es importante que su realización sea flexible y creativa y que no nos sintamos obligados a llevarlo a cabo.





¡¡ANIMATE!!.....REALIZA TU DIARIO DE LAS EMOCIONES PERSONALIZADO.

EL PARAGUAS

EMOCIONAL O PLAN DE CONTINGENCIA PARA DÍAS DE BAJÓN



No esperes a que "llueva" en tu vida personal o profesional para comprarte un "paraguas"

HAZ UNA LISTA DE RECURSOS POSITIVOS QUE TE AYUDAN A MOTIVARTE:

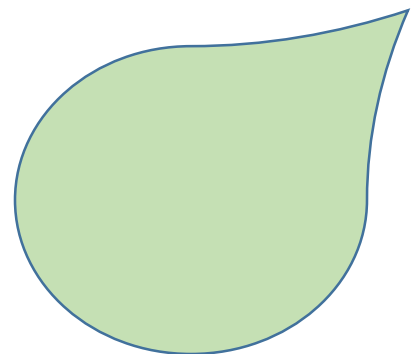
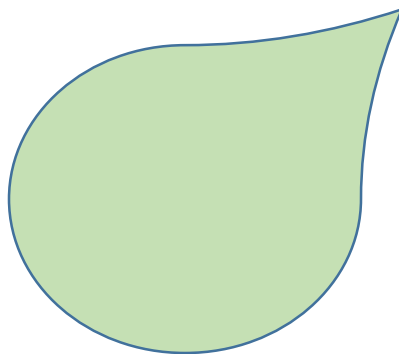
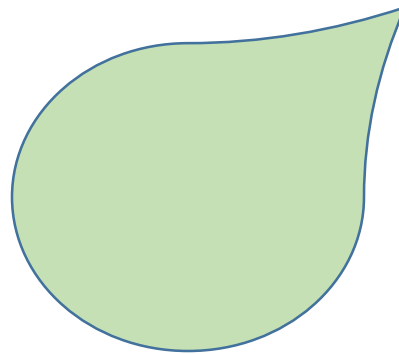
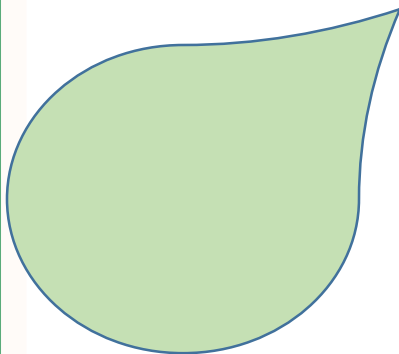
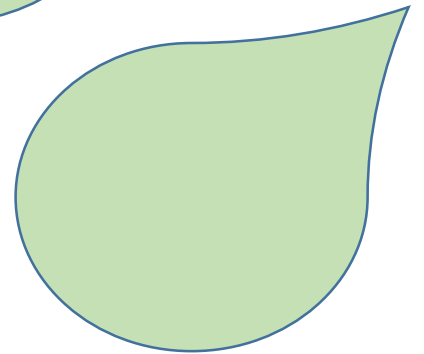
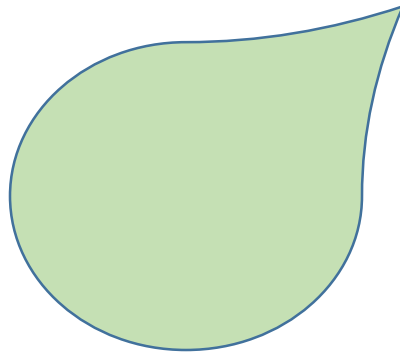
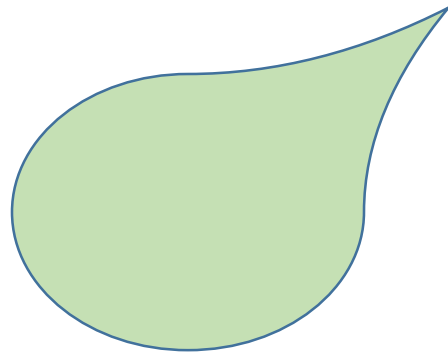
- Llamar a un amigo
- Escuchar una canción
- Comer un plato como el que hacía tu abuela
- Salir a correr
- Tomar un café con tu hermana
- Cantar, bailar...
- Ver un vídeo divertido...

Pensamiento positivo no significa pensar que nunca lloverá, sino prepararse con valentía y positividad para cuando vuelva a llover



Dinámica de Cierre: “LUVIA DE IDEAS”.

A continuación, se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión



Sesión N° 6 Definición, Tipos de Habilidades Sociales y Temáticas Vinculadas.



Dinámica: “LA PREGUNTA ASERTIVA”.



Consiste en responder para pedir más información, sin cuestionar lo que nos han dicho, ya sea una crítica hacia nosotros, hacia una situación que nos cuesta creer o comprender, o cuando nos están expresando emociones, o situaciones con las que no estamos de acuerdo.

1. ¿En que situaciones puedes responder de forma asertiva?

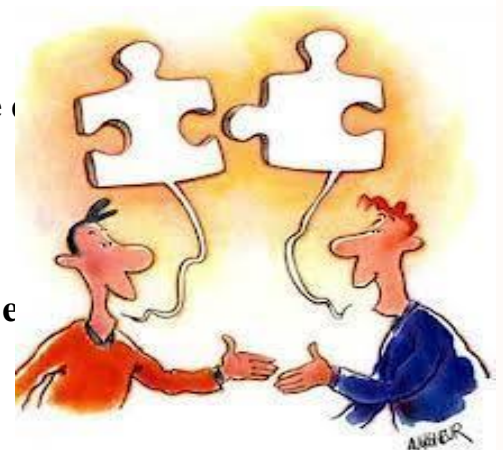


2. ¿Qué entiendes por asertividad?

3. ¿Cómo puedes ser asertivo con los demás?

4. ¿Consideras que...

5. ¿Cómo te puede servir la asertividad en tus labores?

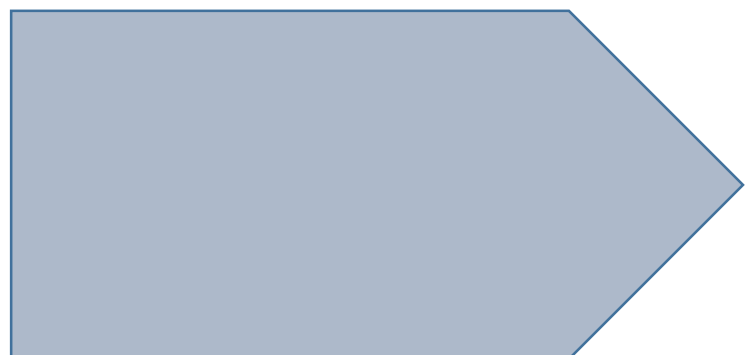
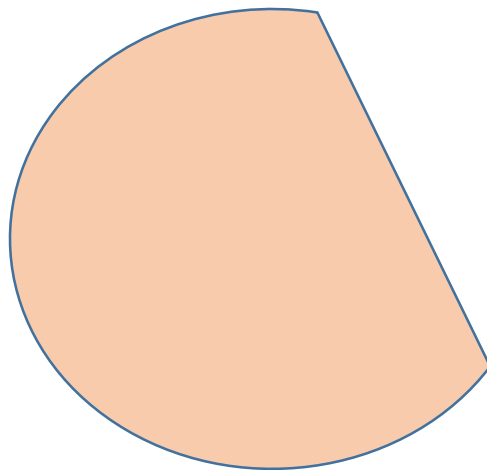
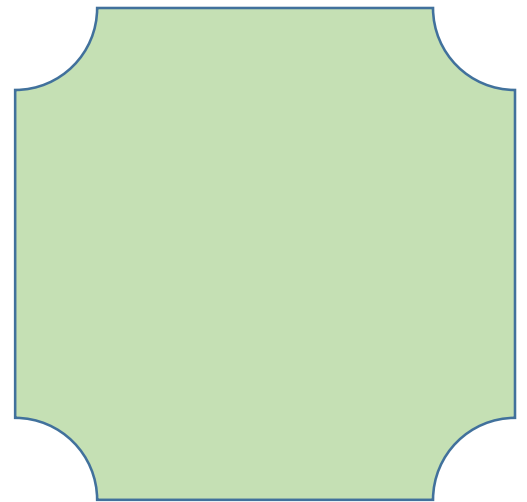
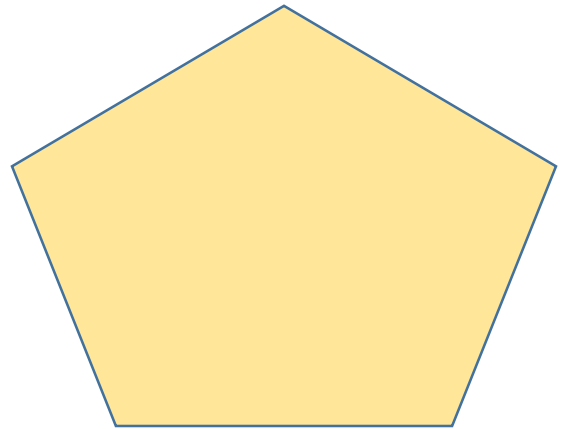




Dinámica Central: "RECETAS DE LA FELICIDAD".

!!CREA A CONTINUACIÓN TÚ MENÚ DE LA FELICIDAD FAVORITO!!

INGREDIENTES:

