

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



TÍTULO:

“PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA LA PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA ANTE LA EMERGENCIA DE SALUD POR COVID-19 EN EL PERSONAL DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, AÑO 2020.”

**PARA OPTAR AL GRADO DE:
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

REALIZADO POR:

CÁCERES CARTAGENA, IRIS CAROLINA	CC12152
RAMÍREZ LÓPEZ, RODRIGO ERNESTO	RL12037
RIVAS CASTILLO, IRENE PATRICIA	RC11004

DOCENTE DIRECTOR:

LICDA. AMPARO GERALDINE ORANTES

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO:

LIC. ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA, FEBRERO DE 2021

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MSD. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO.

VICE-RECTOR ACADÉMICO

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ.

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA QUINTANILLA.

SECRETARIO GENERAL

MSC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL.

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO DE FACULTAD

MsD. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS.

VICE-DECANO

MsD. SANDRA DE SERRANO.

SECRETARIO DE LA FACULTAD

LIC. JUAN CARLOS CRUZ.

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO

MSC.BARTOLO ATILIO ARIAS CASTELLANOS.

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO

LIC. ISRAEL RIVAS.

DOCENTE DIRECTOR

LICDA. AMPARO GERALDINE ORANTES

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

Iris Cáceres.

Agradezco a Dios que con su amor me sostuvo en mis momentos de incertidumbre, que gracias a Él tengo a las personas que bien le hacen honor a la palabra “familia” y que son el soporte de este logro.

Mi padre Alonso Cáceres que con su trabajo mostraba su compromiso y dedicación al hogar, un hombre que me enseñó los valores que ahora profeso; la herencia más grande que me transfiere es la educación. Gracias papá por cultivar en mi la búsqueda de la excelencia y la disciplina.

Agradezco también a mi madre Elizabeth Cartagena; la mujer más amable, protectora y dulce que he conocido. Su paciencia es su mayor virtud. Desde los primeros años escolares hasta la universidad, ella es la responsable de que mi presencia en los salones de clase fuera la más idónea y productiva. Gracias mamá por garantizar mi bienestar físico y mental.

Finalmente, de mi familia agradezco a mi hermana Jacqueline Cáceres, mi mejor regalo, mi amiga y mi inspiración. La mujer que me motiva a ser mejor profesionalmente, pero sobretodo mejor ser humano. De ella brota luz y bondad. Gracias porque siempre has estado para mí.

Agradezco a Carlo Castellanos por el amor, la paciencia y el apoyo que me ha brindado todos estos años. Gracias porque creíste en mí y me motivas a salir de mi zona de confort y soñar en grande.

Gracias a mis amigos Irene y Rodrigo, que con su madurez, asertividad y esfuerzo hicieron que este trabajo en equipo fuera satisfactorio.

Así mismo a nuestra querida asesora, Lcda. Amparo Orantes; quien con su profesionalismo y humildad nos orientó; no me queda duda que Dios estuvo tras cada paso de este proceso, incluyendo la manera en que mi equipo quedó bajo su tutoría, era la asesora que necesitábamos y no lo sabíamos.

Rodrigo Ramírez.

En primer lugar, deseo agradecer y dedicar este logro a Dios todo poderoso que me permitió llegar a este momento tan esperado.

A mi grandioso equipo de trabajo, Irene e Iris, que cuentan con fantásticas cualidades que las hacen unas grandes profesionales, compañeras y amigas. Me siento dichoso de haber compartido esta experiencia a su lado, logrando superar las adversidades que se presentaron durante nuestro proceso de grado y agradezco la paciencia que tuvieron con mi persona a lo largo de este tiempo. A nuestra docente asesora, Licda. Amparo Orantes, que, con su ayuda mediante comentarios, sugerencias y el solventar nuestras dudas nos condujo al resultado final, alcanzar nuestra meta. Un agradecimiento muy especial a las tres.

A mis padres, Julieta, quien ha sido el principal motor que me ha impulsado a lo largo de estos años a poder alcanzar y cumplir mis metas ya que sin su apoyo no lo hubiese logrado, pues es la persona quien me acompañó en mis desvelos y quien levantaba por las madrugadas cuando me quedaba dormido por el cansancio, a mi padre Eduardo, quien siempre ha estado como un soporte y apoyo, sin él, el concluir mi carrera no hubiese sido posible, gracias a ambos por brindarme consejos y apoyo en todo momento, a mi hermano, quien estuvo siempre motivándome y apoyándome a lo largo de este proceso .

Además, deseo agradecer a mis amigos, principalmente Rossana, Paulina, Alberto, Dennis y Emmanuel, quienes me apoyaron e impulsaron en todo momento a seguir en este proceso con nuestro particular modo de tratarnos, gracias por su apoyo en cada paso.

De manera personal al Lic. Evaristo Morales, quién me brindó mucho conocimiento que me ha servido a lo largo de la carrera, pero, principalmente su amistad y apoyo incondicional, animándome a seguir adelante.

Irene Rivas.

“Que te conceda según tus deseos y lleve a buen fin todos tus proyectos.

Que podamos celebrar tu victoria y enarbolar el nombre de nuestro Dios. ¡Que el Señor atienda todas tus peticiones!”

Salmo 20, 5-6

En primer lugar, dedico y agradezco este logro a Dios, que me otorgó sabiduría y paciencia para poder concluir mis estudios superiores y afrontar aquellas adversidades que se presentaron en el camino.

Para mi abuelita, Carmen María Vásquez de Rivas, quién me observa ahora desde el cielo y me abraza con su inmenso amor, orgullosa de esta meta cumplida. Para mi abuelito, que ha estado presente a lo largo de la carrera, brindándome sus palabras de apoyo siempre. Esto es para ustedes dos, el pilar fundamental de esta familia.

Mi familia: mis hermanos, que tuvieron la paciencia y el cariño de comprenderme en los momentos de desesperación y estrés, y de alegrarse en aquellos momentos que representaron pequeñas victorias. Mis padres, que fueron el soporte económico y emocional, que me inculcaron con su ejemplo la perseverancia para poder alcanzar mis metas.

A mis amigos: que vieron mi proceso paso a paso y me colaboraron en todo lo que estaba a su alcance, por animarme a culminar mi carrera, por brindarme consejos y palabras de aliento, especialmente a Violeta, Efraín, Nelson, Osiris, Carlota, Marly y Fernando, así como a sus familias. También a esposos Ramírez López, a quienes guardo un inmenso cariño. Gracias por siempre creer en mí.

A mi equipo durante este proceso: Iris y Rodrigo, por creer en nosotros, por darnos ánimo el uno al otro y llevar a cabo este último tramo de nuestra carrera; la licenciada Amparo Orantes, sin su guía, esto no hubiese sido posible.

A aquellas personas que fui conociendo durante los años que cursé mi carrera, que han sido especiales y dejaron su huella en mí a través de un aprendizaje a nivel personal y/o profesional.

ÍNDICE

RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
PRESENTACIÓN.....	11
TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	11
CAPÍTULO 1: DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	12
CAPÍTULO 2: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
CAPÍTULO 3: JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	17
CAPÍTULO 4: OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	19
4.1 OBJETIVO GENERAL.....	19
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
CAPÍTULO 5: METAS DE LA PROPUESTA.....	20
CAPÍTULO 6: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	21
6.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
6.1.1 INVESTIGACIONES RELACIONADAS A LA EMERGENCIA DE SALUD POR COVID-19.....	23
6.1.2 EMERGENCIAS DE SALUD.....	24
6.1.3 INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.....	26
6.2 PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA.....	27
6.2.1 CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS REFERIDOS A LA RESILIENCIA.....	27
6.3 EMERGENCIA POR PANDEMIA.....	30
6.3.1 TEORÍA DE LA CRISIS.....	30
6.3.2 ENFRENTAMIENTO EFECTIVO DE LA CRISIS.....	37
6.4 PERSONAL DOCENTE DE LA FACULTAD.....	40
6.4.1 REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS POR LA PANDEMIA EN DOCENTES UNIVERSITARIOS..	40
CAPÍTULO 7: CONTENIDO DE LA PROPUESTA.....	43
CAPÍTULO 8: BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA.....	45
8.1 BENEFICIOS A OBTENER.....	45
CAPÍTULO 9: METODOLOGÍA.....	47
9.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	47
9.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	47
9.3 POBLACIÓN.....	47
9.4 PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA.....	48
9.5 CONTENIDO DEL PROGRAMA Y ABORDAJE.....	49
9.6 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	49
CAPÍTULO 10: LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.....	50
CAPÍTULO 11: PROPUESTA DE PROGRAMA.....	51
FICHA TECNICA.....	52
PLANES OPERATIVOS.....	53
FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS.....	79
ANEXOS.....	81

RESUMEN

La investigación nace a raíz de las necesidades psicosociales desencadenadas por la pandemia por COVID-19. El sector educación es uno de los más importantes para el desarrollo de un país y el que más transformaciones experimentó durante el año 2020, con el objetivo de no detener sus actividades. Los docentes de la Universidad de El Salvador no estaban del todo preparados para el cambio de modalidad de clases, debido a escasez en recursos tecnológicos y características individuales de cada uno. Dado que la situación de emergencia en sí fue una limitante para llevar a cabo un trabajo bajo la directriz de una hipótesis, se aborda la temática a través de un diseño de investigación documental de tipo bibliográfico, tomando de referencia la revisión de distintas fuentes que describen el fenómeno investigado. Los docentes universitarios se enfrentaron ante una crisis de tipo circunstancial, que dio como resultado síntomas en las áreas: cognoscitivo, afectivo, somático, inter/intrapersonal y conductual; dejando de manifiesto la necesidad de un abordaje preventivo que potencialice la resiliencia y ayude a mitigar los efectos a largo plazo. Por esto, se crea este programa denominado “Con Paraguas bajo la lluvia” que comprende 12 sesiones de 45 minutos, para aplicación grupal, ya sea de forma virtual o presencial.

Palabras clave: Pandemia, COVID-19, emergencia, docente, resiliencia, virtual.

INTRODUCCIÓN

Como primer apartado de la propuesta, se presenta la descripción de la misma, en la cual se define de forma breve la estructura que la compone. Luego, se encuentra el planteamiento del problema, el cual explica la situación actual, a través de la cual surge la necesidad de crear la propuesta.

En tercer lugar, se encuentra la justificación, que describe el motivo por el cual se realiza esta propuesta, compuesta por el valor teórico, metodológico y el beneficio social de la misma; seguida de los objetivos de la investigación, que son aquellos logros que se pretende alcanzar a través de la propuesta que se presenta, así como las metas, que son los indicadores cuantificables de los objetivos.

Posteriormente, se presenta la fundamentación teórica, la cual contiene aquellas teorías y conceptos que sustentan y dan vida a este programa para el fortalecimiento de la resiliencia, dividida en cuatro principales temas: antecedentes de la problemática, promoción de la resiliencia, emergencia por pandemia y personal docente de la facultad; seguido del contenido de la propuesta, en este apartado se describe las distintas temáticas y técnicas que se abordarán durante las sesiones de trabajo, apegado al modelo CASIC; luego, se presenta los beneficiarios a los que va dirigido esta propuesta, así como los beneficios que se pretenden brindar; y, la metodología que orientó la recolección de datos para su posterior análisis y sistematización para la construcción de esta propuesta.

También se describe la localización física y cobertura espacial en donde se pretende ejecutar el programa, posteriormente, se encuentran los planes operativos que indican detalladamente el contenido y procedimiento a seguir para la aplicación del programa, y, como último punto, las fuentes de información consultadas y los anexos, los cuales, contienen todo el material de trabajo a utilizar durante las sesiones, así como la prueba psicométrica a aplicar.

PRESENTACIÓN

La emergencia nacional de salud por COVID-19, ha sido, sin lugar a dudas un evento que generó cambios en el estilo de vida de muchos salvadoreños y salvadoreñas, así como la manera en que se desenvuelven los diferentes sectores de la sociedad, entre los cuales, para esta propuesta se destacan dos de ellos: educativo y laboral.

Debido a esta emergencia, tanto el sector docente como estudiantil se ha visto obligado a adaptarse a la modalidad en línea, lo cual, para la mayoría, el mundo de las tecnologías representa una dificultad que puede llegar a resultar frustrante cuando no se comprende o se maneja en un 100%, por lo que, se hace necesario el refuerzo de la capacidad de resiliencia en ellos.

Ante esta situación de crisis para el sector docente, se tomó a bien la creación de una propuesta de programa dirigido a fortalecer la resiliencia entre este sector en la facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador. Ésta, como su modalidad lo indica, es una propuesta, la cual, será puesta a disposición del personal para su aplicación cuando se crea conveniente y mediante los medios que se tengan a la disposición en ese momento; y será aplicada por personal calificado para dicho fin: ya sea estudiantes o profesionales de la carrera de la psicología.

Lo que se pretende con este programa, es tanto concientizar a las autoridades la facultad de Ciencias y Humanidades de la importancia de la resiliencia como un medio de afrontamiento en situaciones de crisis como la vivida actualmente, así como el brindar precisamente las herramientas para la promoción de la misma a los participantes de la propuesta.

TÍTULO DE LA PROPUESTA

“Programa para el fortalecimiento de la resiliencia ante la emergencia de salud por COVID-19 en el personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, año 2020.”

CAPÍTULO 1: DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Esta es una propuesta para fortalecer la resiliencia, basada en el modelo CASIC, el cual, se refiere a aquellos subsistemas que pueden manifestarse en el momento de una crisis como lo es en este momento la emergencia nacional por COVID-19.