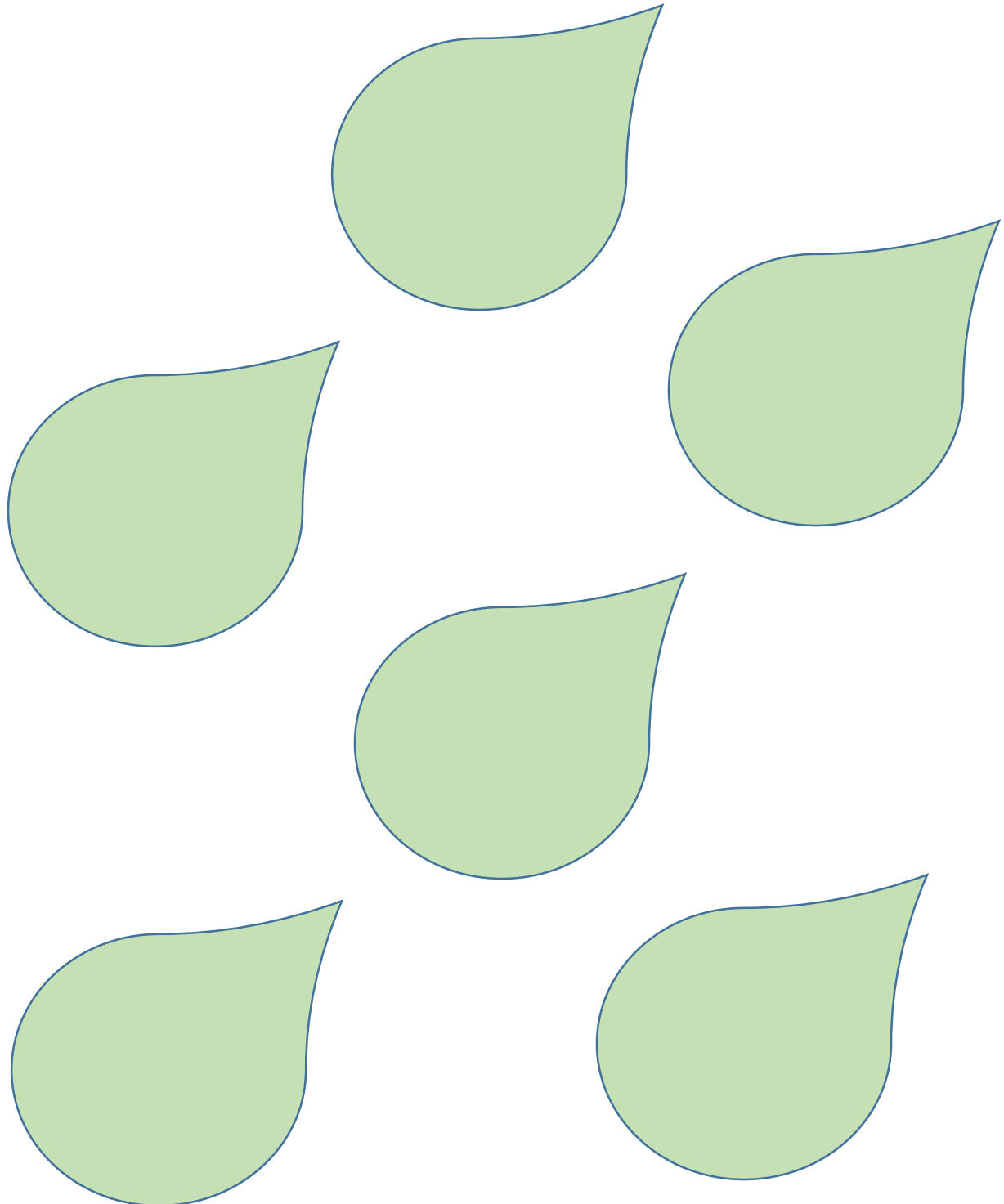




Dinámica de Cierre: “LLUVIA DE IDEAS”.



A continuación, se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión



Sesión N° 7 Diccionario de emociones



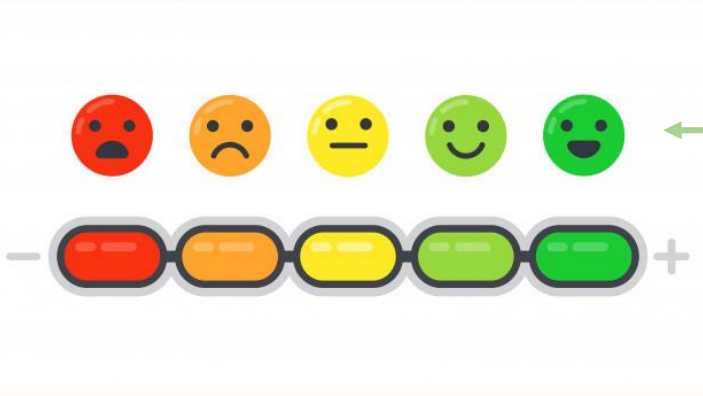
Dinámica “Mi cuerpo es un elemento”




En el pergamino que se te presenta deberás ocupar páginas de colores para elaborar un cuerpo donde señales que elementos son los que se te facilito más relajar



Actividad identificación emocional



En la escala emocional que se te presenta deberás identificar la emoción que has evidenciado se repite mayormente en tu diccionario

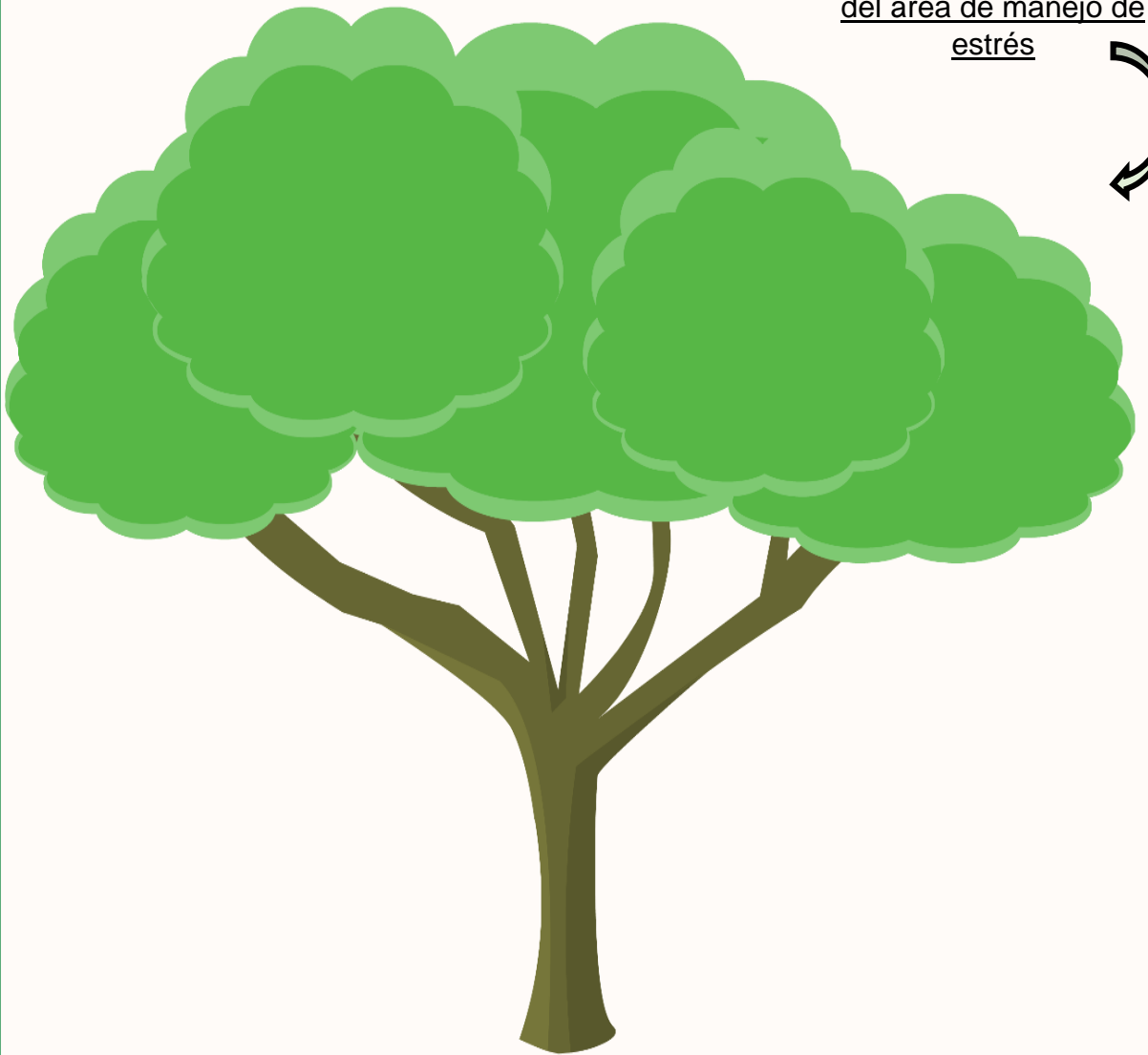


¿Cuáles son las expectativas de tu diario de emociones?



Dinámica de cierre “El árbol del saber”

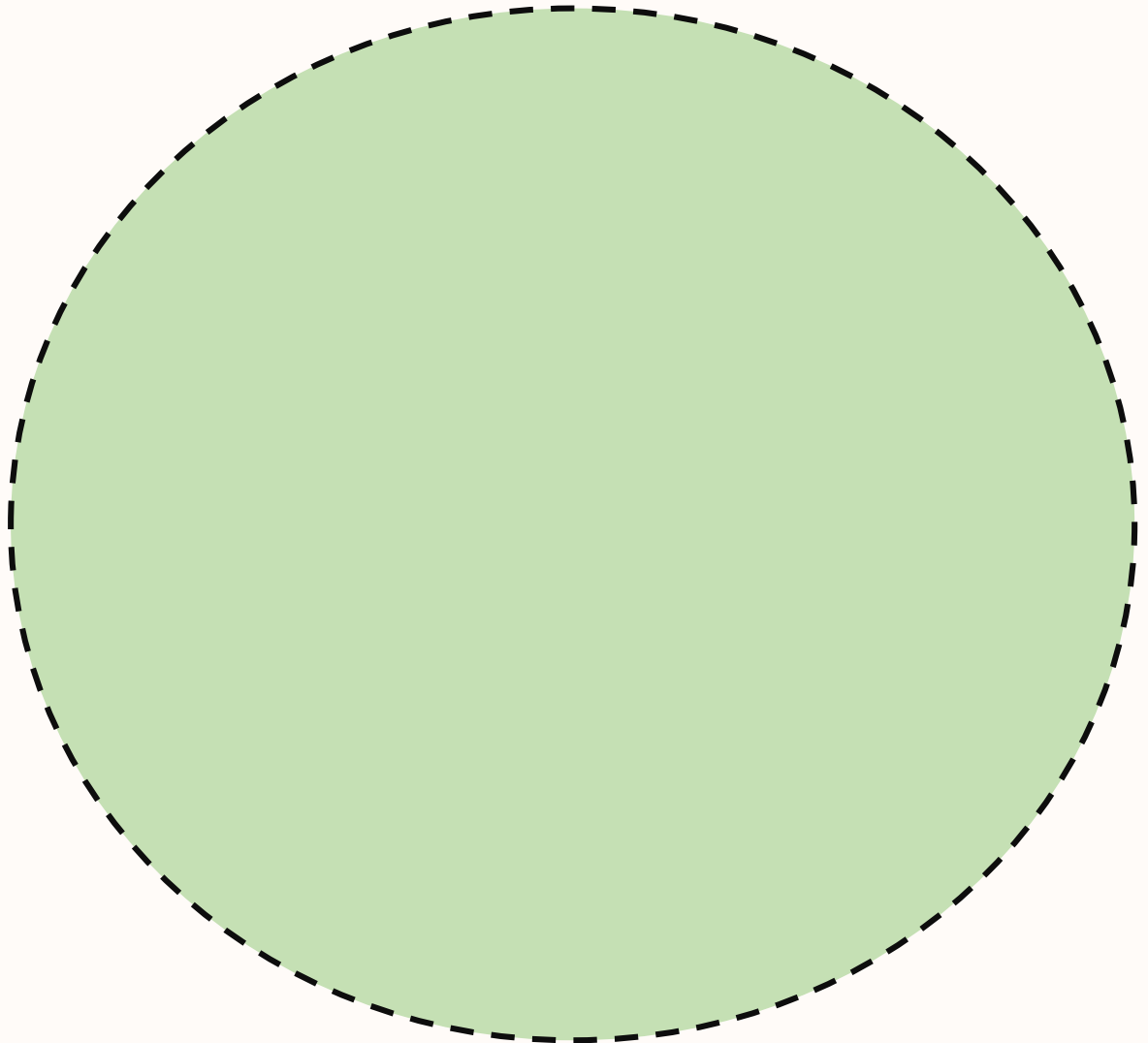
A continuación, se te muestra un árbol en las hojas deberás colocar aquellos aprendizajes que obtuviste a lo largo del área de manejo de estrés



Sesión N° 8 El círculo de las emociones



Dinámica Imaginando mis espacios seguros



En el círculo a continuación, tendrás que dibujar a las personas que imaginas como tu ZONA SEGURO, ¿Quién te brinda su apoyo?





Actividad de expresión de emociones

FELICIDAD

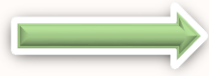
ENOJO

TRISTEZA



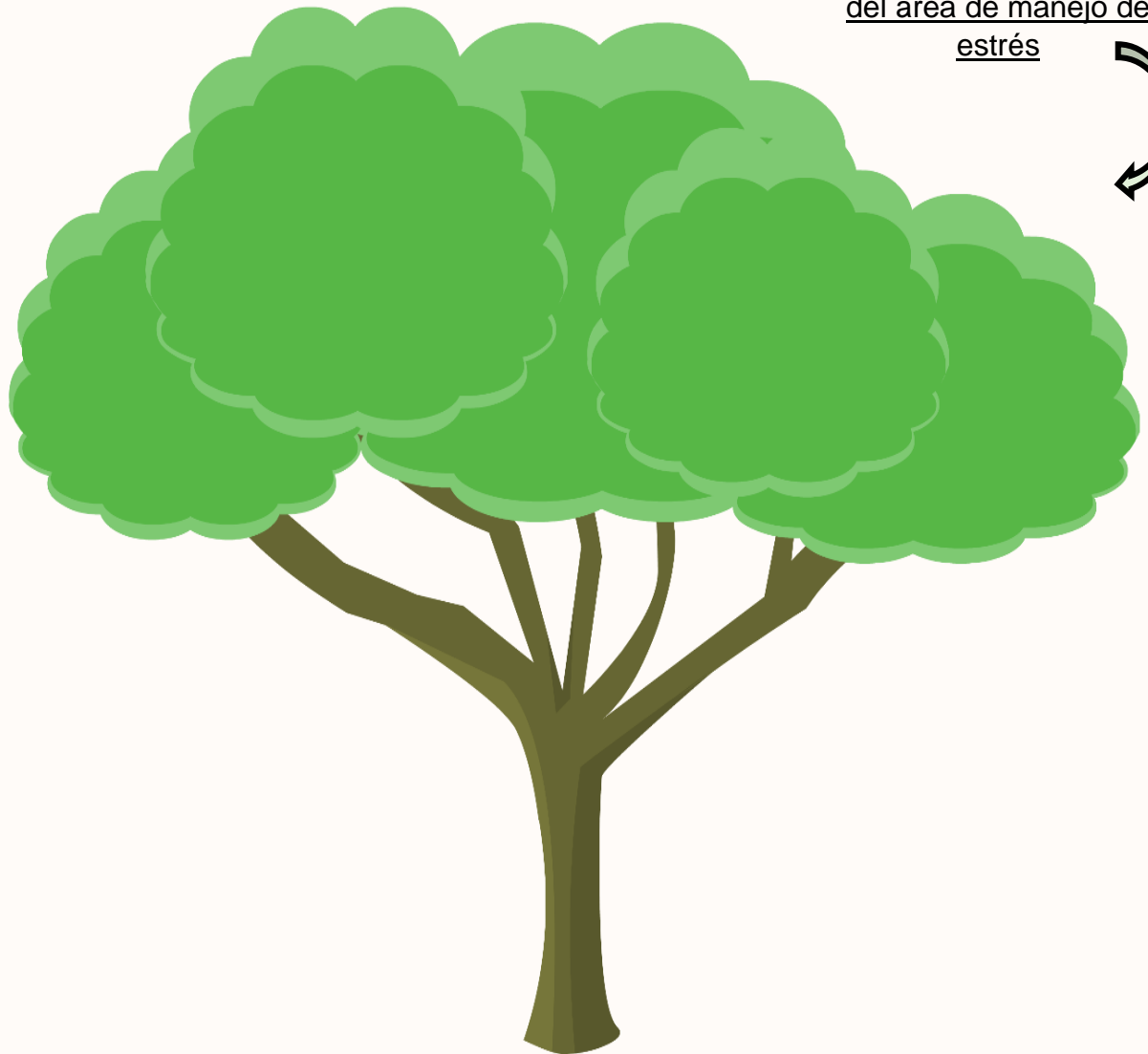


En cada emoción se debe seleccionar que situaciones generan dicha emoción y dibujarlas en el recuadro que se presenta, te permitirá una mayor identificación de las emociones, y posteriormente expresarlas mediante un medio artístico como el dibujo



Dinámica de cierre
“El árbol del saber”

A continuación, se te muestra un árbol en las hojas deberás colocar aquellos aprendizajes que obtuviste a lo largo del área de manejo de estrés





Área N° 3
“Depresión”

Pertenece a:

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web



Tarea

Sesión N° 1 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Actividad “Minutos del saber común”.



Encuentra las palabras ocultas en la
sopa de letras



depresionmayor	depresionmenor
depresión	distimia
emocion	enfermedad
enfermedadmenta	letargo
salud	trastorno





Actividad “Identificando la depresión”.



Escribe con tus palabras las definiciones de cada concepto

**TRASTORNO
DEPRESIVO
MAYOR**

DISTIMIA

CICLOTIMIA

TRISTEZA

**DEPRESION
MENOR**



Actividad “Minutos del saber común”.



*Escribe brevemente que te llevas de la
Sesión y que traías a la
Sesión de hoy*

Sesión N° 2 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Actividad “Collage personal”.



Haciendo uso de revistas y periódicos, tijeras, pegamentos lana hojas de colores y plumones elabora un collage que integre imágenes y decoraciones con todos los materiales antes mencionados qué. Que sea representativo para ti

El collage es una técnica



Actividad “Activando mi vida”.



utilizando el anexo RELOJ, agenda en cada hora una cita con los demás participantes para pasarla bien en el día

Sesión N° 3 Debate de pensamientos.



Actividad “identificando los pensamientos rumiantes”.

¿QUÉ
HACER
para cortar
con el
pensamiento
o rumiante



- Escoja un estímulo de corte. Por ejemplo, “Basta!” “Se acabó” en volumen alto.
- Muévase/Vaya a otro lado de la casa.
- Haga varias respiraciones profundas.
- Imagine un lugar donde le guste estar. Las visualizaciones son muy útiles.
- Recupere recursos. Siempre es bueno pensar o escribir una lista de los recursos internos de los cuales disponemos. Por ejemplo, seguridad, confianza, tranquilidad, alegría, motivación, orgullo, altruismo y escribir: me siento segura/o cuando...; me siento tranquila/o cuando... me siento orgullosa/o cuando..., etc.



Actividad “identificando los pensamientos rumiantes”.

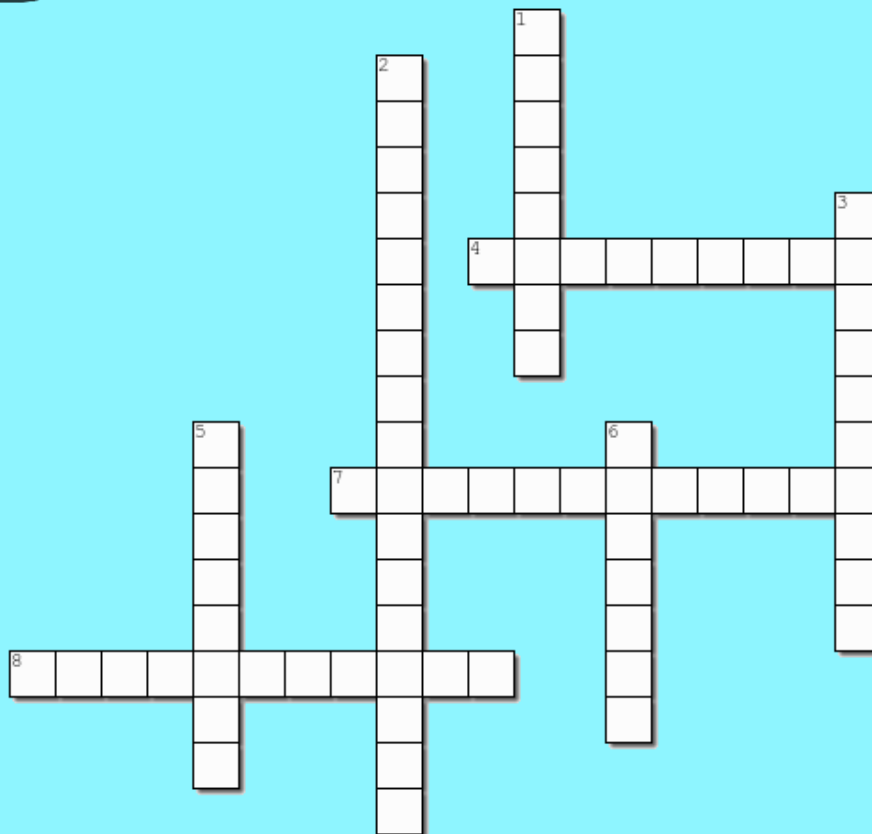
Complementa el siguiente crucigrama



Name: _____

Depresion

Es hora de poner a prueba tus conocimientos del área



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Horizontal

4. Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de
- 7.
8. hace referencia a ideas

Vertical

1. Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la
2. es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como
3. Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o exte
5. también llamada trastorno distimico, se define como un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que a menudo se pare
6. Sentimiento muy intenso de alegría o tristeza producido por un hecho, una idea, un recuerdo, Alteración del ánimo producida p

Sesión N° 4 Exposición a las emociones



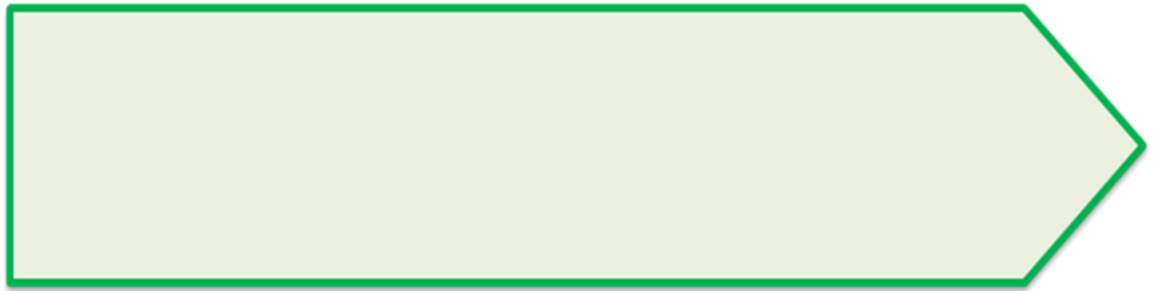
Dinámica: “AIREACIÓN ESCRITA”.

¿QUÉ ES LA VENTILACIÓN EMOCIONAL?

No es más que la expresión de las emociones que nos oprimen. Una frase que la define muy bien es **EMOCIONES EXPRESADAS, EMOCIONES SUPERADAS.**

Con la Ventilación Emocional lo que conseguimos es que esas emociones que nos hacen sentir mal no se queden encerradas dentro de nosotros. Una emoción no canalizada favorece la aparición de malestar físico (dolores tensionales, cardiovasculares, musculares, etc.). Al poner en práctica la Ventilación Emocional conseguimos aligerar esa carga y el malestar se va disminuyendo hasta conseguir convertirlo en bienestar.