Este modelo es muy importante para el abordaje a personas que presentan una crisis de diferente índole, ya que, se crea la oportunidad de brindar diferentes herramientas a los individuos, así como conocer cuáles de estos subsistemas se ven más afectados durante una crisis en cada uno de los individuos. Los subsistemas son:

Cognoscitivo: se refiere a los diferentes procesos que permiten al individuo generar y asimilar el conocimiento que se deriva de su realidad. Esta área se centra el generar el conocimiento acerca de la resiliencia, así como el abordaje sobre cómo los individuos procesan la realidad en la que actualmente se vive con la emergencia nacional.

Afectiva: se refiere a aquellas manifestaciones de emociones y sentimientos, en este caso, hacia la situación actual de emergencia nacional y la manera en que pueden gestionarse para poder aumentar la resiliencia en el sujeto.

Somático: cuando el individuo se enfrenta a una amenaza, por lo general el malestar psicológico se manifiesta de forma física, tendiendo a crear las condiciones para el desarrollo de enfermedades de distinta índole. Lo que se pretende es, educar acerca de cómo se desarrollan estas manifestaciones, cómo enfrentarlas y crear soluciones.

Interpersonal/ intrapersonal: para el adecuado desarrollo de la resiliencia, se hace necesario que el individuo sepa reconocer sus habilidades personales en el plano social, así como la resolución de conflictos y la identificación de las redes de apoyo.

Conductual: se refiere a entrenar aquellas conductas que pueden ser de utilidad en el desarrollo o potenciación de la resiliencia en un individuo ante la emergencia de salud actual.

CAPÍTULO 2: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se sabe que toda enfermedad física tiene repercusión a nivel mental. Más aún, cuando la enfermedad trasciende a niveles más amplios, como hablar de una pandemia; que se define, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como: “La propagación mundial de una nueva enfermedad”, atacando a grandes cantidades de individuos en una región.

Se debe tener cuidado al utilizar el término “pandemia” o ser acompañado con información que reduzca las dudas y el pánico en la población; de no ser así, da lugar al miedo irracional, aumentando el caos y la vulnerabilidad psicológica de las personas, haciendo la experiencia más traumática y con mayores efectos psicológicos duraderos.

El 11 de marzo de 2020 la OMS clasificó el brote del nuevo coronavirus por covid-19, precisamente como una pandemia; un término que se procuraba no utilizar para referirse al virus, pero en vista de los aumentos aproximadamente los 120,000 infectados en 114 países, se decidió declararla como tal.

Si bien es cierto, los efectos del virus pueden ser letales, debido a la sintomatología que deteriora la salud física de quien lo padece, también, tiene un impacto severo a nivel psicológico. El paciente que da positivo del virus, puede entrar en incertidumbre y preguntarse si podrá superar la enfermedad o formará parte de las cifras de mortalidad que aparecen en los medios de comunicación; sumarle la suspensión laboral y el miedo de perder el empleo a futuro, imposibilidad para proveer al hogar, el señalamiento discriminativo de la comunidad, puede experimentar culpa y miedo por contagiar a sus seres queridos, etc. Estas situaciones agudizan el malestar que ya no solo es de carácter físico, sino que se vuelve directamente relacional con lo mental.

La afectación psicológica no solo es propia de quien padece el virus, sino también se extiende a aquellos que no lo presentan, pero que sí se han visto influidos por las medidas tomadas en todo el mundo.

Estos cambios representan un cambio radical en relación al estilo de vida habitual; en El Salvador, para prevenir más casos, se recurrió a la cuarentena domiciliar obligatoria, al cierre de accesos fronterizos, la suspensión temporal de comercios que no representan una necesidad básica, reducción del transporte público, la promoción de medidas higiénicas en el hogar y medidas obligatorias a los establecimientos que siguen operando y para la población que aún se moviliza por su trabajo y la sustitución de los procesos de enseñanza presencial por modalidad virtual en todos los niveles tanto público como privado.

Esta serie de cambios repercute como efecto dominó en el área económica, social, política y principalmente la estabilidad psicológica de los individuos de cada hogar salvadoreño. Las medidas antes mencionadas, crean la necesidad de que las personas opten por nuevos medios de afrontamiento y resolver de manera efectiva cada situación que se va presentando como obstáculo en el día a día durante la pandemia.

Un ejemplo claro de ello y que ha sido de los más representativos en términos de adaptación al cambio, es el personal docente. Precisamente los académicos de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador (UES); son uno de los grupos que tuvieron que correr contra el tiempo, debido a que sin previo aviso se dio la suspensión de labores y a esto sumarle que las carreras se componen de actividades prácticas que incluye el contacto con las personas.

Hay que recalcar que en el grupo docente hay participación de personas con distintas edades, diferentes niveles de conocimientos informáticos, con diversas características de personalidad y estilos de enseñanza muy arraigados a través del tiempo; por lo que, el exigirles la adaptación a la modalidad virtual, aun cuando ni el propio sistema educativo de la Universidad posee los medios, la capacitación previa y herramientas que les facilitarían la labor docente; significó un reto desmesurado, que probablemente desencadenó preocupación a nivel psíquico como: resistencia al cambio, enojo, temor al despido y a la crítica hacia su desempeño, ansiedad y desesperanza.

Con esto, se les puede considerar una población psicológicamente vulnerable, que no solo vive la tensión de todo lo que desencadena la emergencia de salud, sino que también, la presión que se les ejerce, debido a que tienen una amplia comunidad estudiantil dependiendo de ellos y a espera de una respuesta efectiva a las nuevas exigencias. La educación es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo de un país, por lo que los procesos para lograrla no pueden ser suspendidos ni retrasados.

En vista de la situación vivida por el personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la UES, es pertinente proponer un programa que permita fortalecer la resiliencia para una sana convivencia en el hogar, en el trabajo y un bienestar individual. No cabe duda que la pandemia por Covid-19 pase a la historia, de igual manera llevará a su paso una huella psicológica en aquellas personas que tuvieron mayor dificultad para afrontar los cambios o aquellos que estuvieron directamente relacionados con el virus, por lo que la atención psicológica anticipada será crucial para mitigar los efectos.

El programa que se propone, va dirigido al fortalecimiento de la resiliencia; este término es definido por la Real Academia Española como “La capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” o “La capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”.

Estas definiciones hacen énfasis en el poder recuperarse ante la adversidad, amenazas que afectan al individuo, que logran transformar en oportunidades. La resiliencia solo puede ser precedida por la crisis, por las situaciones extremas que provocan cambios en la vida del ser humano y lo obligan a reinventarse.

En general, una enfermedad grave o crónica, afecta la economía del hogar, la convivencia, la reorganización del estilo de vida, los roles, etc. Todo esto en la búsqueda de adaptarse al cambio que se experimenta. Por lo que no es de asombrar que algunas familias que han tenido experiencias previas con enfermedades en casa, tengan una mejor adaptación a la emergencia. Esto se puede aludir a desarrollo de la resiliencia.

El apoyo social por parte de las distintas redes de los docentes, será uno de los elementos clave en el proceso de promoción de la resiliencia, acompañado de profesionales de la salud mental que ayuden a generar nuevas herramientas prácticas de afrontamiento en situaciones estresantes, desarrollar la asertividad en los individuos y así promover la confianza en sí mismos, el autoconocimiento, toma de consciencia de sus limitaciones, lo cual, permite facilitar el pedir o solicitar ayuda de otros cuando se necesita, así como la creatividad y habilidades que posean para generar alternativas que generen nuevos recursos y soluciones frente a las distintas amenazas.

CAPÍTULO 3: JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Actualmente, el mundo atraviesa una emergencia de salud que supera las capacidades sociopolítica, económica y propiamente dicho, las de salud. Nos referimos a la enfermedad por Covid-19; un virus que ha cobrado la vida de aproximadamente 1.13 M (21/10/20) personas alrededor del mundo.

Por ser un virus altamente contagioso, el mundo entero se puso en alerta sobre la prevención del contagio, llevando a los gobiernos a tomar medidas necesarias como: el uso obligatorio de mascarillas y alcohol gel, la distancia social y aún más extrema, la cuarentena domiciliar.

Actualmente, las familias salvadoreñas viven cuarentena en los hogares; para hacer esto posible, las actividades en el sector educativo en su totalidad fueron suspendidas, la mayoría de comercios fueron cerrados, eventos recreativos postergados, quedando únicamente disponibles y con algunas restricciones, los servicios de alimentación y salud.

Dicho esto, se tiene planteado un escenario propicio para el desencadenamiento de padecimientos ya no solo de salud física, sino a nivel de salud mental de los que lo viven.

En materia de educación, el personal docente es una población que tuvo que experimentar muchos cambios sin previo aviso, sobreponerse a ellos y dar una respuesta efectiva, debido a que muchas miradas a nivel nacional estaban sobre ellos y el tener que lidiar con la zozobra de sus estudiantes; por lo que, ésta responsabilidad podría generar algunos síntomas que atentan contra su salud mental; a esto se abona la tensión ejercida por los medios de comunicación a través de la sobreinformación de la emergencia, los efectos que pudiera generar la cuarentena domiciliar, la preocupación del cuidado de sus familiares y la de ellos mismos, más aún cuando se habla de docentes en edades de mayor riesgo y vulnerabilidad.

Es importante desarrollar este programa para el fortalecimiento de la resiliencia debido a que los docentes, son el principal pilar en el contexto educativo, los encargados de la formación de muchos jóvenes que a futuro se desempeñarán como profesionales; por lo que potenciar una respuesta efectiva, será reflejado no solo a nivel personal, sino en la disposición de los procesos de enseñanza que lleven a cabo.

Plantear esta propuesta de programa, ayudará a desarrollar constructos novedosos para la comunidad estudiantil de Psicología, brindará un vistazo a los procesos psicológicos de una población viviendo una emergencia de salud mundial y así desarrollar medidas de acción preventivas para atender las necesidades en materia de salud mental.

La profundización del tema se presta para la creación de planificaciones dirigidas al desarrollo y/o potencialización de la resiliencia, como estrategia de adaptación a nuevos estilos de vida, a raíz de la pandemia.

Así mismo, registrar el accionar de los docentes ante situaciones de cambio y su adaptabilidad a las mismas y revelará los puntos débiles que la institución deberá considerar para preparar planes de acción y apoyar la respuesta efectiva de sus empleados a futuros fenómenos.

A las entidades competentes de la Universidad de El Salvador, la propuesta de este programa les brindará un panorama sobre los efectos a nivel psicológicos generados por la emergencia de salud mundial y poder llevarlo a cabo para disminuir los efectos negativos y facilitar la reincorporación de los docentes.

CAPÍTULO 4: OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

4.1 OBJETIVO GENERAL

Crear una propuesta que facilite las herramientas para el fortalecimiento de la resiliencia del personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador ante la emergencia nacional de salud por COVID-19.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la resiliencia como medio de afrontamiento ante la situación de emergencia nacional entre el personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades.
- Favorecer en el personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades la adecuada reinserción a sus actividades académicas presenciales de una forma positiva y saludable.
- Estimular la identificación de oportunidades de crecimiento profesional y personal posterior a la emergencia nacional entre personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades.

CAPÍTULO 5: METAS DE LA PROPUESTA

- Promover en un 75% la resiliencia como medio de enfrentamiento ante la situación de emergencia nacional por COVID-19 a través de la creación de un programa para el fortalecimiento de la resiliencia.
- Concientizar en un 75% a las autoridades de la Facultad de Ciencias y Humanidades sobre la importancia de la promoción de la resiliencia como medio de afrontamiento en situaciones de crisis.
- Facilitar en un 80% la reinserción adecuada a las actividades académicas por parte del personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades.
- Favorecer en un 80% el manejo exitoso de circunstancias que representen retos para los participantes del programa.
- Lograr en un 90% que los participantes identifiquen las oportunidades de crecimiento personal y profesional tras la emergencia nacional.

CAPÍTULO 6: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El año 2020, será recordado en la historia como un año de tragedia mundial, debido a la emergencia de salud por coronavirus (COVID-19); sucedido por la crisis sociopolítica, económica y sanitaria que se derivan del accionar tomado por cada nación.

Según el sitio oficial de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el virus fue notificado el 31 de diciembre del 2019 en Wuhan, la capital de la provincia Hubei, China.

La OMS a través de su plataforma virtual, especifica que el coronavirus, es una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. Señala que, en los humanos, varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

El coronavirus que actualmente se ha expandido como pandemia, causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. Este nuevo virus y la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que se encontraran los primeros casos.

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, tos seca y cansancio. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. (OMS, 2020) Estos pueden ser leves y aparecen de manera progresiva. No todos los casos requieren atención hospitalaria, la mayoría se recupera sin necesidad de recibir un tratamiento.

Según registra la OMS, uno de cada cinco personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar; siendo estas, regularmente personas mayores y que poseen afecciones medicas como hipertensión arterial, problemas cardiacos o pulmonares, diabetes o cáncer; estos factores de riesgos provocan que las cifras de mortalidad mundial rondan los 233 mil personas alrededor del mundo.

El virus es altamente contagioso, se propaga a través de las gotículas emitidas al hablar, toser o estornudar; o bien estas caen a una superficie que puede entrar en contacto con las manos y al llevar las manos a los ojos, nariz o boca, el virus puede ingresar al cuerpo a través de estas vías.

Esta es la razón que ha llevado a la toma de decisiones drásticas por parte de los gobiernos, para evitar la propagación masiva. Algunas de las medidas llevadas a cabo son: la cuarentena, el aislamiento y distanciamiento social, uso de mascarilla obligatorio, insistir en aplicación de alcohol gel y lavado de manos constantemente.