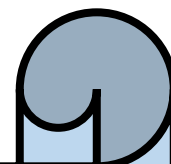
BENEFICIOS



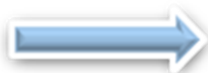
DESARROLLO DE TÉCNICA DE VENTILACIÓN (AIREACIÓN) ESCRITA.

CONSIGNA DE TÉCNICA:

“Me gustaría que pienses acerca de un hecho que te perturbó tanto. Trata de obtener un claro recuerdo del hecho y de la experiencia que tuviste. Me gustaría que te tomes más o menos 20 minutos y escribas todos tus pensamientos y sentimientos acerca de ese hecho. **¿Cómo fue para ti?** Sería de mucha utilidad que des tantos detalles como te sea posible. Trata de hacer que tus recuerdos sean tan reales como te sea posible”.

A large, light blue rectangular area with rounded corners and a black outline, designed for writing. It is positioned below the text and the thinking person illustration. The area is currently blank.

Sesión N° 5 Programación de actividades



Dinámica: “JUEGO DE ROLES”.



ANALIZA LAS SIGUIENTES SITUACIONES Y REFLEXIONA SOBRE ELLAS.

SITUACIÓN A: Pedro y Pablo eran compañeros de trabajo como rescatista voluntaria y en cierta ocasión Pedro realizó un rescate utilizando todos los conocimientos aprendidos y no permitió que Pablo le ayudara. Cuando Pedro salió del rescate se dio cuenta que no lo había realizado de la forma correcta, equivocándose en los procedimientos. Cuando llegó el Jefe Nacional le recriminó sus errores porque puso en riesgo la vida del paciente, sin embargo, Pedro acusó a Pablo y dijo que quien hizo el rescate de forma errónea fue él. **¿Cómo debe reaccionar Pedro?, ¿Qué debe hacer?**

SITUACIÓN B: Cristina y Melanie son compañeras de trabajo, Melanie es hija de una médica pediatra y un ingeniero, mientras que Cristina es hija de un sastre y una secretaria, razón por la cual Melanie constantemente le recrimina a Cristina que es pobre, no es valioso porque sus padres no son profesionales reconocidos. **¿Qué debe hacer Cristina?, ¿Cómo debe reaccionar a las molestias de Melanie?**

SITUACIÓN C: Fernando está planeando asistir a la universidad y servir como voluntario rescatista pero se encuentra en un dilema familiar, su madre Teresa no desea que sirva como socorrista sino que se dedique solo al estudio, así como lo han hecho sus hermanos y los tíos de ella, Fernando respeta y ama mucho a su madre pero desea también ayudar a las personas como voluntario, deseo que tiene y le apasiona desde pequeño. - **¿Qué solución le propones para este conflicto actuando con asertividad?**

Resuelve a continuación las situaciones planteadas divididas en dos fases.

FASE 1: Debes realizar una lluvia de ideas en relación a las situaciones estableciendo diferentes reacciones emocionales que puedan surgir.

FASE 2: Debes encontrar una solución a cada una de las situaciones planteadas haciéndolo de forma asertiva.

SITUACIÓN A:

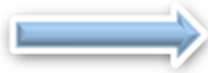
Lluvia de ideas	Solución asertiva

SITUACIÓN B:

Lluvia de ideas	Solución asertiva

SITUACIÓN C:

Lluvia de ideas	Solución asertiva

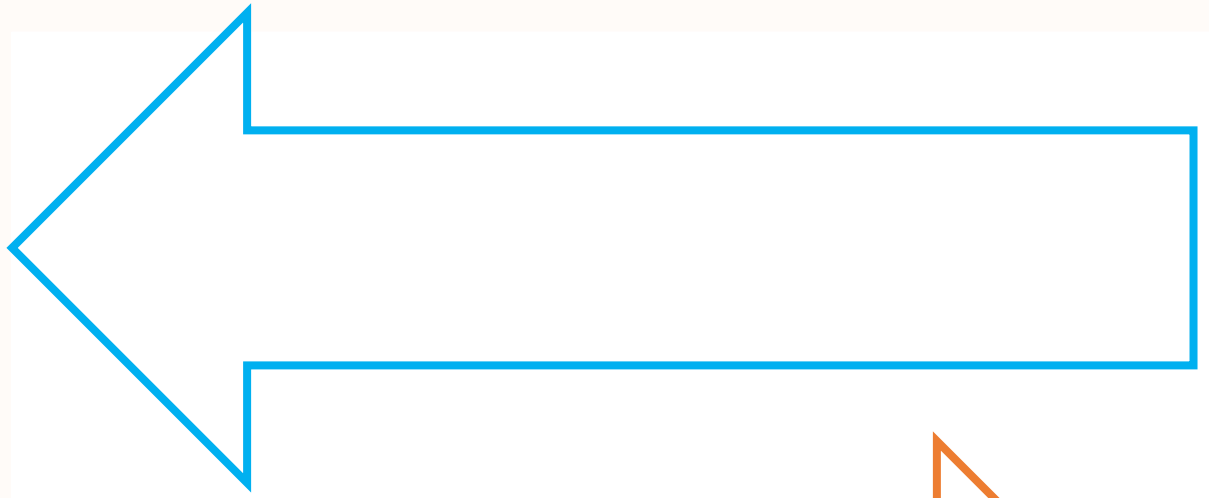


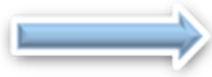
Dinámica Central: “DOMINIO-AGRADO”.

Esta técnica consiste en planificar con los participantes una serie de actividades para ocupar su tiempo. El objetivo es contrarrestar la escasa motivación, su inactividad y su preocupación en torno a las ideas depresivas. Además, mediante la valoración del dominio (grado de ejecución) y agrado (sentimientos de placer, diversión o alegría), de cada una de las actividades, se trabajan las creencias sobre inutilidad y pérdida del disfrute.

REALIZA UNA PROGRAMACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDADES Y DEBERÁS CLASIFICARLAS EN ACTIVIDADES DE AGRADO Y DOMINIO.

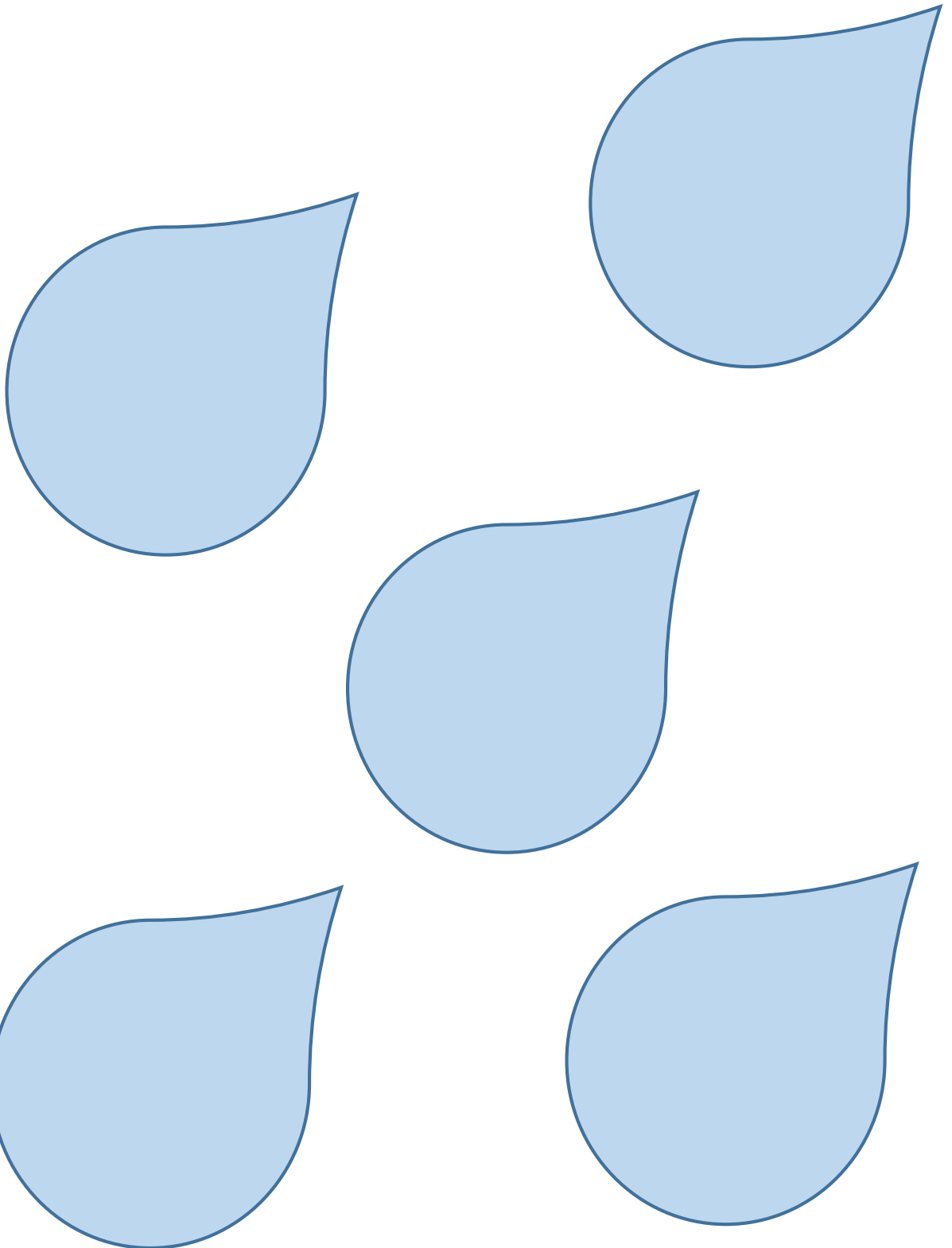
The form consists of three large, empty arrow shapes arranged vertically. The top arrow is purple and points to the right. The middle arrow is blue and points to the left. The bottom arrow is red and points to the right. These arrows are intended for participants to write their weekly activity programming and classify them as 'Agrado' or 'Dominio'.



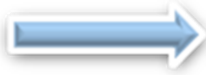


Dinámica de Cierre: **“LLUVIA DE IDEAS”**.

A continuación se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión



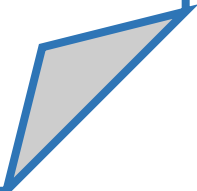
Sesión N° 6 Juego de Roles, Resolución de Conflictos y Toma de Decisiones.



Dinámica: “VALORA LAS ALTERNATIVAS”.



**A CONTINUACIÓN, PLANTE 3 SITUACIONES DIFICILES EN EL
DESEMPEÑO DE TUS LABORES Y ESTABLECE 3 ALTERNATIVAS DE
RESPUESTA.**

A graphic of a folded corner in the bottom right corner of the large blue-bordered box, suggesting a space for writing or a page fold.



Dinámica Central: “**RESOLUCION DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES**”.

El término *solución* (o resolución) *de problemas* se refiere al proceso mental que la gente lleva a cabo a la hora de descubrir, analizar y resolver sus problemas. Esto implica todo un proceso en el que se incluye descubrir el problema, la decisión para atajarlo, entender el problema, investigar las posibles soluciones, y llevar a cabo las acciones para conseguir nuestros objetivos.