En El Salvador, estas medidas fueron tomadas con anticipación, en comparación a otros países, lo que ha dado como resultado una propagación más lenta y controlada. Esto da lugar a la preparación de insumos, infraestructuras y personal médico que puedan hacer frente a la pandemia cuando los casos superen las cifras actuales que va de 395 casos confirmados a la fecha (30/04/2020) según reporta el sitio oficial del Gobierno de El Salvador.

Las pandemias son emergencias sanitarias que vulneran la salud física de las personas y dejan a su paso cantidades significativas de enfermos y muertos en diferentes países. A la fecha, a través de diferentes medios informativos se habla de esto, pero en su mayoría se hace referencia a la afectación física, más no a las consecuencias psicológicas que se derivan; tanto de la exposición al flujo informativo, a la adaptación de medidas preventivas y a la enfermedad sufrida directamente.

La OMS, define salud mental como un estado de bienestar en el que la persona realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad, por lo que velar por ella es indispensable para garantizar un desempeño óptimo en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, de lo contrario, se convierte en un efecto dominó; donde las dificultades de carácter psicológico traen a su paso conflictos en el área laboral, familiar, social, salud física, etc. Por lo que un pronto abordaje para favorecer la salud mental a grupos vulnerables, será percibida de manera integral.

Los efectos en la salud mental son variados y pueden afectar en distinta magnitud según quien los presenta, afectan la capacidad de desenvolverse de manera eficiente en la vida cotidiana y el acercamiento de las personas a las instituciones y la sobrevivencia misma.

6.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

6.1.1 INVESTIGACIONES RELACIONADAS A LA EMERGENCIA DE SALUD POR COVID-19

En la investigación realizada por Castellanos & Guzmán (2020)¹, se estudia las manifestaciones psicológicas que la emergencia por covid-19 tuvo sobre población estudiantil y parte del personal administrativo de la Universidad de El Salvador. Los resultados evidenciaron que estudiantes, docentes y personal administrativo presentaron manifestaciones psicológicas relacionadas con la cuarentena, en las áreas cognitiva, conductual y afectiva, tales como pensamientos recurrentes, preocupaciones, deficiente atención, estrés somatizado en dolores corporales, escalofríos, incapacidad para mantener un sueño reparador, agobio, tensión, entre otros, por lo que, la interrupción en el estilo de vida y la forma en que se realizan ciertas actividades cotidianas, en el trabajo, hogar, estudios, etc, tienen un impacto en cómo las personas perciben el futuro, siendo la incertidumbre el sentir de cada día durante esta crisis.

Por otro lado, en la investigación de Brik (2020)², se plantea que la resiliencia es una capacidad que el ser humano posee para recuperarse tras una crisis, y que ésta se activa ante el sufrimiento. Este autor, propone que las personas pueden hacer frente a la emergencia actual manteniéndose activos y reflexivos. Hace hincapié en la importancia de la potenciación de las redes de apoyo, tales como familia y amigos (u otros círculos sociales), sin perder de vista la importancia de la definición de límites y establecimiento de roles, así la expresión asertiva de sentimientos y emociones.

¹ *Efectos psicológicos que presentan los estudiantes, docentes universitarios y personal administrativo de la Universidad de El Salvador ante la cuarentena domiciliar decretada por la situación de Emergencia del Covid-19 en El Salvador; Castellanos, Bartolo & Guzmán, Jonathan, 2020.*

² *Resiliencia en tiempos de Covid-19 desde el modelo sistémico; Brik, Eduardo, 2020.*

Ahora bien, tocando un punto más específico concerniente a esta temática, como lo es la docencia, se puede mencionar el estudio realizado por Román (2020). En este, se especifica que en todo el mundo la modalidad de la educación tuvo que cambiar repentinamente ante la emergencia, afectando a docentes y estudiantes, así como a sus respectivas familias. Asimismo, se evidencia la asociación positiva entre los docentes con alta resiliencia y la percepción del evento que se considera una crisis, relacionando fuentes de apoyo emocional, la actividad física, el manejo de herramientas de educación en línea; la resiliencia es sumamente importante, entonces, para que los docentes perciban la adversidad como una oportunidad de desarrollo, tanto en habilidades personales como profesionales.

6.1.2 EMERGENCIAS DE SALUD

A lo largo de la historia, la humanidad ha sido víctima de varias pandemias, afectando significativamente a las sociedades donde mayor ha sido su presencia, dando como resultado transformaciones en el modo de vida.

La peste negra, por ejemplo, tuvo su peor brote durante el siglo XIV (entre 1346 y 1353), provocando la muerte de aproximadamente 75 millones de personas a nivel mundial. Otras enfermedades que se podrían mencionar como pandemias son: la gripe española, que inició durante los últimos meses de la Primera Guerra Mundial, cobrando alrededor de 50 a 100 millones de vidas en todo el mundo; la viruela, causando 300 millones de muertes, la tasa de mortalidad más alta. Otro padecimiento significativo de mencionar es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), el cual, se calcula que ha cobrado más de 25 millones de vidas a nivel mundial.

Para tener una idea de las medidas de salud en El Salvador como antecedente, se puede mencionar la emergencia de salud por Gripe Española, cuya propagación tuvo lugar de agosto a noviembre de 1918, las medidas sanitarias se tomaron hasta después de ocurridos los efectos de la enfermedad, es decir, no existía una cultura de prevención y contención. Sin embargo, en 1950, el decreto ejecutivo 521 da lugar

a la creación del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, que pretende tomar como de carácter público y comunitario la salud.³

En la actualidad, tras la emergencia por COVID-19, el gobierno de El Salvador tomó diversas medidas para la prevención de contagios masivos en el país, afectando de una u otra forma el ritmo de vida que se llevaba hasta ahora. Para el mes de julio, se empezó a ver un avance en cuanto a la reapertura económica, y con ello, el enfrentamiento de la sociedad a la “nueva realidad” que conlleva el retomar la vida cotidiana bajo nuevas normas de higiene, tales como la toma de temperatura, pulso, uso de mascarilla en lugares públicos, restricción de aglomeración de personas, entre otros. Con esto, se ve una reforma en la cultura de salud salvadoreña, pasando de contar únicamente con prevención terciaria y/o secundaria a valorar más la prevención primaria.

En cuanto a las secuelas de la cuarentena establecida, se debe hablar de cómo las medidas tomadas durante casi 5 meses, influyó en la salud mental de la población. En la Universidad de El Salvador, el Departamento de Psicología realizó una investigación para conocer los efectos psicológicos de la cuarentena domiciliar por COVID-19, en estudiantes, docentes y personal administrativo de la institución⁴, cuyo resultado evidenció la afectación de la salud mental en concepto de: pensamientos recurrentes, preocupaciones, ideas distorsionadas, ideas suicidas, dificultades para conciliar y mantener un sueño reparador, variaciones en el estado de ánimo, entre otros.

En el país, la importancia de la salud mental ha tomado cierto auge en los últimos años. La población puede acceder a servicios de atención psicológica y psiquiátrica a través del ISSS, así como Unidades de Salud y Hospitales en general. Sin embargo, es de suma importancia recalcar que, en la sociedad salvadoreña, en algunos sectores aún existe cierta apatía hacia la búsqueda de tratamiento psicoterapéutico, situación que, la profesión de Psicología debe tomar como una

³ Americanía. Revista de Estudios Latinoamericanos. Nueva Época (Sevilla), n. 6, p. 53-76, jul-dic, 2017

⁴ Castellanos & Guzmán, mayo de 2020, p 81

prioridad el desmitificar y promover los servicios de salud mental, eliminar las ideas erróneas sobre la necesidad de su abordaje para que más personas, víctimas de la pandemia puedan recurrir a la búsqueda de atención psicológica.

Si bien es cierto, las emergencias de salud traen consigo cambios a nivel macro y micro, la sociedad cuenta con profesionales en salud mental para dotarlos de herramientas psicológicas que les permitan sobrellevar esos cambios y adaptarse a la nueva normalidad de manera eficaz.

6.1.3 INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

La intervención psicológica tras un estado de emergencia como el que se ha atravesado en la actualidad en El Salvador, no debería ofrecerse únicamente de forma directa a los afectados como servicios especializados, sino más bien ampliar hacia la población alrededor de la persona afectada, familia, comunidad, etc.

Otro aspecto muy importante a recalcar es que los problemas de salud mental requieren atención durante un tiempo prolongado, tanto en personas afectadas directamente por la enfermedad como en sus allegados, para poder retomar nuevamente el control de sus vidas ante la nueva realidad.

Desde el punto de vista de la atención psicológica, se debe distinguir tres momentos: el antes, durante y después de la situación que se vive; asimismo, se reconoce cuatro grupos de personas a tratar: los que padecen la enfermedad, los que la padecieron y sobrevivieron, los que no se han enfermado, pero están en riesgo o sufrieron una pérdida importante a raíz de la enfermedad, y, los miembros de equipos de respuesta ante la emergencia (como el personal de salud en general).

En cuanto a las fases que deben seguirse para generar un impacto positivo en la salud mental de la población, se podría mencionar lo siguiente:

Atención primaria (antes): existe incertidumbre sobre la situación, en algunos casos hay negación acerca de la misma. Pueden existir conductas obsesivas con respecto a la limpieza, hipervigilancia, inseguridad, entre otros. La acción en salud mental estaría en la comunicación de riesgos a la población, con énfasis en grupos

vulnerables; capacitación a equipos y personal de respuesta en técnicas de primeros auxilios psicológicos; identificación de condiciones de riesgo psicosocial; coordinación interinstitucional.

Atención secundaria (durante): existen sentimientos de abandono e inseguridad, variaciones en el estado anímico, descontrol en la conducta, ansiedad, depresión, estrés, duelo, entre otros. La acción en salud mental debería estar enfocada en el apoyo a las acciones para la detección temprana, notificación, atención y control de la propagación de la enfermedad; brindar orientación sobre lo que está sucediendo y las medidas a tomar; retomar el apoyo interinstitucional enfocado sobre todo en atención psicológica individual, familiar, comunitaria, entre otros.

Atención terciaria (después): surgen sentimientos de incertidumbre acerca del futuro, inseguridad, duelo, depresión, abuso de sustancias, desarrollo de alguna psicopatología. El accionar en salud mental debe ir enfocado en la estrategia de comunicación que favorezca la recuperación de la población, continuación de los servicios de atención de salud mental a todo nivel, retomar las lecciones aprendidas, fomentar la resiliencia.⁵

6.2 PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA

6.2.1 CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS REFERIDOS A LA RESILIENCIA

Vygotsky (1978) propuso la idea de que el uso del lenguaje público tiene profundos efectos en el desarrollo cognitivo. Hablaba del vínculo entre el discurso, la experiencia social y el aprendizaje, y planteó la “zona de desarrollo próximo” para referirse a la necesidad del niño/a de orientación y ayuda de otro ser humano para tener éxito en las tareas que su desarrollo vital le impone. Por lo que puede enlazarse a la capacidad resiliente que va construyendo el ser humano a través de la ayuda que recibió de su entorno.

Como se mencionó anteriormente, entre los factores potenciadores de resiliencia, se encuentra la familia, el cual, actúa desde la infancia. Se espera que los padres y

⁵ Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias, Organización Panamericana de la Salud, Protección de la Salud Mental y atención psicosocial en situaciones de epidemias, 2016, p 3-5.

madres ejerzan un rol protector y beneficioso; sin embargo, cuando el progenitor es maltratador o abusador, se convierte en factor de riesgo y por lo tanto no aporta a la construcción de la resiliencia.

Es preciso aclarar que la resiliencia no es una invulnerabilidad al estrés, una persona con patrón resiliente claramente recibe y siente los efectos de la situación estresante; pero, la habilidad que muestra para sobrellevarlos y recuperarse de esos momentos negativos, es a lo que se llama resiliencia.

Hay que resaltar que estas habilidades son precursoras para la adaptación de las personas a nuevos estilos de vida, siendo estos forzados por la crisis. Se debe instruir a las personas a desarrollarse de manera normal bajo condiciones difíciles. Por lo que hablar de resiliencia en tiempo de pandemia, resulta sumamente importante.

Para dar lugar a lo anterior cabe revisar qué características deberá seguir el proceso resiliente. Investigaciones más recientes registradas en el trabajo de Coutu (2002, citado por Ángel, 2003) especifican que la resiliencia tiene tres cualidades fundamentales que se aplican por igual a casos de enfermedades terminales o de crisis vitales.

Características:

1. Comprensión y aceptación de la realidad.
2. Profunda creencia en que la vida sí tiene significado.
3. Habilidad para ingeniarse alternativas de solución.

Va relacionado a un tipo de creatividad aparentemente ilógica, que da lugar a improvisar soluciones sin contar con las herramientas y recursos apropiados.

Psicopatología evolutiva

Luthar (2006) indica que la resiliencia puede ser precedida por diferentes factores relacionados con la personalidad y con un buen desarrollo competencial: buena

inteligencia, temperamento fácil, locus de control interno, alta autoestima y autoeficacia, búsqueda de apoyo social, humor y optimismo vital, buena gestión de la autonomía personal como tener iniciativas, tomar decisiones y tener un proyecto de vida, lo que requiere, a su vez, una planificación efectiva, capacidad de entusiasmo, motivación e interés por las cosas.

Relacionado a lo externo: la familia y el ambiente social en que se desenvuelve; también influirá la cantidad de eventos estresantes, la intensidad y duración que estos hayan tenido.

Locus de control interno

Philip Zimbardo (1985), plantea que el locus de control es “una creencia sobre si los resultados de nuestras acciones dependen de lo que hacemos o si dependen de otras cosas fuera de nuestro control personal”.

Algunas investigaciones relacionan el tipo de locus de control con el nivel de estrés que la persona experimenta ante una situación. Por ejemplo, Lefcourt (2013) propone que el tipo de locus de control podría funcionar como moderador de estrés.

El control percibido internamente por una persona, muestra tener una relación con un mejor desempeño en general, beneficiando la respuesta al estrés, debido a que brinda la capacidad para tomar protagonismo sobre las decisiones y afrontamientos de su propia vida.

Temperamento y Resiliencia

El temperamento se considera como el conjunto de elementos biológicos que junto con los factores psicológicos forman la personalidad (Bouvier, 2003, citado por García, 2012).

Estudios realizados por Chess y Thomas (1990) alrededor de veinte años, permitieron concluir que: niños o niñas resiliente, independiente de su sexo, suele tener un temperamento fácil, activo y mimoso, mientras que un temperamento difícil se asocia a problemas de adecuación emocional.

6.3 EMERGENCIA POR PANDEMIA

6.3.1 TEORÍA DE LA CRISIS

“Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.” (Slaikeu, 1996).

La teoría de la crisis propuesta por Karl Slaikeu en su obra “Intervención en crisis” explica que todos estamos propensos en algún momento de nuestras vidas a experimentar crisis, se manifiestan a través de desorganización emocional, perturbación y trastornos en las estrategias que usualmente se utilizaban para el enfrentamiento de algunas experiencias. La crisis se caracteriza porque suele ubicarse en un rango de tiempo de duración, Slaikeu señala que el equilibrio es recobrado en cuatro a seis semanas. Otra característica es que casi siempre se desarrolla por un evento precipitante.

En su obra también plantea que la resolución de una crisis dependerá de la gravedad del suceso precipitante, los recursos personales del individuo (fuerza del yo y la experiencia obtenida de crisis anteriores) y los recursos sociales del individuo.

Una pandemia es un suceso precipitante de alto valor significativo, se ubica en los mayores niveles de intensidad⁶, duración e interfiere con otros sucesos del desarrollo, es repentino y severo; deja a su paso enfermedad, pérdidas humanas, cambios en el estado financiero, modificación de hábitos de higiene, cambios en las condiciones de vida y de trabajo.

Vulnerabilidad psicosocial

Para hablar del impacto de una crisis, es preciso hablar de vulnerabilidad psicosocial. Se define como: “la condición interna de un sujeto o grupo expuesto a

⁶ Escala de readaptación social, 1967, Pergamon Press, Ltd.

una amenaza/evento traumático, que corresponde a su disposición intrínseca para ser dañado; es la resultante de un proceso dinámico de interacción de diversos factores.”⁷

Una parte de la desorganización del estado de crisis, es la vulnerabilidad y susceptibilidad del individuo (Taplin, 1971, como se citó en Slaikeu, 1996). Con susceptibilidad se refiere a cuando las personas ya no son capaces de afrontar y todo les parece que se destruye a pasos y no hay nada más que hacer para mejorarlo.

Taplin plantea que la sobrecarga del suceso precipitante de la crisis, deja al organismo confundido y abierto a sugerencias. Pero a la vez los clínicos informan que, en algunos momentos de crisis, el individuo está listo para nuevos constructos que les ayuden a comprender que pasó o está pasando.

Las altas tasas de mortalidad y de contagios por COVID-19, más el descenso económico a raíz de la pandemia, son potenciadores de riesgo psicológico y desencadenar en crisis. Es fundamental comprender que el nivel de vulnerabilidad será en relación a las condiciones que el sujeto presente, siendo más afectados aquellos que tienen mayores dificultades para reinventar sus medidas de subsistencia y adaptarse a las nuevas condiciones y obtener resultados eficientes como los que se obtenían antes de presentarse el precipitante. A medida que el individuo se vea envuelto en un contexto vulnerable, dará lugar a una desorganización y desequilibrio, que deberá identificar y resolver.

Sucesos precipitantes.

De manera general se puede anticipar que los efectos causados por la emergencia sanitaria por covid-19, pueden estar determinados por las siguientes condiciones a las que se han tenido que adaptar las familias salvadoreñas, siendo estos los sucesos precipitantes de crisis.

⁷ Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación (THS/MH). Protección de la Salud Mental en situaciones de epidemia, pg. 2.

✓ **Cuarentena:**

Referido a la restricción de actividades de aquellas personas que no han sido contagiadas. Por decretos constitucionales se obliga a las familias a permanecer en casa y solo es admitido el desplazamiento de un miembro del hogar para compra de alimentos, medicinas o emergencias médica y en el mayor de los casos, si pertenece a aquellos rubros de la industria que no han detenido sus operaciones por considerarse necesario o personal médico y seguridad.

Debido al hacinamiento en la zona urbana, las viviendas son cada vez más estrechas, disponen de poco espacio de exteriores o en algunos casos no lo tienen, los interiores son reducidos, hay falta de espacios recreativos, familias de convivencia hostil, escasez de recursos vitales; estos y otros elementos hacen que las condiciones de cuarentena domiciliar resulten desesperantes para las familias económicamente vulnerables.

El ser humano es un ser social por naturaleza, se necesita el establecimiento de redes sociales y la interacción constante. De hecho, Maslow coloca la afiliación en un tercer nivel, por debajo del conocimiento (siendo las de niveles inferiores las más vitales) por ser una necesidad inherente en el individuo, resulta desafortunado cuando se priva, alejándolos de los amigos, de la familia, ambiente laboral o entretenimiento.

✓ **Aislamiento:**

Llevado a cabo con aquellas personas que presentan síntomas, sospecha o han sido diagnosticadas por coronavirus y así evitar la propagación.

Según el sitio web⁸ oficial proporcionado por el Gobierno para información de COVID-19; a la fecha (08/05/20) El Salvador cuenta con 90 centros de contención, en los que alberga 3,789 personas, siendo estos casos sospechosos por proceder

⁸ covid19.gob.sv

de otro país, casos diagnosticados o personas que violaron la cuarentena decretada.

En estos casos, las personas se convirtieron en grupos de mayor vulnerabilidad, debido a que fueron trasladados únicamente con las pertenencias que portaban y enfrentando necesidades que, debido a la urgencia de las medidas, fueron suplidas al pasar de los días. Estar en un lugar donde se renuncia a la privacidad, el compartir espacios con extraños, dificultad para suplir las necesidades básicas, separación de la familia, incomunicación, estas y más situaciones vividas en los centros de contención, da pauta al surgimiento de reacciones emocionales más intensas.

A medida avanzó la organización de los centros de contención fue adoptando condiciones más seguras y confortables tanto para adultos y niños, pero aún se mantienen factores detonadores como la incertidumbre del tiempo de permanencia, el temor a las consecuencias al retornar a la vida habitual y duda sobre el diagnóstico médico.

✓ **Distanciamiento físico:**

Ideal como medida de prevención de nuevos contagios. Esta medida es aplicada para aquellos que aún tienen que desplazarse, aunque no esté contagiado debe cumplir con la distancia sugerida por la OMS que es de al menos un metro. El cumplimiento de esta medida se puede observar en las filas de los supermercados, servicio de comida, agencias bancarias, etc. La aplicación ha generado que las personas hagan largas filas que pueden resultar tediosas y generadoras de estrés.

✓ **Sobreexposición a información:**

El doctor Juan Manuel Quijada, director de los servicios de Atención Psiquiátrica de la Secretaría de Salud de México, informa que la sobreexposición de información sobre el Covid-19 puede generar la sensación de peligro y aumenta el riesgo de perder la salud mental, debido a que las personas se pueden confundir, padecer ansiedad, estrés crónico y liberación de sustancias para compensar al organismo.

Las familias confinadas en sus casas, recurren como principales actividades de entretenimiento a la televisión, computadora o teléfonos celulares, donde las noticias sobre el desarrollo de la pandemia son los buenos días de cada mañana y en algunos casos con información falsa o tergiversada.

Esta exposición constante puede hacer que los televidentes experimenten los síntomas sin ser diagnosticados como positivo; es a lo que Moctezuma Paz, médico especialista en Epidemiología de la Universidad Nacional Autónoma de México, describió para el portal de noticias BBC como “Histeria colectiva”.

Paz agrega que esta histeria colectiva genera aumento en la transmisión, psicopatización y el estrés da lugar a una baja en la inmunidad natural.

✓ **Medidas higiénicas:**

En El Salvador, a través de los diferentes medios informativos, se sugiere el lavado de manos constante, uso de alcohol gel, evitar tocarse ojos, nariz y boca, desinfección de espacios compartidos u objetos que estén en contacto con varias personas.

A medida que se practica una conducta, se va generando un hábito, por lo que se espera que los salvadoreños se concienticen respecto a los cuidados de aseo e higiene, evitando que se conviertan en conductas compulsivas y generadoras de ansiedad.

Ahora bien, una vez se ha ampliado el panorama que viven todos los salvadoreños, se puede comprender la facilidad con que las personas pueden experimentar efectos psicológicos de mayor o menor magnitud.

En un reciente documento de Salud Mental en situaciones de pandemia, para mesa social COVID-19; académicos de la Universidad de Chile plantean algunos de los efectos psicológicos que pueden surgir por el impacto de la emergencia sanitaria, estos se plantean a continuación:

Como variados y normales: se puede manifestar miedo, ansiedad, enojo, angustia, nerviosismo, insomnio, falta de concentración, frustración, etc.

Y otros de carácter patológico como: trastornos adaptativos, duelos, depresión, trastorno de ansiedad, abuso de sustancias, trastorno por estrés agudo, trastorno por estrés postraumático, ideas suicidas, etc.

Dicho documento también hace referencia a la creciente magnitud en que puedan presentarse; siendo estos más intensos, cuando más prolongado sea el tiempo de distanciamiento social, aislamiento y falta de previsión para el cambio de rutina.

Desorganización y desequilibrio

“Uno de los aspectos más obvios de la crisis es el trastorno emocional grave o desequilibrio, experimentado por el individuo”. Slaikou (1996).

Slaikou cita los descubrimientos empíricos de Halpern (1973) acerca de la crisis. Halpern comparó la conducta de las personas que habían experimentado crisis, de las que no, y definió los siguientes síntomas de manera más significativa en aquellos que si habían vivido una crisis.

1. Sentimientos de cansancio y agotamiento.
2. Sentimientos de desamparo.
3. Sentimientos de inadecuación.
4. Sentimientos de confusión.
5. Síntomas físicos.
6. Sentimientos de ansiedad.
7. Desorganización del funcionamiento en sus relaciones laborales.
8. Desorganización del funcionamiento en sus relaciones familiares.
9. Desorganización del funcionamiento en sus relaciones sociales.

10. Desorganización en sus actividades sociales.

Según el doctor Mario Ernesto Flores Pineda presidente de la Asociación Salvadoreña de Psiquiatría, “se espera que la mayoría de la población va a responder de una forma efectiva ante esta circunstancia y adaptarse a esta, pero habrá un porcentaje menor de personas que va presentar reacciones emocionales más intensas y más fuertes, algunas, incluso, requerirán de ayuda especializada para superar esas dificultades”. El Diario de Hoy (2020).

Esta manera efectiva de respuesta es favorecida por la resiliencia que posea cada persona ante la emergencia.

“El término resiliencia proviene del latín, de la palabra resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar.” (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997)

Inicialmente iba referido a la ingeniería civil, como la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora. Pero luego este término fue adaptado a las ciencias sociales.

Existe diversidad de definiciones alrededor a ese concepto, sin embargo, la mayoría centra su atención en que implica competencia o un positivo y efectivo proceder en respuesta al riesgo o a la adversidad.

Masten (1999), considera que la resiliencia es un rasgo relativamente global de la personalidad que le permite a la persona una mejor adaptación a la vida.

En toda manifestación de resiliencia, existe una situación estresante e impactante, de igual manera capacidades expresadas por el sujeto que le permiten enfrentarlas y dar respuestas pertinentes al problema.

En la resiliencia debe estar presente factores de riesgo y de protección; que dé lugar a un resultado positivo o reduzca los negativos.

Para Luthar, Cicchetti y Becker (2000) la resiliencia se refiere a «un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa» (p. 543).

Masten y Powell (2003) indican que la resiliencia se refiere a “patrones de adaptación positiva en el contexto de riesgos o adversidades significativas” (p. 4).

Ellos consideran la resiliencia como un patrón, es decir, que, para hablar de la resiliencia de una persona, es pertinente decir “tiene un patrón resiliente” o “esta persona muestra las características de la resiliencia”. Pero no diagnosticar deliberadamente como rasgo de la persona, en función a que puede variar según etapas de la vida.

Tomando en cuenta la revisión de definiciones en torno al concepto; se puede decir que la resiliencia equivale al término popularmente conocido como “supervivencia”. La respuesta favorable que se tenga ante la adversidad, superar los efectos negativos al haber estado expuesto a situaciones de riesgo y afrontar de manera exitosa escenarios traumáticos.

6.3.2 ENFRENTAMIENTO EFECTIVO DE LA CRISIS

Caplan (1964) resume en siete características la conducta de enfrentamiento efectivo.

1. Explorar activamente resultados reales y solicitar información.
2. Expresar sin reserva sentimientos negativos, positivos y tolerar la frustración.
3. Pedir ayuda a otros.
4. Abatir los problemas haciéndolos manejables, tratables, y trabajando uno cada vez.
5. Estar conscientes de la fatiga y las tendencias que propician la desorganización, en tanto se mantiene el control y los esfuerzos de paso como sea posible, en muchas áreas de funcionamiento.

6. Dominar sentimientos hasta donde se pueda, siendo flexible y dispuesto a cambiar.
7. Confiar en sí mismo y en otros y tener un optimismo básico sobre los resultados.