Tomando en consideración los siguientes pasos, selecciona una de las situaciones antes planteadas y realiza paso a paso la resolución del problema.

PASO 1: Identifica el problema o los problemas que quieres resolver.

PASO 2: Define el problema detalladamente.

PASO 3: Busca soluciones.

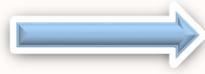
PASO 4: Analiza las consecuencias



PASO 5: Pasar a la acción.

PASO 6: Examinar los resultados.

Sesión N° 7 Reestructuración cognitiva



Dinámica conociendo mis pensamientos

- Todo es mi culpa, si yo trabajara mejor nada saldría mal
- Si tomo un respiro, podre calmarme y visualizar mejor las soluciones
- No soy capaz de soportar tanto problema
- Si busco apoyo, cualquier situación es más fácil
- Pensamiento desfavorable
- Pensamiento favorable

En la lista de 4 pensamientos deberás identificar a qué tipo de pensamiento pertenece si a un pensamiento favorable o desfavorable, trazar una línea que relacione el pensamiento con el tipo correspondiente

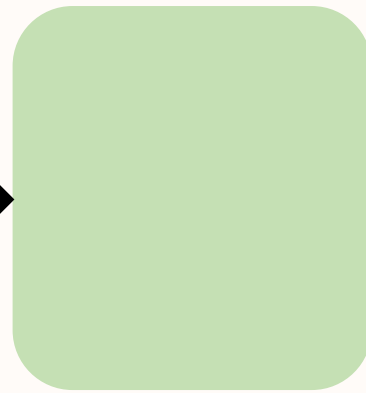
Sesión N° 7 Reestructuración cognitiva



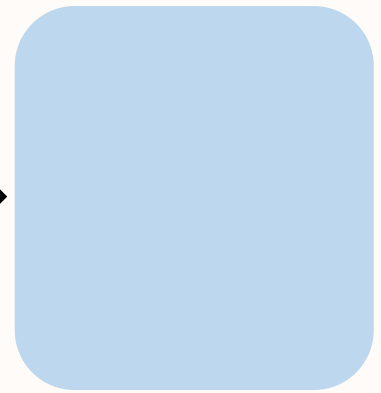
Actividad el ABC del
pensamiento



SITUACIÓN



PENSAMIENTO



EMOCIÓN



**Se deberá seleccionar una
situación e identificar el
pensamiento y la emoción
relacionados, pon en práctica tu
conocimiento**

Sesión N° 7 Restructuración cognitiva



Dinámica de cierre

“MI APRENIDZAJE CON
EMOCIONES”



[Dotted rectangular box for writing]



[Dotted rectangular box for writing]



[Dotted rectangular box for writing]

Sesión N° 8 Detención de pensamientos negativos



Dinámica de identificación de situaciones positivas y negativas



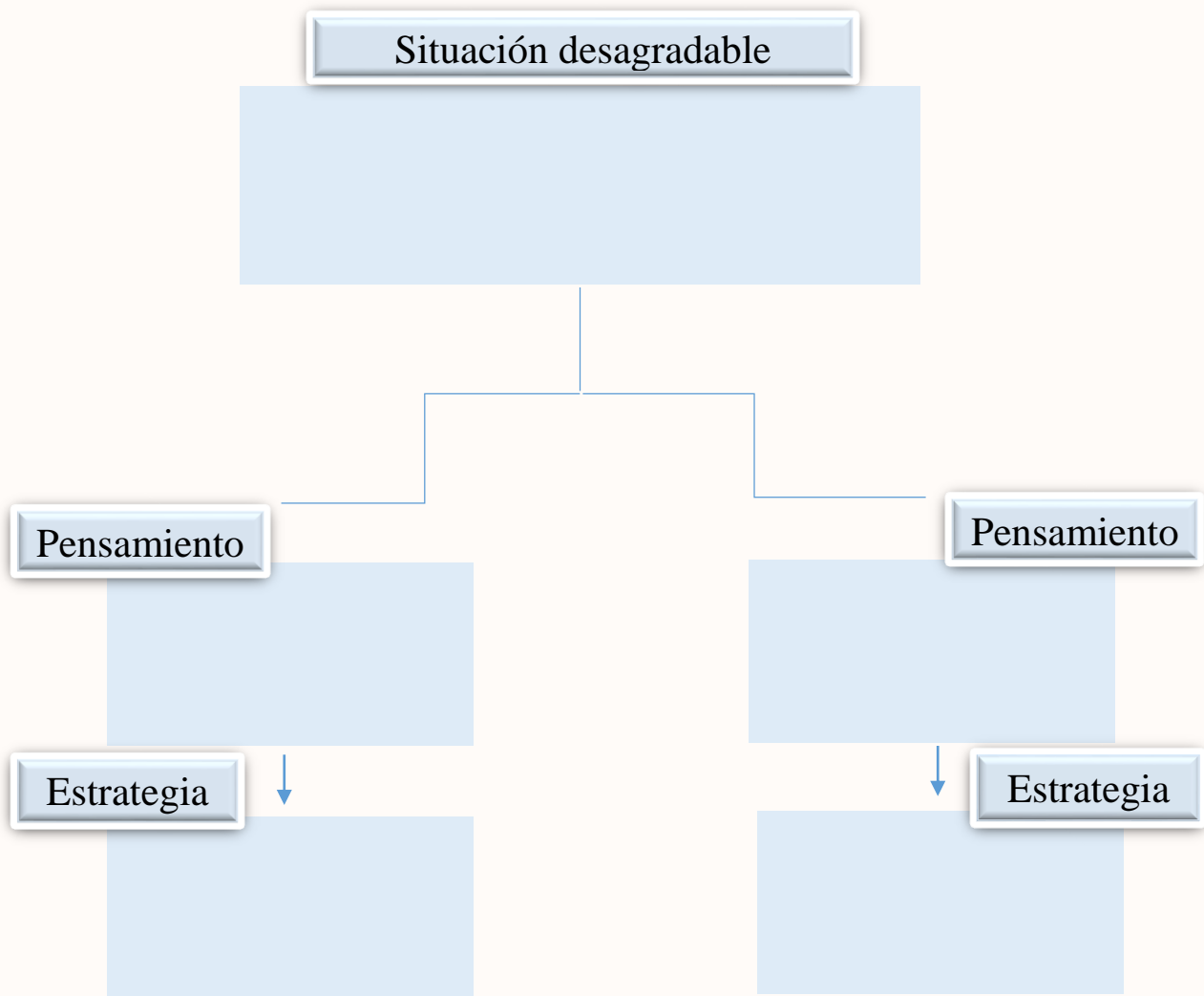
Es importante reconocer situaciones positivas y negativas y comprender que nuestra realidad estará compuesta de ambos tipos de situaciones, pero nuestro pensamiento referente a dicha situación será la diferencia en cómo podemos afrontarlo de una manera más favorable

Debes anotar en cada

Sesión N° 8 Detención de pensamientos negativos



Dinámica de detención de pensamientos negativos



En cada apartado deberás colocar lo que se te solicita en función de crear un mapa conceptual que facilite detectar medios o formas de detener un pensamiento

Sesión N° 8 Detención de pensamientos negativos



Dinámica de cierre

“Estrellas de conocimiento”





Área N° 4

“Estrategias de
enfrentamiento”

Pertenece a:

SIMBOLOGÍA



Escribe



Analiza/Reflexiona



Revisa los anexos



Actividad creativa



Busca en la web

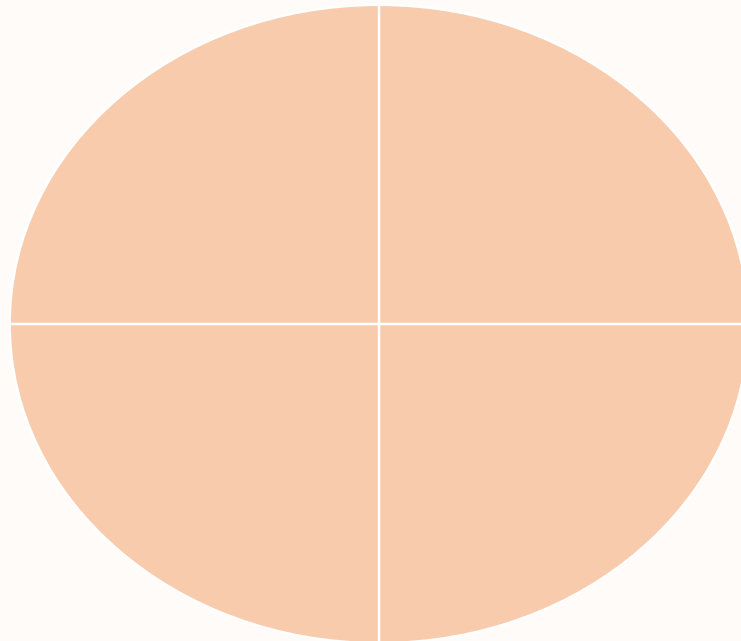


Tarea

Sesión N° 1 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Actividad “Minutos del saber común”.



*Escribe 4
reacciones o
situaciones
ocurridas durante
las acrecidas*



Actividad “El afrontamiento una aproximación
teórica y conceptual

Son recursos
psicológicos que el
sujeto pone en marcha
para hacer frente a
situaciones estresantes.



*Lee y analiza la
siguiente
información*

Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, Las Estrategias de Afrontamiento, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno. Igualmente se reconoce la mutua interacción entre el individuo y las instituciones sociales a las que pertenece, y que a su vez conforman el ambiente que lo rodea. Esta concepción se sustenta en un enfoque cognitivo-fenomenológico. Folkman y Folkman (1986) plantean que “la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en las distintas etapas y da lugar a distintas formas de afrontamiento”.



Actividad “Semáforo”.

Llena las tres boletas y deposítalas en la urna e su mismo color



Sesión N° 2 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Actividad “Tipos de afrontamiento”.



Complementa los cuadros en blanco, con los tipos de estrategias de afrontamiento que recuerdas

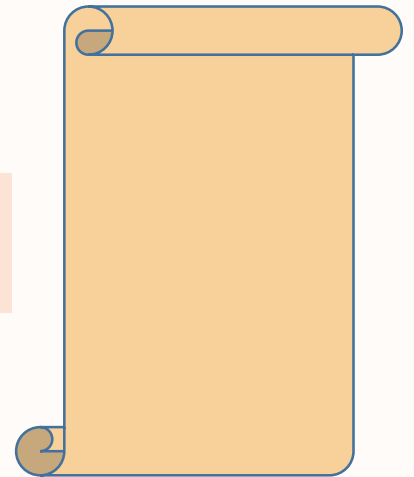
Sesión N° 3 Definición, Características y Tipos de Depresión.



Actividad “Mis recursos”.



Utilizando las hojas que el psicólogo facilitara conformaras una libreta con tus recursos de afrontamiento



Actividad Como afronto mi vida



Escribe como te considerabas antes de la sesión y después de la jornada

Sesión N° 4 ¿Qué es el afrontamiento?



Dinámica: “**AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL**”.