La respuesta de los individuos durante y después de un suceso precipitante como una pandemia, dependerá de lo siguiente:

- ✓ Recursos materiales: Puede ser referido al dinero, comida, vivienda y transporte. La pandemia trajo a su paso suspensión de contratos y despidos en el área formal afectando profundamente esta área. Para el sector informal el panorama resultó trágico, siendo familias que viven con lo que recolectan diariamente, la cuarentena paralizó por completo sus labores haciendo eco en este sector el uso de bandera blanca en las casas como señal de hambruna. Este panorama creó mayor estrés por la incapacidad de afrontar las necesidades inmediatas.

En este sentido, al llevar a cabo una intervención se debe valorar el grado en que la carencia de recursos materiales está agravando la situación.

- ✓ Recursos personales: estos van referidos a los recursos individuales, como se ha hablado antes, no todos enfrentaron la pandemia y sus estragos de la misma manera. La experiencia previa del manejo del estrés en otras catástrofes o situaciones desafortunadas, la fuerza del yo, otros problemas de la personalidad no resuelto y el bienestar físico. En este sentido es probable que algunas personas remuevan problemas del pasado, de tal manera que sobreviene la desorganización y los trastornos emocionales.

La población docente universitaria, son personas que en su mayoría estuvieron expuestos a otros fenómenos precipitantes a gran escala en el país, como la guerra civil (1980-1992). Donde precisamente la Universidad de El Salvador fue ocupada por la Fuerza Armada, iniciándose un lapso de cuatro años de exilio de la comunidad universitaria, entrando en un período de decadencia. Las personas pertenecientes

a esa época fueron afectadas en menor o mayor escala según el área donde residían. Eventos de este tipo y otros de carácter natural han ido propiciando escenarios donde han tenido que adaptarse de la mejor manera para la supervivencia; dejando así un conocimiento previo a nivel individual.

En intervención es preciso identificar otras vivencias que hayan sido desencadenante de trastorno emocional y conocer la manera de afrontamientos intentados, de igual manera precisar aquellos que no fueron resueltos de manera efectiva y que pudieron despertar como problemas de la personalidad no resueltos durante la emergencia de salud actual. De ser así es idóneo porque les permitirá consumir la negociación inconclusa y reelaborar creencias disfuncionales y patrones existenciales.

- ✓ Recursos sociales: referido a las personas en el medio ambiente inmediato durante el momento de la experiencia precipitante. Durante la pandemia algunos tienen la oportunidad de vivir la cuarentena en sus hogares rodeados de sus familiares, por otra parte, hay quienes la viven en solitario, pero estar rodeados de personas no siempre es señal de bienestar, siendo desafortunado el hecho de aquellas mujeres u hombres que habitan con una pareja maltratador/a, haciendo la experiencia desagradable y hasta peligrosa. También están aquellos que la viven en un ambiente familiar de convivencia hostil, provocando desesperación, enojo, depresión, ansiedad u otros.

“La intervención eficaz busca valorar la naturaleza de los apoyos sociales y conducir su influencia hacia una dirección positiva.” Slaikeu (1996). Al intervenir en esta área, es importante conocer el ambiente en que se desarrolló la cuarentena, la convivencia establecida. y procurar la creación de nuevas redes de apoyo que lo saquen de la cotidianidad hostil o solitaria.

6.4 PERSONAL DOCENTE DE LA FACULTAD

6.4.1 REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS POR LA PANDEMIA EN DOCENTES UNIVERSITARIOS

Como hemos mencionado a inicios de este documento, el personal docente fue uno de los primeros rubros en experimentar cambios a raíz de la pandemia. En vista de que el sector educativo sustituyó las clases presenciales por clases virtuales; esto creó modificaciones en la manera de planificar, asesorar, impartir los conocimientos y evaluar.

Es probable que el personal docente universitario pertenezca a uno de los grupos vulnerables y experimentar alteraciones a nivel psicológico producto de la pandemia y sus derivados; teniendo en cuenta las características individuales de cada uno, cierto número de docentes podría desarrollar alguno de los siguientes síntomas.

- Desesperanza: referido al estado de ánimo donde se considera que no hay posibilidad de que las cosas marchen de una mejor manera. El estar expuestos a noticias desafortunadas constantemente, vivir las limitaciones por cuarentena, una economía frágil y las exigencias a nivel nacional para sacar adelante uno de los pilares fundamentales del desarrollo, podría significar un foco de tensión e imposibilitar la adaptación y resolución efectiva, produciendo el efecto de desesperanza al ver como los intentos de adaptarse a las nuevas modalidades fallan o surgen otras más difíciles de controlar. Esta sensación de incapacidad para continuar apostándole a los nuevos retos de la vida o a continuar con los planes establecidos en un proyecto de vida, atentan contra la motivación y los deseos de supervivencia, imposibilitando la promoción de la resiliencia.
- Trastornos depresivos: este padecimiento resulta ligado al anterior. Es la respuesta a una serie de acontecimientos desfavorables y pensamientos negativos hacia los mismos; creando así, una barrera que detiene los avances del individuo y da lugar al estancamiento en su zona de confort. Entre los acontecimientos desfavorables, puede presentarse el caso de docentes que hayan tenido pérdidas humanas en su familia a consecuencia del Covid-19 y caer en un estado depresivo.

- Baja autoestima: Es probable que en la búsqueda de adaptarse a las nuevas modalidades de enseñanza-aprendizaje, los docentes se encontraran con una serie de fallos cometidos en el intento. Sin embargo, algunos pudieron haberlos superado a raíz de la práctica y reír de sus propios tropiezos. Pero otros, pudieron sentirse avergonzados, cuestionar sus propias capacidades y habilidades intelectuales, hacer una introspección sesgada sobre sí mismos y su desempeño laboral; a esto sumar la respuesta de sus estudiantes, donde la distancia da lugar a la despersonalización y adoptar una actitud desinteresada ante el aprendizaje, actitud indudablemente percibida por los docentes y atribuirlo como una consecuencia de su desempeño.
- Ansiedad: La ansiedad suele ser la respuesta más inmediata a cualquier situación que sale de nuestro control, que nos genera miedo y nos limita a continuar nuestra rutina diaria. Por su parte la pandemia por Covid-19 lo que más ha traído son cambios bruscos en la cotidianidad de los salvadoreños. Estos cambios ya han sido mencionados anteriormente como sucesos precipitantes por lo que podemos afirmar que gran parte de la población fue víctima de la ansiedad.

Especialistas en el tratamiento de la ansiedad de “Clínica de la Ansiedad” en Madrid, plantean de manera detallada en su sitio web los síntomas de la ansiedad e indican que estos pueden clasificarse en diferentes grupos:

✓ **Físicos:**

Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, «nudo» en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.

✓ **Psicológicos:**

Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización,

temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, a la locura, o al suicidio.

✓ **Conductuales:**

Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.

✓ **Intelectuales o cognitivos:**

Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación mental, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.

✓ **Sociales:**

Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

No todas las personas presentan los mismos síntomas, ni la misma intensidad. Nuevamente se hace referencia a las características individuales y los factores de riesgo en los que esté sometido, los cuales ya hemos especificado en apartados anteriores.

CAPÍTULO 7: CONTENIDO DE LA PROPUESTA

La propuesta se centra en el fortalecimiento de la resiliencia en el personal de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador en aspectos relacionados a los ya anteriormente mencionados en la fundamentación teórica, y, se pretende realizar a través del modelo CASIC, el cual se refiere a aquellos subsistemas que pueden manifestarse en el momento de una crisis, como lo es la emergencia nacional por COVID-19.

Este modelo es muy importante para el abordaje con personas que presentan una crisis de diferente índole, ya que, se tiene la oportunidad de brindar diferentes herramientas a los individuos, así como conocer cuáles de estos subsistemas se ven más afectados durante una crisis.

Cognoscitivo: Se refiere a los diferentes procesos que permiten al individuo generar y asimilar el conocimiento que se deriva de su realidad. En esta área se encuentra el generar el conocimiento acerca de la resiliencia, así como el abordaje sobre cómo los individuos procesan la realidad en la que actualmente se vive con la emergencia nacional.

- ✓ Exploración de respuestas previas ante el estrés.
- ✓ Identificación de ideas irracionales y distorsiones cognitivas.
- ✓ Reestructuración de esquemas mentales.

Afectiva: referido a tratar las alteraciones disfuncionales de emociones y sentimientos ligados a la situación actual de emergencia nacional, para promover la correcta gestión e incremento de la resiliencia en el sujeto.

- ✓ Identificación y procesamiento efectivo de las emociones.
- ✓ Fortalecimiento de la autoestima.
- ✓ Gestión del Duelo
- ✓ Depresión.
- ✓ Desesperanza hacia el futuro

Somático: cuando el individuo se enfrenta a una amenaza, por lo general el malestar psicológico se manifiesta de forma física, tendiendo a crear las condiciones para el desarrollo de enfermedades de distinta índole. Lo que se pretende es, educar acerca de las formas en que estas manifestaciones se desarrollan para una detección inmediata y crear soluciones prácticas para aliviarlas.

- ✓ Psicoeducación.
- ✓ Identificación y gestión de pensamientos intrusivos.
- ✓ Relajación física y mental.
- ✓ Promoción de hábitos saludables y autocuidado.

Interpersonal: Para el adecuado desarrollo de la resiliencia, se hace necesario que el individuo sepa reconocer sus habilidades personales en el plano social, así como la resolución de conflictos.

- ✓ Restablecimiento de las redes de apoyo.
- ✓ Habilidades sociales para la reinserción laboral.

Conductual: Se refiere a entrenar aquellas conductas que pueden ser de utilidad en el desarrollo o potenciación de la resiliencia en un individuo ante la emergencia de salud actual.

- ✓ Reestructuración de rutina diaria
- ✓ Planificación de actividades de ocio.
- ✓ Técnicas de relajación.
- ✓ Establecimiento de tareas.
- ✓ Modificación de estados de sueño y vigilia.

CAPÍTULO 8: BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA

Los beneficiarios directos son 200 docentes, aproximadamente, de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la sede central de la Universidad de El Salvador.

8.1 BENEFICIOS A OBTENER

- Adquisición de nuevos constructos para mejorar sus relaciones interpersonales: Las relaciones interpersonales son una necesidad para los individuos dentro de la sociedad, ya que vive inmerso en esta, es aquí donde subsiste, se desarrolla, obtiene conocimiento, etc. todo esto no fuese posible sin las relaciones interpersonales, por eso se pretende potenciar de manera asertiva los factores que influyen en estas. La nueva realidad que la población enfrenta requiere relacionarse a distancia, por lo que, se hace necesaria la adaptación de las relaciones sociales entre familiares, conocidos y estudiantes a través de plataformas virtuales o en espacios públicos, que ahora están restringidos debido a las normas de distanciamiento social.
- Mejores habilidades para la resolución de problemas: La capacidad para poder resolver problemas se puede definir como la eficacia para poder encontrar soluciones a los problemas que se originen. Dentro de las instituciones las personas que cuenten con alta capacidad para la resolución de problemas son capaces de actuar de forma proactiva, sin perder el tiempo, y encontrando las soluciones más asertivas y apropiadas para cada caso, este tipo de personal lo hace muy valioso dentro de la institución. Un ejemplo muy claro de la resolución de problemas es la creatividad que pueda tener el docente para poder impartir su clase en la modalidad en línea, así como aquellas actividades extracurriculares que deberán desarrollar los estudiantes fuera del aula virtual; asimismo, se pretende que esta creatividad sea aplicada para la resolución de problemas cotidianos en la vida personal, como procesos de compra o pago de servicios (en línea o presenciales), el desplazarse a otros lugares, por mencionar algunos.
- Mejores estilos de afrontamiento ante el estrés: Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por el proceso denominado afrontamiento, que es un

proceso en el cual se orienta a poder manejar, minimizar o dominar los factores detonantes que originan el estrés, siendo los estilos de afrontamiento aquellas predisposiciones personales se brindará herramientas para potenciar estos estilos.

- Tolerancia a la frustración: La frustración es el sentimiento que surge cuando no se consigue lo que quiere, es una respuesta emocional llena de ansiedad, tristeza o enfado que sobreviene cuando los proyectos, expectativas o metas no se cumplen. La tolerancia a la frustración resulta vital para que los individuos reaccionen con fortaleza ante el poco o nulo éxito que se obtenga en las metas propuestas, sin perturbarse emocionalmente. Se pretende que las y los docentes sean capaces de tolerar la frustración ante situaciones tales como las fallas en conexión de internet (en el campo de trabajo, en la docencia en sí), problemas que pueda existir con alumnos, así como otros que se generen en su vida cotidiana.
- Capacidad de encarar nuevos desafíos: Afrontar los nuevos retos que se han originado a partir de la emergencia sanitaria por Covid-19, no tiene por qué verse como un problema, en la situación actual con los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador no tiene más remedio que asumir estos nuevos retos en cuanto a tecnología para poder seguir impartiendo las clases. Como se mencionó anteriormente, todos los beneficios anteriores sumarán a la capacidad de los y las docentes de afrontar la nueva realidad tanto dentro como fuera del ámbito laboral.

CAPÍTULO 9: METODOLOGÍA

9.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación que se utiliza para este estudio es un enfoque de tipo bibliográfico, ya que se obtuvo información bibliográfica a través de medios en su mayoría digitales, aunque también físicos, para su posterior análisis que permite conocer a profundidad la problemática.

9.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación que se utilizó es documental, ya que, se realizó la revisión de distintas fuentes que describen el fenómeno de estudio, tanto de la enfermedad en cuestión, así como constructos psicológicos y teorías que sirven de base a la investigación, discriminando aquello que es de utilidad de aquello que no, y sistematizando, sin necesidad de formular una hipótesis, permitiendo generar un programa para el fortalecimiento de una temática en específico.

9.3 POBLACIÓN

El programa, está dirigido a una población cuyas edades oscilan entre los 25 y 75 años, son docentes que han trabajado desde inicios de su carrera con un método de enseñanza presencial, la cual ha sido la metodología tradicional por años; son personas que han desarrollado hábitos a lo largo del tiempo, que han estructurado planificaciones didácticas, con métodos de evaluación específicos y repetitivos debido a los resultados satisfactorios obtenidos, algunos con modalidades de trabajo práctico y de campo, como una forma de potenciar el aprendizaje del estudiante; para algunos de ellos la motivación de sus estudiantes es un componente esencial para el alcance de los objetivos y relacional a su propio desempeño.

Pero se debe mencionar que se cuenta con algunas excepciones, propias de las características individuales y experiencia personal. Como aquellos docentes que aun antes de la pandemia ya habían incorporado a su metodología los medios digitales o que poseen una acelerada capacidad de adaptación al cambio.

9.4 PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA

Desde el mes de marzo de 2020 y a raíz de la situación de emergencia de salud por COVID-19 se concibió la idea de crear la propuesta, en vista de que el sector de educación se veía afectado en ambos lados: tanto estudiantil como docente.

Los siguientes meses se procedió a la recolección de datos que sustentaran teóricamente la propuesta, así como de las técnicas a través de las cuales se pretende realizar el abordaje.

Finalmente, se encuentra la construcción del programa en sí, a través de planes operativos y la respectiva evaluación del mismo.

Este programa tiene sus bases en el modelo cognitivo conductual, el cual comprende que “el ser humano es agente de su realidad y tiene el poder para actuar sobre sí mismo y sobre la situación o contexto que le envuelve.” (Kirchner, Torres & Forns, 1998, p. 140).

Esta realidad se modula a través del sistema cognitivo del individuo, el cual se ha ido formando a lo largo de su historia de aprendizaje o por la transacción dinámica con su entorno.

Según los presupuestos de los modelos cognitivos de evaluación-terapia que establece Beck y otros, (Citado por Kirchner, Torres & Forns 1998) las cogniciones de una persona resultan de la síntesis de estímulos internos y externos; a medida vayamos introduciéndonos a las cogniciones de un sujeto, podremos conocer su modo de evaluar las situaciones. Si modificamos esas cogniciones, lograremos influir en su estado afectivo y en su conducta.

Guiándonos bajo una modalidad cognitivo conductual, podremos conocer el impacto a nivel cognitivo que ha significado la emergencia por COVID-19 en los docentes universitarios y las repercusiones afectivas y conductuales que ha tenido. A partir de este modelo damos por sentado que la población objetivo ha vivido una misma situación crítica, pero que ha interpretado de manera completamente diferente entre sí. Por ende, el objetivo del abordaje de la temática va orientado a identificar sus distorsiones y errores cognitivos a raíz de la pandemia, para modificarlos y ampliar

el foco de percepción de la realidad que se vive, obteniendo como resultado una mejoría en su calidad de vida presente y futuro.

9.5 CONTENIDO DEL PROGRAMA Y ABORDAJE

El contenido del programa está dividido, como se ha mencionado anteriormente en las áreas cognoscitiva, afectiva, somática, interpersonal-intrapersonal y conductual, que se distribuyen a lo largo de 12 sesiones con duración de 65 minutos cada una, aplicando una sesión por semana, estas sesiones se realizarán en grupo, los cuales estarán conformados por el personal docente por departamento o escuela.

El abordaje se hará a través de técnicas tales como reestructuración cognitiva, ventilación emocional, dominio y agrado, resolución de conflictos, planificación de actividades, así como la incorporación de tareas en cada sesión para consolidar el aprendizaje y llevarlo a la práctica en su ambiente social.

9.6 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La evaluación de la efectividad del programa se realizará a través de la Escala de Resiliencia de los autores Wagnild y Young (1993); posee una versión adaptada a la población latinoamericana y se encuentra dirigida para población adolescente y adulta. La duración de aplicación es de 25 a 30 minutos aproximadamente.

La escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción. Está estructurada con 25 reactivos, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos. Los sujetos indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los puntajes más altos serán los indicadores de mayor resiliencia y este puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

El instrumento posee una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella 2002). Y su validez se manifiesta por los altos índices de correlación de la Escala de Resiliencia con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia.

La escala de resiliencia será aplicada al inicio del programa y al término del mismo, de esta manera poder cotejar los resultados y plantear una opinión certera respecto a los logros obtenidos a lo largo del tratamiento.

CAPÍTULO 10: LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL

La aplicación se realizará en la sede central de la Universidad de El Salvador, ubicada en final 25 avenida norte, San Salvador, diseñada específicamente para el personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades, que cuenta con los Departamentos y Escuelas de: Departamento de Idiomas Extranjeros, Departamento de Periodismo, Departamento de Ciencias de la Educación, Departamento de Filosofía, Departamento de Letras, Departamento de Psicología, Escuela de Artes Plásticas y Escuela de Ciencias Sociales. Sin embargo, es de considerar que se puede realizar de forma virtual a través de las plataformas de la universidad.

La Universidad de El Salvador es el ente con mayor importancia social en el país, ya que es un referente a nivel nacional en cuanto a educación superior y la única de carácter pública, Cada año la Universidad de El Salvador evalúa en el proceso de selección a más de 20,000 aspirantes de los cuales recibe entre 7,000 a 10,000 nuevos estudiantes de todo el país, y provee educación al más bajo costo posible de entrada. Los docentes están a cargo de grupos numerosos de estudiantes en los distintos grupos teóricos que comprenden las diferentes asignaturas que imparten, y su metodología de trabajo involucra el contacto cara a cara como factor principal en el proceso de enseñanza.

La actual emergencia a nivel nacional producto de la pandemia por covid-19 ha traído consigo la modificación de forma súbita de las metodologías de trabajo implementadas por el personal docente, que es estar en sus clases de manera presencial, el perder este factor de gran importancia, ha perjudicado de manera abismal a la población docente, ya que varios presentan dificultades en el uso de tecnologías o poseen incluso en algunos casos una potencial aversión o fobia a las nuevas tecnologías.

CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA



Programa para el fortalecimiento de la resiliencia en docentes universitarios, afectados durante la emergencia por COVID-19

Iris Cáceres ° Rodrigo Ramírez ° Irene Rivas
Bajo la revisión y asesoría de Licda. Amparo Orantes





FICHA TECNICA

Nombre del programa: “Con paraguas bajo la lluvia”

Objetivo general: Facilitar herramientas para la promoción de la resiliencia del personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador ante la emergencia nacional de salud por COVID-19.

Fundamentación teórica:

Esta es una propuesta para el fortalecimiento de la resiliencia basada en el modelo CASIC el cual se refiere a aquellos subsistemas que pueden manifestarse en el momento de una crisis como lo es actualmente la emergencia nacional por COVID-19. Este modelo comprende abordar el área Cognoscitiva, Afectiva, Somática, Intrapersonal y Conductual; el abordaje se base en desarrollar habilidades y proporcionar herramientas prácticas que permitan a los docentes universitarios afectados por la pandemia, la potenciación de la resiliencia. La resiliencia es considerada como el poder recuperarse ante la adversidad, ante esas amenazas que afectan al individuo y lograr transformaciones para reincorporarse adecuadamente. La resiliencia solo puede ser precedida por la crisis, por las situaciones extremas que provocan cambios en la vida del ser humano y lo obligan a reinventarse.

Tipo de aplicación: Grupal. Por departamento o escuela de la Facultad de Ciencias y Humanidades.

Descripción de actividades:

Las actividades son propias del modelo cognitivo conductual. Considerando que los participantes podrán generar cambios perceptibles a medida que vaya identificando sus ideas irracionales que le ofrecen una visión distorsionada de su realidad. Por lo que se retoman actividades para la relajación mental y física, incremento de su estima y habilidades sociales que le faciliten la toma decisiones y acciones en pro de su vida, el conocimiento e identificación del ramaje emocional para su correcta gestión a la vez que se instruye en toma de control de los pensamientos que las generan.



**PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA”
SESIÓN 1**



Objetivo: Obtener datos cuantitativos sobre el nivel de la resiliencia que poseen los participantes antes de someterse al programa de. **Tema:** Encuadre y evaluación

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Presentación y firma de convenio de adhesión al grupo.	<p>Permitir la identificación entre el equipo de facilitadores y los participantes del programa, estableciendo una atmósfera de confianza y libre expresión.</p> <p>Lograr que los participantes comprendan la importancia del compromiso y la participación activa dentro del proceso psicoterapéutico en pro de su beneficio y avance en las sesiones.</p>	<p>Presentación: A cada participante se le entregará un gafete, en él deberá escribir a un extremo su nombre en diminutivo y en el otro extremo su nombre exacto. Cada participante tendrá la oportunidad de decir “mi nombre es: <u>el diminutivo</u>, pero quiero que me llamen: <u>el nombre real</u>, (si algún participante quiere ser llamado por el diminutivo, deberá cambiar el orden).</p> <p>Convenio de adhesión: se da lectura al convenio, se permite la formulación de preguntas por parte de los participantes. Se le da un convenio a cada persona para que lo firme. (ver anexo 1)</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Gafetes -Plumones -Convenio de adhesión. 	10 min	<p>La evaluación de la sesión se hará en dos aspectos:</p> <p>1.Observación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se obtuvo firma de convenio de todos los participantes. -Ofrecieron normas de convivencia exigentes hacia ellos mismos. -Hubo participación de todo el grupo en las actividades. -El grupo mostró interés en el tema.
Establecimiento de normas de convivencia	<p>Crear un sentido de pertenencia en los participantes dentro del grupo.</p>	<p>De manera voluntaria se pedirá a los participantes que propongan las normas de convivencia bajo las cuales se regirán en cada sesión, estas se anotarán en un papelógrafo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Cartulina -Plumones -Cinta adhesiva 	5 min	<p>2. Preguntas al azar.</p> <p>En 4 sillas habrá una pregunta escondida, a quién le corresponda deberá responder con bolígrafo y entregar a los facilitadores.</p>

Actividad de integración: “Un paso a la vez”	Permitir la integración grupal entrando a un ambiente de confianza que les permita reconocer coincidencias entre ellos.	“Un paso a la vez”: se les solicita a los participantes colocarse en fila, el facilitador irá verbalizando algunas afirmaciones, si el participante cumple con esa afirmación dará un paso al frente, sino la cumple no se mueve de su lugar. Se solicita sinceridad (ver anexo 2)		-Listado de afirmaciones	10 min	- ¿Qué cambiaría de la sesión? - ¿Lo que más me gustó? -Mis expectativas sobre el programa son: - ¿Qué opina sobre el grupo?
Presentación del programa	Que los participantes puedan conocer detalles del programa para un mayor compromiso y disposición al trabajo.	Los facilitadores exponen de manera breve el nombre del programa, los objetivos que se persiguen, las temáticas que se abordarán a lo largo de las sesiones y definición de variables. Se hace hincapié en el compromiso y la participación activa que se espera de ellos para una mayor efectividad. (ver anexo 3)		-Afiche con el nombre del programa. -Lapicero	10 min	
Actividad grupal	Dar lugar a que los participantes puedan identificar sus propios síntomas y experiencias a través de reactivos establecidos.	A cada participante se le brinda una hoja con la Escala de resiliencia de Wagnild y Young, se explica detalladamente la forma de llenado (ver anexo 4)		-Escala de resiliencia de Wagnild y Young	25 min	
Retroalimentación	Obtener claridad de las temáticas y acuerdos establecidos en la sesión.	El facilitador hace recordatorio sobre los acuerdos establecidos en la sesión y da lugar a responder preguntas del grupo.			5 min	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA”
SESIÓN 2



Objetivo: Lograr que los participantes sean capaces de identificar y modificar ideas irracionales que puedan tener en torno a la nueva realidad, tras la emergencia de salud por COVID 19.

Área: Cognitiva. **Tema:** Ideas irracionales.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Generar disposición participativa y accesible para el resto de la sesión.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda (ver anexo 5) de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión.		-----	5 min	Se evaluará la sesión a través de la técnica del semáforo. En el espacio rojo los participantes indicarán lo que no les gustó de la sesión, en el amarillo lo que mejorarían y en el verde lo que sí les gustó. (ver anexo 8)
Contención emocional. “La ronda”	Brindar un espacio para que los participantes expresen sus experiencias individuales.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Lectura corta Ideas irracionales.	Incrementar los conocimientos y comprensión de síntomas vividos, para reducir los niveles de ansiedad experimentados al desconocer la base teórica de lo que viven.	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre las ideas irracionales y su vínculo con el malestar generado a raíz de la situación de emergencia nacional por covid-19; a través de los medios con que se cuente. A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 6), el cual podrán consultar para realizar las tareas.		-Cartel o infografía sobre el tema. -Material de apoyo	15 min	
Actividad grupal “Qué pasaría si”	Que los participantes reconozcan que todo malestar psicológico experimentado tiene un origen y que al conocerlo se puede	A los participantes se les brindará hojas de papel y deberán colocar: A: Situaciones relevantes vividas durante la emergencia nacional. B: Identificar alguna idea irracional generada a partir de la situación.		-Hojas de papel -Lapiceros	20 min	

	realizar cambios para disminuirlos.	C: Las consecuencias a nivel físico y emocional de pensar en esa idea irracional. Luego, de forma breve, deberán realizar el ejercicio de debate racional para contrarrestar la idea irracional.				
Trabajo en contacto. “Ruleta de colores”	-Promover la confianza y asertividad en el participante. -Que los participantes consideren valiosas sus experiencias y puedan encontrar similitudes en sus experiencias vividas.	Se asignará al azar entre los participantes un color específico. Se rifará el turno de participación mediante una ruleta de colores. El participante elegido expondrá su trabajo de la actividad anterior, de acuerdo a lo aprendido durante la lectura corta.		-Ruleta -Papelitos de colores (en caso presencial).	5 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se entregará a cada uno de los participantes una hoja de autorregistro donde realizará la técnica ABC, que deberá completar de acuerdo a las indicaciones plasmadas en la misma (ver anexo 7).		-Autorregistro.	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿Qué entendemos por idea irracional?, ¿en qué consiste la técnica ABC? ¿Cómo puedo realizar el debate racional? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA”
SESIÓN 3



Objetivo: Facilitar información acerca de las distorsiones cognitivas y las técnicas con las cuales se pueden modificar para contribuir a la mejora de la salud mental de los participantes.