Se trata de la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que surge, de ser conscientes de esos estados de ánimo y controlar las reacciones que provoca en cada uno. Ahora bien, el **autoconocimiento emocional** no representa un bloqueo de las **emociones**, sino una correcta gestión de los sentimientos.



Responde las siguientes preguntas que revelarán que tanto te conoces emocionalmente....

- ❖ En una discusión acalorada, siempre intentas...
- ❖ ¿Te cuesta expresar tus emociones con palabras?
- ❖ En términos generales, ¿estás satisfecho con quién eres?
- ❖ Cuando haces algo mal, ¿te críticas a ti mismo internamente?
- ❖ Cuando estás estresado o tienes varias preocupaciones, ¿cómo lo sobrellevas?
- ❖ ¿Te consideras capaz de influir positivamente en los sentimientos de alguien que está pasando por un mal momento?

- ¿Te cuesta mostrar tus sentimientos a aquellos que más quieres?

- ❖ ¿Sueles detenerte un momento y pensar por qué estás sintiendo una emoción en concreto?

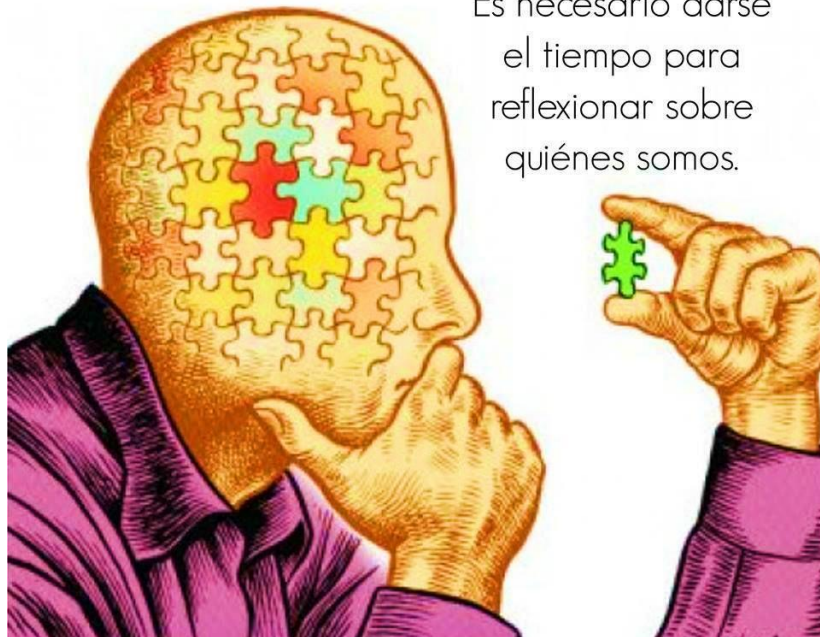
- ❖ Cuando crees que tienes razón, pero la gente te lleva la contraria, ¿insistes en tus argumentos?

- ❖ ¿Cómo reaccionas ante un cambio imprevisto aparentemente negativo?

- ❖ Con respecto a tu actitud frente la vida, ¿cómo te describirías?

Auto conocimiento

Es necesario darse el tiempo para reflexionar sobre quiénes somos.



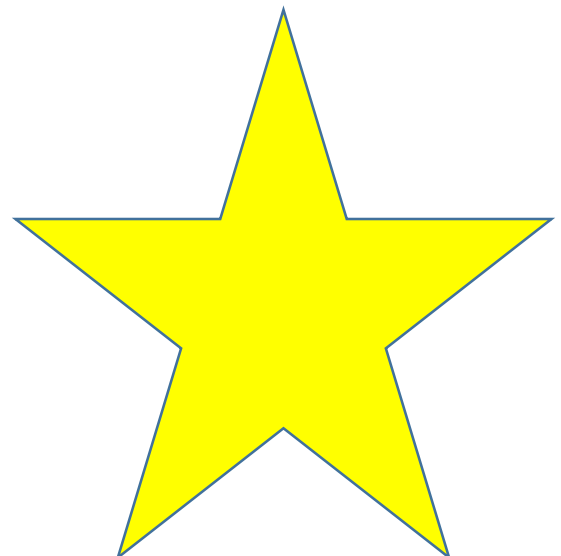
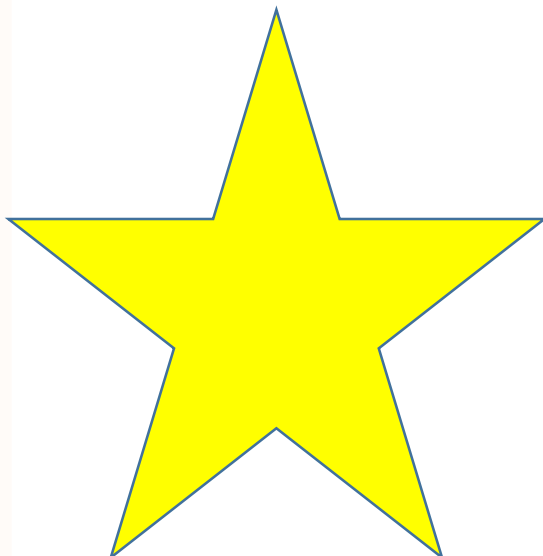
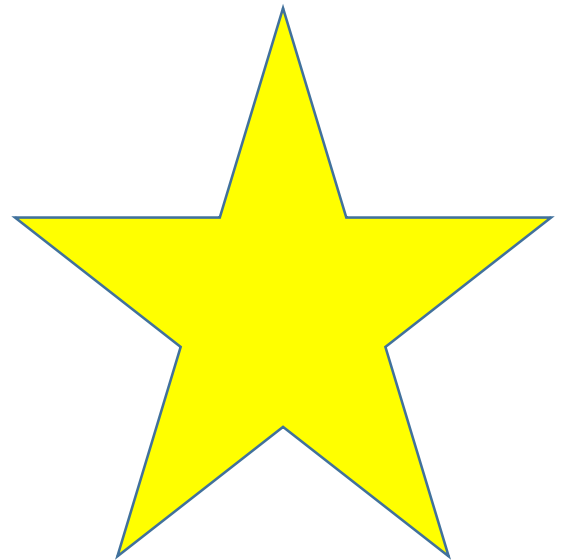
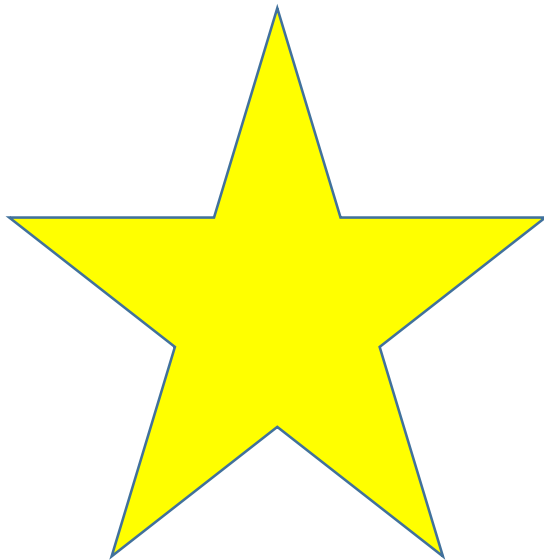


Dinámica Central: “ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES”.

¿En qué consiste el entrenamiento en autoinstrucciones?

Es una técnica mediante la cual el sujeto se da a sí mismo un conjunto de órdenes o instrucciones para la regulación autónoma de la propia conducta. El objetivo de este entrenamiento es enseñar una forma de actuación rápida y eficaz para lograr el éxito en una tarea o en una conducta.

CREA TUS PROPIAS AFIRMACIONES EN LAS SIGUIENTES ESTRELLAS.

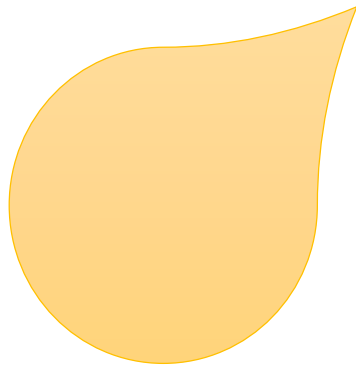
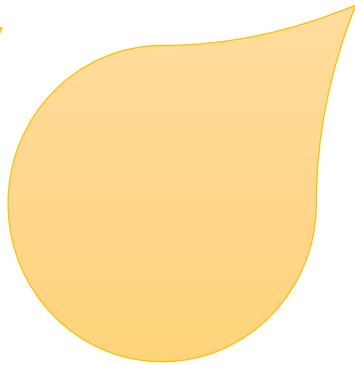
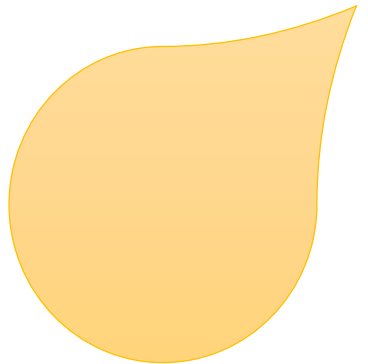
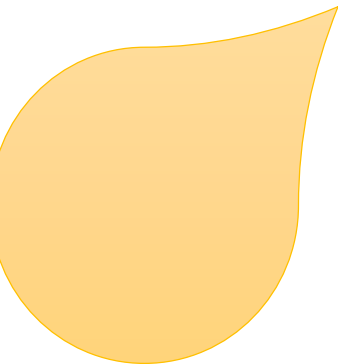
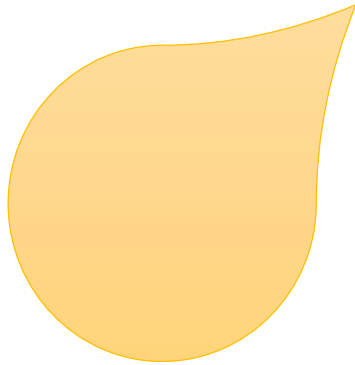
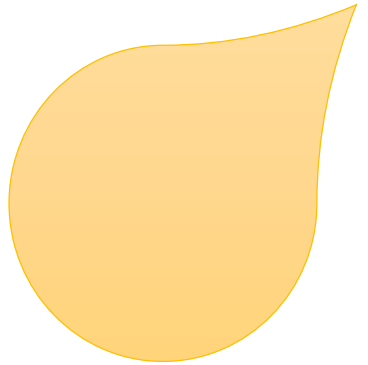
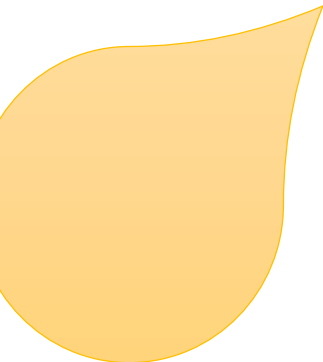
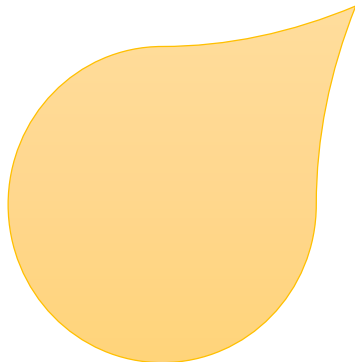
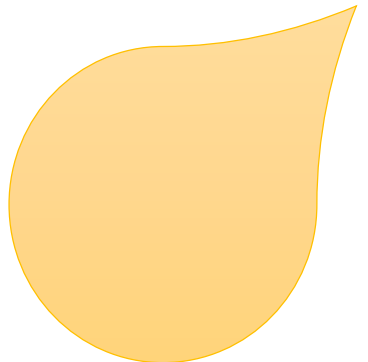




Dinámica de Cierre: **“LLUVIA DE IDEAS”**.