Área: Cognitiva. **Tema:** Distorsiones cognitivas.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida.	Promover la confianza del participante hacia el grupo y los facilitadores.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-----	5 min	Se le brindará a los participantes una rúbrica de evaluación dentro de la cual deberán elegir el nivel de logro alcanzado durante la sesión, de esta manera se evaluará la eficacia de la sesión (ver anexo 12).
Contención emocional: La ronda.	Brindar un espacio para que los participantes expresen sus experiencias individuales.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	Acrecentar el compromiso y trabajo de los participantes.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		- Autorregistro	5 min	
Lectura corta. Distorsiones cognitivas/ parada de pensamiento.	Incrementar los conocimientos y comprensión de síntomas vividos, para reducir los niveles de ansiedad experimentados al desconocer la base teórica de lo que viven	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre las distorsiones cognitivas y la técnica de parada de pensamiento, a través de los medios con que se cuente. A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 9), el cual		-Cartulina/ infografía sobre el tema. -Material de apoyo	10 min	

		podrán consultar para realizar las tareas.				
Actividad grupal. "Enfrentando el problema"	Que los participantes reconozcan que todo malestar psicológico experimentado tiene un origen y que al conocerlo se puede realizar cambios para disminuirlos.	Se formarán 3 equipos de 4 personas. A cada equipo se le brindará un caso (ver anexo 10) Deberán identificar la distorsión cognitiva que se manifiesta en el caso y dar una solución, usando la parada de pensamiento y pensamiento alternativo.		-Hojas de papel. -Lápices.	15 min	
Trabajo en contacto. "El azar"	-Promover la confianza y asertividad en el participante. -Que los participantes consideren valiosas sus experiencias y puedan encontrar similitudes en sus experiencias vividas.	Los participantes deberán elegir al azar entre unas tiras de papel de diferentes tamaños. Los participantes que saquen tiras más cortas deberán comentar brevemente su experiencia con la actividad anterior, de acuerdo a lo aprendido en la lectura corta.		-Tiras de papel	10 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se entregará a cada uno de los participantes una hoja de autorregistro sobre distorsiones cognitivas, la cual, deberán completar conforme a las indicaciones contenidas en la misma (ver anexo 11).		- Autorregistro	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿Qué entendemos por distorsión cognitiva? ¿En qué consiste la parada de pensamiento? ¿En qué nos ayuda generar pensamientos alternativos? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
"CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA"
SESIÓN 4**



Objetivo: Facilitar información acerca de la autoestima, brindando herramientas para el reconocimiento del autoconcepto y autoimagen, de manera que pueda verse mejorada la autoestima.

Área: Afectiva. **Tema:** Identificando emociones.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Incitar en los participantes el sentirse como elementos valiosos dentro del grupo.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-----	5 min	Se llevará a cabo la evaluación mediante una lluvia de ideas. Se realizará una serie de preguntas (ver anexo 15), las cuales los participantes contestarán en post-it.
Contención emocional	-Promover la asertividad y confianza en ellos mismos. -Generar una retrospectiva minuciosa de los sucesos ocurridos evitando la automatización de la rutina diaria.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	-Acrecentar el compromiso y trabajo de los participantes. -Que los participantes puedan aclarar sus dudas encontradas durante el desarrollo de la tarea.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		- Autorregistro	5 min	

Lectura corta. Acceso a la emoción.	Que los participantes comprendan que las emociones no son expresiones al azar, sino que al conocerlas se puede tener control sobre ellas.	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre la técnica de acceso a la emoción; a través de los medios con que se cuente. A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 13), el cual podrán consultar para realizar las tareas.		-Cartel/ infografía sobre el tema. -Material de apoyo	10 min	
Actividad grupal.	-Lograr que los docentes hagan retrospección sobre sus experiencias individuales y detecten los errores de percepción de emociones que pudieron cometer por desconocer su origen.	Se proporcionará a los participantes una hoja de papel donde deberán colocar: -Situaciones que vivieron durante la emergencia nacional en diferentes contextos: hogar, trabajo, comunidad, etc. -Identificación de emociones primarias y secundarias. -Razones por las cuáles consideran que se hicieron presentes ambas emociones.		-Hojas de papel. -Lápices.	15 min	
Trabajo en contacto. “Rifa de números”	-Promover la confianza y asertividad en el participante. -Que los participantes consideren valiosas sus experiencias y puedan encontrar similitudes en sus experiencias vividas.	Se asignará un número al azar a cada uno de los participantes. El facilitador elegirá siempre al azar, el número que participará. La persona seleccionada deberá exponer el resultado de la actividad anterior, acorde a lo aprendido durante la lectura corta.		-Papelitos con números.	10 min	
Asignación de tareas.	Ampliar el conocimiento aprendido en la sesión aplicándolo	Se entregará a cada uno de los participantes una hoja de autorregistro sobre identificación de emociones primarias y secundarias, la cual, deberán completar conforme a las		- Autorregistro	5 min	

	en la vida cotidiana de los participantes.	indicaciones contenidas en la misma (ver anexo 14).				
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿En qué consiste la técnica de acceso a la emoción? ¿Qué utilidad tiene identificar las emociones? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.			5 min	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
"CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA"
SESIÓN 5**



Objetivo: Conectar las emociones suscitadas a raíz de los cambios experimentados por la pandemia de Covid-19, para facilitar la toma de consciencia sobre la relación entre cambio-emoción y dar lugar al control y correcta gestión de las mismas.

Área: Afectiva. **Tema:** Línea de vida centrada en emociones.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Incitar en los participantes el sentirse como elementos valiosos dentro del grupo.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-----	5 min	Se llevará a cabo un cuestionario con preguntas que se elaborarán de manera verbal dispuestas a ser respondidas por participantes voluntarios (ver anexo 19)
Contención emocional: La ronda.	-Promover la asertividad y confianza en ellos mismos. -Generar una retrospcción minuciosa de los sucesos ocurridos evitando la automatización de la rutina diaria.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	Promover la responsabilidad y acrecentar el compromiso de su propio cambio.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		-Autorregistro	5 min	
Lectura corta. Línea de vida y fases de cambio.	-Incrementar la comprensión de los sucesos	El responsable de la sesión explicará la información más importante sobre las fases de cambio expuestas por Joseph Campbell,		-Cartulina ilustrada con las fases del	10 min	

	<p>desafortunados de la vida y promover la habilidad de sobreponerse y adquirir aprendizaje significativo.</p> <p>-Que los participantes puedan tener una percepción diferente respecto a la realidad.</p>	<p>relacionándolo con la situación de emergencia vivida; a través de los medios con que se cuente.</p> <p>A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 16), el cual podrán consultar para realizar las tareas.</p>		<p>cambio/infografía sobre el tema.</p> <p>-Material de apoyo.</p>		
<p>Actividad grupal. Mi vida, mis emociones.</p>	<p>-Provocar una búsqueda del origen de las emociones, a través de la conexión con cambios significativos ocurridos a raíz de la pandemia.</p> <p>-Que los participantes sean capaces de identificar sus emociones y crear cambios que abonen a su bienestar.</p>	<p>Se proporcionará a los participantes una hoja de papel donde deberán colocar:</p> <p>-Una ilustración relacionada a su estado antes de la pandemia.</p> <p>-Una ilustración relacionada a su estado actual.</p> <p>-En cada dibujo hacer un listado de las emociones experimentadas en esos momentos.</p> <p>Los facilitadores podrán mostrar un listado amplio de emociones para ampliar el vocabulario emocional de los participantes. (ver anexo 17)</p>		<p>-Hojas de papel bond</p> <p>-Lápices de colores.</p> <p>-Listado de emociones visiblemente ampliado.</p>	15 min	
<p>Trabajo en contacto. “Papa caliente”</p>	<p>-Promoción de la asertividad y la confianza en ellos mismos.</p> <p>-Reducir la negación de la realidad y los cambios</p>	<p>Se proporciona a los participantes una pelota. Deberán pasarse entre sí la pelota. Cuando el facilitador lo indique, deben parar de pasar la pelota.</p> <p>El participante que quedó con la pelota deberá comentar su experiencia con la actividad anterior, conforme a lo aprendido en la lectura corta.</p>		<p>-Pelota.</p>	10 min	

	experimentados para que puedan transformar sus experiencias desafortunadas en oportunidad de crecimiento.	En caso que la aplicación sea en línea, se seleccionará al participante al azar a través de un gif creado con los nombres de los participantes.				
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se entregará a cada uno de los participantes una hoja. A lo largo de la semana deberán identificar los desiertos atravesados a lo largo de su vida y de qué manera han concluido el recorrido y las transformaciones experimentadas a raíz del cambio (ver anexo 18).		-Autorregistro.	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿Qué son las fases de cambio? ¿Qué utilidad tiene conocer estas fases de cambio? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
"CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA"
SESIÓN 6**



Objetivo: Informar a los participantes acerca de la importancia del autocuidado a nivel mental y diferentes prácticas para llevarlo a cabo.

Área: Somática. **Tema:** Autocuidado (mental).

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Que los participantes se consideren elementos valiosos dentro del grupo.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-----	5 min	Se realizará la evaluación a través de una diana en la cual los participantes calificarán la eficacia de la sesión, seleccionando el nivel que consideren más apegado. (ver anexo 24)
Contención emocional: La ronda.	-Promover la asertividad y confianza en ellos mismos. -Generar una retrospectiva minuciosa de los sucesos ocurridos evitando la automatización de la rutina diaria.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	Promover la responsabilidad y acrecentar el compromiso hacia su propio cambio.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		-Autorregistro	5 min	
Lectura corta. Autocuidado	Generar toma de consciencia en los participantes acerca de la importancia del autocuidado para la salud mental y física.	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre el autocuidado mental; a través de los medios con que se cuente.		-Cartulina/ infografía sobre el tema. -Material de apoyo	10 min	

		A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexos 20 y21), el cual podrán consultar para realizar las tareas.				
Actividad grupal. “Rally de actividades”	Activar los procesos cognitivos de los participantes a través de ejercicios estimulantes a la vez que se divierten e integran.	Se dividirá a los participantes en grupos. Se le proporcionará a cada grupo hojas con diferentes actividades (Ver anexo 22). Cada equipo deberá resolver las actividades, se les brindará únicamente 10 minutos para esto.		-Hojas de papel. -Lápices.	15 min	
Trabajo en contacto. Sillas de colores	-Promoción de la asertividad y la confianza en ellos mismos. -Que los docentes puedan interiorizar la relevancia del autocuidado a través de la práctica.	Previo al inicio de la sesión y sin que los participantes vean, se pegará bajo algunos asientos papeles de color. Las personas cuyo asiento tengan un papel de color, deberán exponer sus impresiones y resultados de la actividad anterior, de acuerdo a lo aprendido en la lectura corta. En caso que sea en línea, se procederá a realizar la ruleta de colores utilizada en la sesión 2.		-Papelitos de colores.	10 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se entregará a cada uno de los participantes una hoja de autorregistro sobre realización de actividades de autocuidado, con una escala de dominio y agrado, la cual, deberán completar conforme a las indicaciones contenidas en la misma (ver anexo 23).		- Autorregistro.	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿En qué consiste el autocuidado? ¿qué actividades puedo realizar? ¿Qué beneficios tiene el realizar actividades de autocuidado? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
"CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA"
SESIÓN 7



Objetivo: Informar a los participantes acerca de la importancia del autocuidado físico y diferentes prácticas para llevarlo a cabo.

Área: Somática. **Tema:** Autocuidado (físico).