A continuación se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión



Sesión N° 5 ¿Qué es el afrentamiento?



Dinámica: ¿CÓMO SOY?™.



AGREGA CADA UNA DE LAS DIFERENCIAS QUE POSEES.





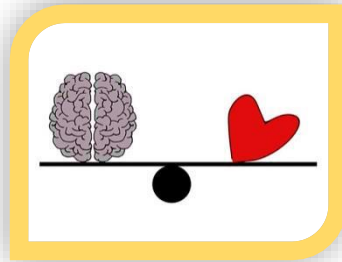
Dinámica Central: “LA REGULACIÓN EMOCIONAL”-



“ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL VS VENTILACIÓN EMOCIONAL”

¿Qué es la regulación emocional y para que nos sirve?

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas.



La regulación emocional nos sirve para aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.



NOMBRE DEL VIDEO: “**Técnica del semáforo emocional**”.

VISITA EL SIGUIENTE LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=QjH6FaluEVQ>

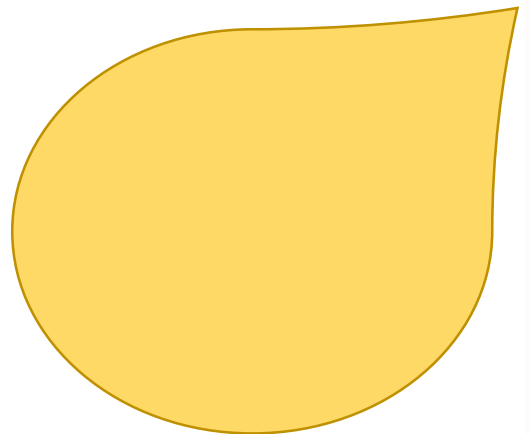
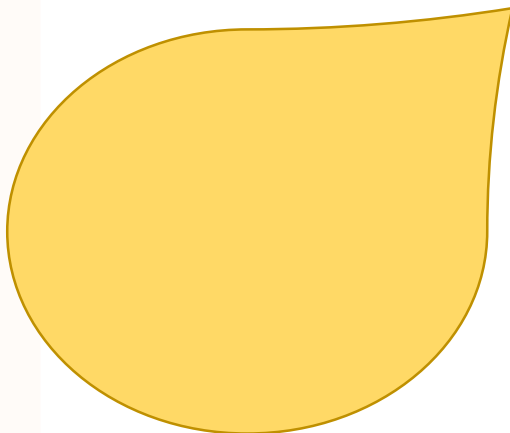
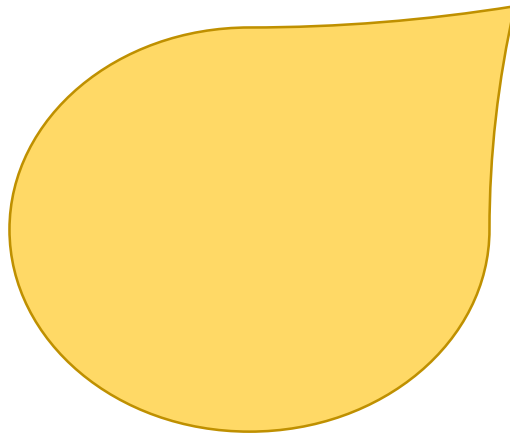
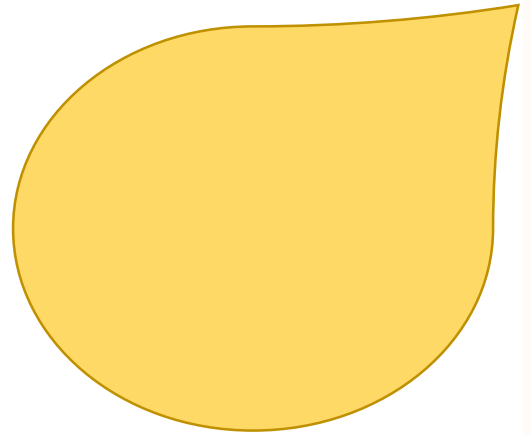
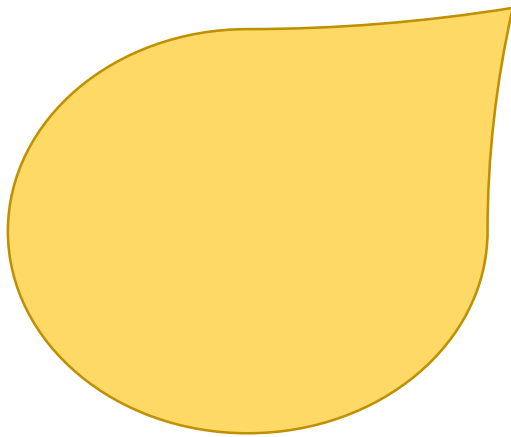
- ❖ De lo observado y escuchado en el video, ¿qué idea principal podrías extraer de este?

- ❖ ¿Qué información de la presentada en el video te sería útil en tu vida cotidiana?



Dinámica de Cierre: **“LLUVIA DE IDEAS”**-

A continuación se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión



Sesión N° 5 ¿Qué es el afrontamiento?



Dinámica “CONOCIENDO DEL TEMA”.



EXPRESA TUS CONOCIMIENTOS PREVIOS SOBRE EL TEMA.

¿QUÉ ENTIENDES POR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO?


¿QUÉ MITOS CONOCES?



Dinámica Central: **“PREVENCIÓN DE RECAS”**.



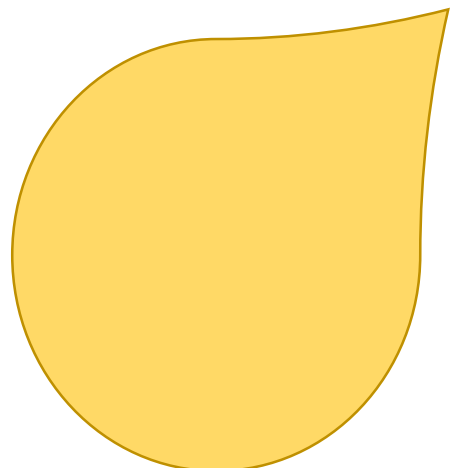
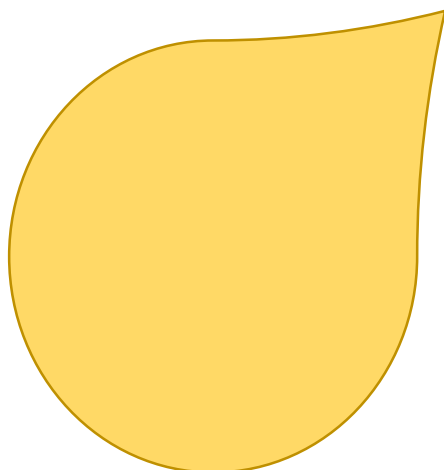
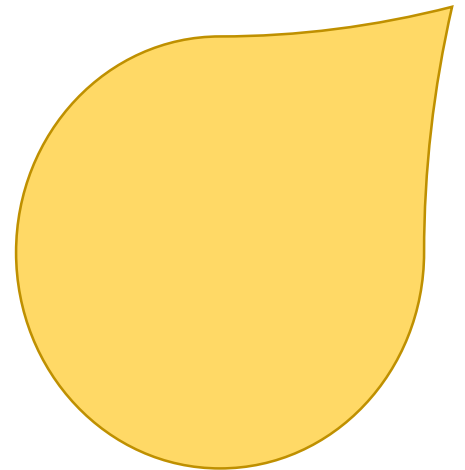
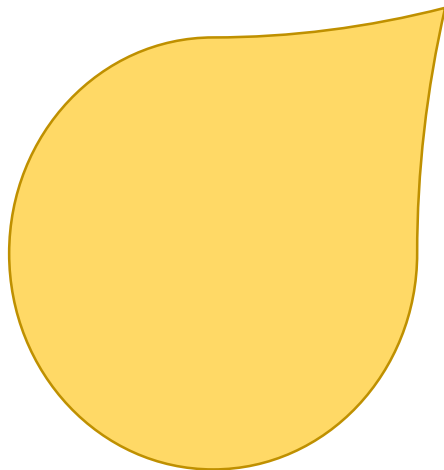
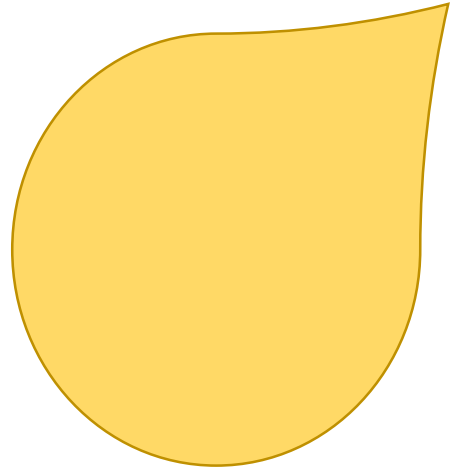
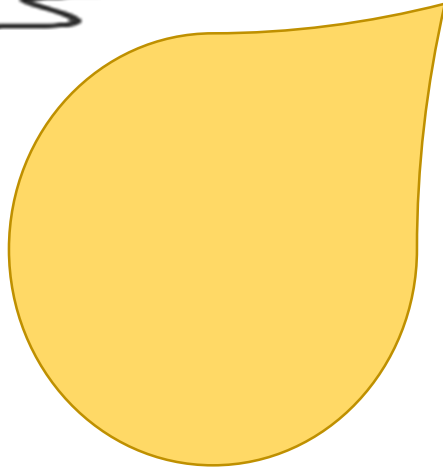
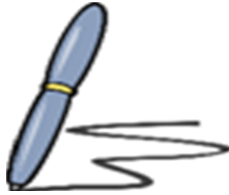
REALIZA UNA LISTA DE LO QUE PODRÍAS HACER A FIN DE EVITAR RECAER EN LA EXPERIMENTACIÓN DE LOS SINTOMAS ASI COMO LOS RECUERSOS PERSONALES QUE POSEES:





Dinámica de Cierre: **“LLUVIA DE IDEAS Y FINALIZACIÓN DE SESIÓN”**.

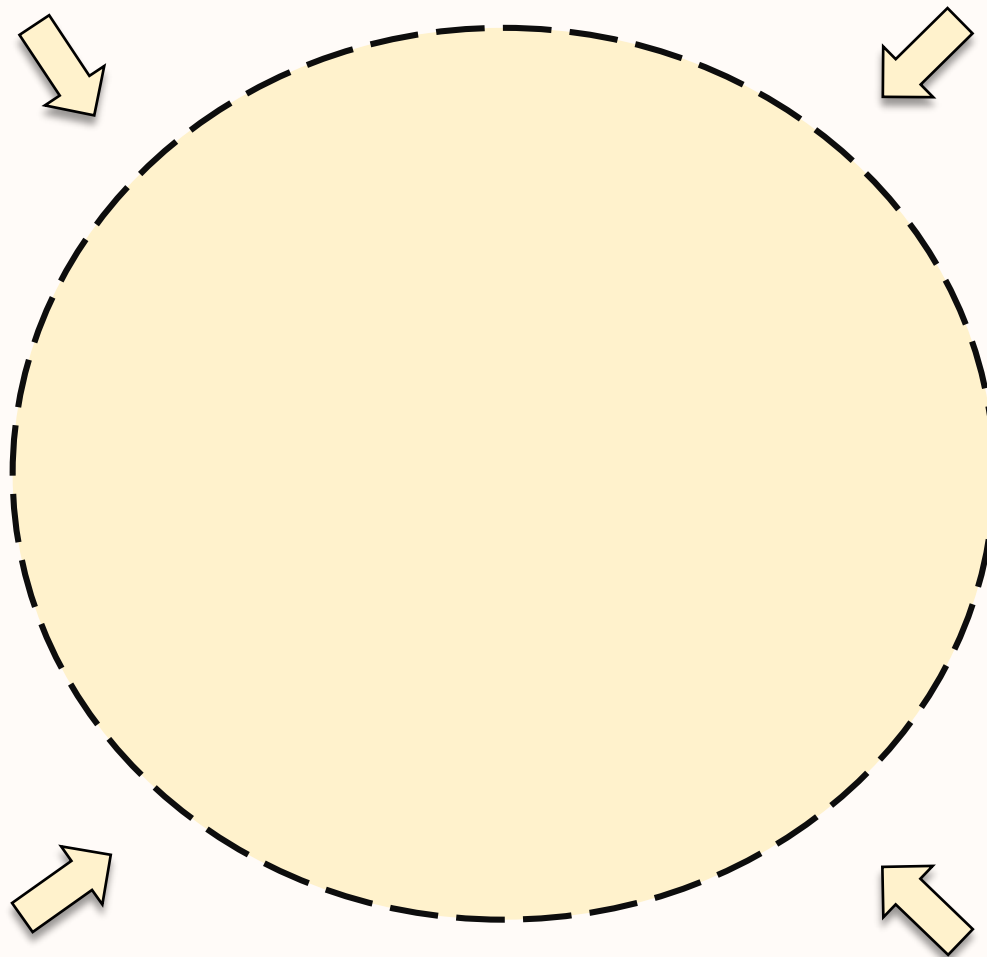
A continuación se te muestra unas gotas de aprendizaje, complementa cada una con los conocimientos nuevos adquiridos en la sesión



Sesión N° 7 Búsqueda de apoyo social



Dinámica de elaboración de símbolo

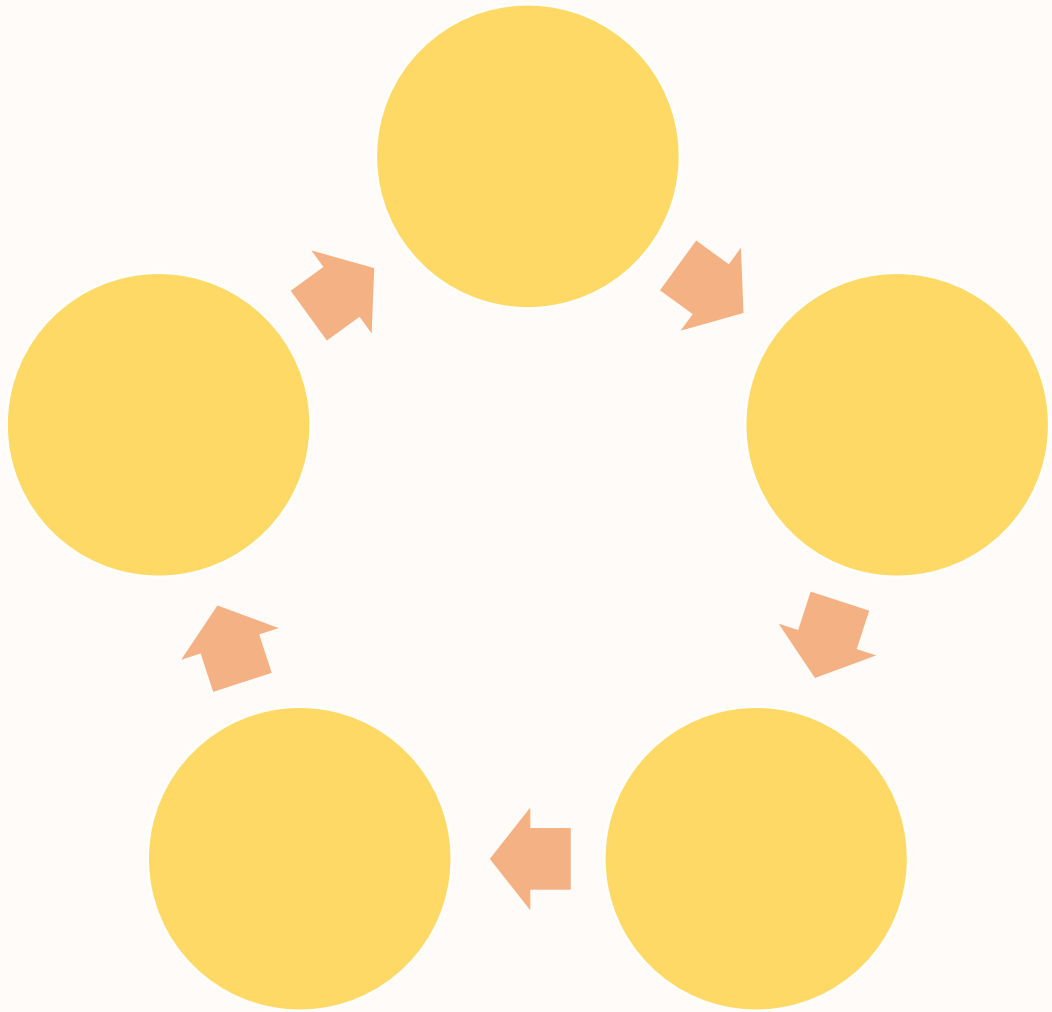


Dentro del círculo deberás dibujar un símbolo en donde se puedan identificar tus fortalezas y debilidades ante la resolución de conflictos.

Sesión N° 7 Búsqueda de apoyo social



Actividad sobre búsqueda de apoyo social



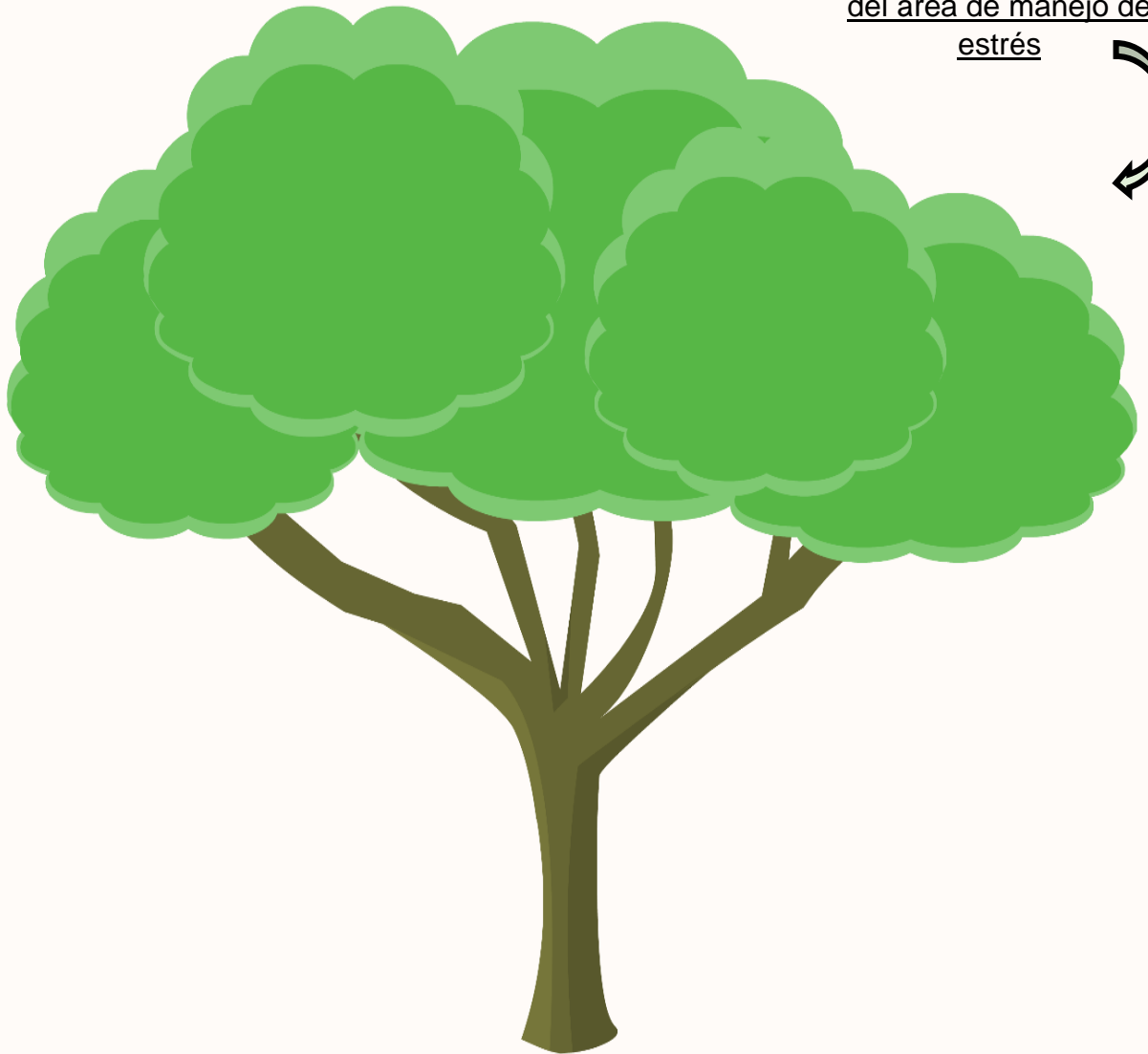
Dentro de cada círculo debes dibujar a un miembro de tu familia, comunidad o amigo/a que consideres brinda un apoyo significativo a tu bienestar

Sesión N° 7 Búsqueda de apoyo



Dinámica de cierre
“El árbol del saber”

A continuación, se te muestra un árbol en las hojas deberás colocar aquellos aprendizajes que obtuviste a lo largo del área de manejo de estrés



Sesión N° 8 Búsqueda de apoyo



Dinámica video recopilatorio



Anota tu comentario sobre el video que se te mostro, ¿Cuáles fueron tus impresiones? ¿Te fue agradable?
Encierra la reacción que más se acerca a tu impresión del video

Sesión N° 8 Búsqueda de apoyo



Actividad zonas de autocuidado

ZONA N° 1

Anota los aspectos positivos y negativos de cada zona de autocuidado en la participaste

ZONA N° 2

ZONA N° 3

ZONA N° 4

Sesión N° 8 Búsqueda de apoyo



Dinámica de cierre
“El árbol del saber”

A continuación, se te muestra un árbol en las hojas deberás colocar aquellos aprendizajes que obtuviste a lo largo del área de manejo de estrés