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Que los participantes se consideren elementos valiosos dentro del grupo.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-----	5 min	Tómbola de evaluación: En una caja se meterá los nombres de todos los participantes de la sesión. Uno de ellos deberá introducir la mano y sacar un nombre, esa persona será la encargada de emitir una opinión resumida sobre los aciertos y desaciertos de la sesión. (ver anexo 27)
Contención emocional: La ronda.	-Promover la asertividad y confianza en ellos mismos. -Generar una retrospectiva minuciosa de los sucesos ocurridos evitando la automatización de la rutina diaria.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	Promover la responsabilidad y acrecentar el compromiso de su propio cambio.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		- Autorregistros	5 min	
Lectura corta. Autocuidado	Generar toma de consciencia en los participantes acerca de la importancia del autocuidado para la salud mental y física.	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre el autocuidado físico; a través de los medios con que se cuente.		-Cartulina/ infografía sobre el tema. -Material de apoyo	10 min	

		A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 25), el cual podrán consultar para realizar las tareas.				
Actividad grupal. “Estirando mi cuerpo”.	Activar movimientos corporales de los participantes a través de ejercicios estimulantes a la vez que se divierten e integran.	El facilitador dirigirá a los participantes en la realización de diversos ejercicios de estiramiento físico que pueden ser aplicables en casa o durante el trabajo.			15 min	
Trabajo en contacto. Un cielo estrellado	-Promoción de la asertividad y la confianza en ellos mismos. -Que los docentes puedan interiorizar la relevancia del autocuidado a través de la práctica.	Al frente, el facilitador colocará un cartel con unas estrellas pegadas. Al reverso de algunas estrellas habrá preguntas acerca de la actividad anterior y algunas estarán en blanco. Todos los participantes deberán tomar una estrella y participará quien tenga una pregunta en su estrella. Puede realizarse en línea bajo la misma dinámica.		-Estrellas de papel. -Pliego de cartulina.	10 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se entregará a cada uno de los participantes una hoja de autorregistro sobre realización de actividades de autocuidado, con una escala de dominio y agrado, la cual, deberán completar conforme a las indicaciones contenidas en la misma (ver anexo 26).		- Autorregistro.	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿En qué consiste el autocuidado? ¿Qué actividades puedo realizar? ¿Qué beneficios tiene el realizar actividades de autocuidado? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
"CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA"
SESIÓN 8**



Objetivo: Facilitar en los participantes el autoconocimiento a través de técnicas que colaboren en la revisión de su autoestima y plan de vida.

Área: Intrapersonal. **Tema:** Autoestima.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Promover la confianza del participante hacia el grupo y los facilitadores.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-	5 min	Se le proporcionará a los participantes una evaluación al estilo infografía, la cual deberán rellenar, contestando las preguntas que en ésta se presentan (ver anexo 30).
Contención emocional: La ronda.	Que los participantes consideren sus experiencias individuales como valiosas y relevantes.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	.Acrecentar el compromiso y trabajo de los participantes.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		-Autorregistros	5 min	
Lectura corta. Autoestima y mi plan de vida.	Incrementar los conocimientos y comprensión de síntomas vividos, para reducir los niveles de ansiedad experimentados al	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre la autoestima y el plan de vida y cómo se relacionan; a través de los medios con que se cuenta. A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 28), el cual podrán consultar		-Cartulina/ infografía sobre el tema. -Material de apoyo	10 min	

	desconocer la base teórica que lo explica.					
Actividad grupal. El árbol.	Generar una introspección realista y sincera en los participantes para que puedan identificar las cualidades que los caracterizan.	Se proporcionará a los participantes una hoja de papel, donde deberán dibujar un árbol: -En las raíces deberán escribir aspectos de ti mismos: cualidades personales, sociales, intelectuales y físicos. -En los frutos los logros que han tenido a lo largo de su vida.		-Hojas de papel. -Lápices.	15 min	
Trabajo en contacto. El dado.	-Promover la confianza y asertividad en el participante. -Reducir la negación hacia sus propias características individuales.	Se presentará a los participantes un dado, en cuyas caras se determina si la persona participará o no. Las personas que salgan seleccionadas deberán compartir su experiencia sobre la actividad anterior, haciendo la relación con lo aprendido en la lectura corta. En caso que sea en línea, se elegirá al azar al participante a través de un gif.		-Un dado	10 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se brindará a los participantes un material en el cual encontrarán interrogantes y actividades que les ayudará a plantear su plan de vida y deberán rellenar de acuerdo a las indicaciones plasmadas en el mismo (ver anexo 29).		-Material sobre plan de vida	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿Qué se entiende por autoestima? ¿Qué utilidad tiene el poder identificar el plan de vida personal? ¿Qué relación tiene el planteamiento del plan de vida con la autoestima de una persona? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
"CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA"
SESIÓN 9**



Objetivo: Exponer a los participantes la importancia de las relaciones interpersonales y cómo estas componen las redes de apoyo necesarias para enfrentar adversidades en la vida.

Área: Interpersonal. **Tema:** Mis relaciones interpersonales.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Promover la confianza del participante hacia el grupo y los facilitadores.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-----	5 min	Jurado calificador: A cada participante se le brindará una paleta para calificar, la paleta estará en blanco. Ellos deberán escribir una calificación del 1-10 según su satisfacción con la sesión. Para evitar presión grupal, todos deberán levantar y mostrar la paleta al mismo tiempo, luego se solicita la opinión a las dos calificaciones más bajas y a
Contención emocional: La ronda.	Que los participantes consideren sus experiencias individuales como valiosas y relevantes.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	Acrecentar el compromiso y trabajo de los participantes.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		- Autorregistros	5 min	
Lectura corta. Relaciones interpersonales y redes de apoyo.	Que los participantes conozcan la relevancia de como las relaciones con su entorno puede generar cambios significativos a nivel personal.	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre las relaciones interpersonales y su relación con las redes de apoyo; a través de los medios con que se cuente. A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 31), el cual podrán consultar		-Cartulina -Material de apoyo	10 min	
Actividad grupal. "Mapeando mi red personal"	Que los participantes puedan hacer una evaluación de su entorno y las	Se proporcionará a cada participante una hoja de papel con puntos (ver anexo 32), en la cual deberán identificar:		-Hojas de papel. -Lápices.	15 min	

	relaciones establecidas con los demás para determinar el apoyo que tiene ante situaciones desafortunadas.	-A sí mismo al centro -Alrededor, a todas las personas que considera su red de apoyo (familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc). -Realizar la reflexión: ¿Por qué mi red de apoyo se conforma de esta manera? ¿En qué instituciones me puedo apoyar también?				las dos más altas. (34)
Trabajo en contacto. Lotería de participación.	-Promover la confianza y asertividad en el participante. -Que los participantes puedan identificar el vínculo que se desarrolla entre la forma de relacionarse con los demás y el apoyo que se gesta hacia su vida.	Se brindará a cada uno de los participantes un personaje de la lotería. Uno de los responsables tomará al azar de una caja a algunos personajes para determinar quiénes participarán. Las personas seleccionadas deberán compartir el resultado de la actividad anterior, relacionándolo con lo aprendido en la lectura corta.		-Tarjetas de lotería. -Caja de cartón.	10 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se brindará a los participantes un autorregistro sobre los estilos de comunicación, el cual, deberán rellenar de acuerdo a las indicaciones plasmadas en el mismo (ver anexo 33).		- Autorregistro.	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿Qué son las relaciones interpersonales? ¿Qué es una red de apoyo? ¿Qué relación tiene el estilo de comunicación con la consolidación de las relaciones interpersonales y la generación de una red de apoyo? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA”
SESIÓN 10**



Objetivo: Proporcionar herramientas a los participantes, que les permitan resolver problemas adecuadamente en su vida cotidiana a manera de corregir conductas inadecuadas que puedan haberse desarrollado durante la emergencia nacional por COVID-19.

Área: Conductual. **Tema:** Entrenamiento en resolución de problemas.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Promover la confianza del participante hacia el grupo y los facilitadores.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma.		-----	5 min	Se les brindará una ficha de evaluación con 5 afirmaciones, donde los participantes podrán colocar una X en la afirmación con la que estén de acuerdo o desacuerdo.
Contención emocional: La ronda.	Que los participantes consideren sus experiencias individuales como valiosas y relevantes.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	(ver anexo 38)
Revisión de tareas	.Acrecentar el compromiso y trabajo de los participantes.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		- Autorregistros	5 min	(ver anexo 38)
Lectura corta. Entrenamiento en resolución de problemas.	Generar consciencia sobre como el uso de estrategias de resolución de problemas impacta en el en la salud mental.	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre el entrenamiento en resolución de problemas; a través de los medios con que se cuente. A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 35), el cual podrán consultar		-Cartulina/ infografía sobre el tema. -Material de apoyo	10 min	

Actividad grupal. Poniendo en práctica el entrenamiento asertivo.	-Lograr que los participantes desarrollen una visión crítica y evalúen respuestas funcionales a situaciones cotidianas.	Se les proporcionará a los participantes el material de trabajo (ver anexo 36) a través del cual practicarán el entrenamiento en resolución de problemas. Este material deberán realizarlo de acuerdo a las indicaciones que en éste se presentan y bajo la supervisión del facilitador.		-Hojas de trabajo -Lápices	15 min	
Trabajo en contacto. El Alfabeto	-Promover la confianza y asertividad en el participante. -Que los participantes puedan incrementar sus conocimientos en estrategias para solucionar problemas, través de la experiencia de los compañeros de grupo.	El facilitador seleccionará al azar una letra del alfabeto. Los participantes cuyo primer nombre empiecen con la letra seleccionada, deberán participar, exponiendo los resultados de la actividad anterior y relacionándolos con lo aprendido en la lectura corta.		-Letras del alfabeto.	10 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se brindará a los participantes un autorregistro sobre el entrenamiento en resolución de problemas, el cual, deberán rellenar de acuerdo a las indicaciones plasmadas en el mismo (ver anexo 37).		- Autorregistro.	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿En qué consiste el entrenamiento en resolución de problemas? ¿qué beneficios se obtienen mediante este entrenamiento? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA”
SESIÓN 11



Objetivo: Entrenar a los participantes en técnicas de relajación que les ayudará en la liberación de tensión durante su vida cotidiana.

Área: Conductual. **Tema:** Relajación.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Promover la confianza del participante hacia el grupo y los facilitadores.	Se dará la bienvenida a los participantes, presentando la agenda de la sesión y promoviendo un ambiente adecuado para el desarrollo de la misma		-----	5 min	Se evaluará la eficacia de la sesión mediante la técnica denominada cosecha de evaluación, la cual se completará de acuerdo a las indicaciones que en ella se encuentran. (ver anexo 41)
Contención emocional: La ronda.	Que los participantes consideren sus experiencias individuales como valiosas y relevantes.	Se lanza la pregunta a los participantes: ¿Desean comentar algún suceso vivido durante la semana que consideren relevante? La participación debe ser voluntaria y se dará el espacio para dos o tres participaciones.		-----	5 min	
Revisión de tareas	-Acrecentar el compromiso y trabajo de los participantes. -Solventar dudas e inquietudes acerca de la elaboración de la tarea.	Al azar se pide a los participantes que comenten: -Algún éxito personal referente a la realización de la tarea. -Alguna dificultad que tuvieron durante la realización de la misma. -El conocimiento que reforzó mediante el ejercicio.		- Autorregistro	5 min	
Lectura corta. Entrenamiento autógeno	-Proporcionar conocimiento acerca de procesos de relajación mental y física -Desarrollar autonomía en los participantes para que puedan ser capaces de tomar control de su bienestar sin	El responsable de la sesión expondrá la información más importante sobre el entrenamiento autógeno; a través de los medios con que se cuente. A los participantes se les brindará un material de apoyo (ver anexo 39), el cual podrán consultar		-Cartulina/ infografía sobre el tema. -Material de apoyo	10 min	

	compañía del facilitador.					
Actividad grupal. Aplicación del entrenamiento autógeno.	Proveer a los participantes relajación física y mental.	El facilitador procurará un ambiente adecuado para la realización de la actividad, indicando a los participantes la posición más idónea para realizarla. Se realizará la técnica de acuerdo a los pasos indicados en el material de apoyo proporcionado durante la lectura corta.		-----	15 min	
Trabajo en contacto. Los globos	-Promover la confianza y asertividad en el participante. -Dar lugar a que los participantes comprendan a través de la expresión verbal el efecto que produce la relajación física.	El facilitador colocará al frente una hilera con globos, de los cuales, algunos contendrán un papel con la indicación de participación. Cada participante pasará al frente, con una aguja para pinchar un globo. Las personas seleccionadas deberán compartir su experiencia con la actividad anterior, relacionándolo con lo aprendido en la lectura corta.		-Globos -Papelitos	10 min	
Asignación de tareas.	Generar en los participantes autonomía para poder aplicar lo aprendido sin la compañía del facilitador.	Se brindará a los participantes un autorregistro sobre la realización del entrenamiento autógeno, el cual, deberán rellenar de acuerdo a las indicaciones plasmadas en el mismo (ver anexo 40).		- Autorregistro.	5 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan despejar sus dudas y expresar sus opiniones respecto a lo aprendido en la sesión.	Se realizarán preguntas a los participantes como: ¿En qué consiste el entrenamiento autógeno? ¿qué beneficios se obtienen mediante esta técnica? Se dará respuesta a dudas que tengan los participantes. Se realizará la evaluación de la sesión Por último, se procede al cierre, recordando fecha de la siguiente sesión.		-----	5 min	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA”
SESIÓN 12**



Objetivo: Valorar la eficacia del tratamiento cognitivo-conductual grupal en para el fortalecimiento de la resiliencia en docentes universitarios a raíz de la pandemia por COVID-19.

Área: Evaluación y cierre de grupo.

Actividad	Objetivo	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo	Evaluación
Bienvenida	Dar lugar a que los participantes se sientan valorados en el grupo.	Saludo y explicación de la agenda a seguir durante la sesión.		-----	3 min	A cada participante se le brindará un trozo de papel en blanco y deberá escribir una sugerencia para otros programas que se apliquen. Se entregará al facilitador.
Contención emocional	Permitir que los participantes se sientan libres de expresarse con el resto.	A los participantes se les da la oportunidad de comentar el acontecer de su semana.		-----	5 min	
Revisión de tarea	Que los participantes consideren sus avances como logros significativos.	Solicitar la tarea a los participantes escuchando sus opiniones respecto a la realización de la misma para conocer sus dificultades y aciertos.			5 min	A cada participante se le dará tres trozos de papel: uno rojo, uno verde y uno amarillo. Se les comunica que el facilitador saldrá un minuto para que de manera anónima ellos puedan pegar en una cartulina que está al frente el trozo de papel que mejor evalúa el desempeño del facilitador a lo largo del proceso grupal. Donde: verde es excelente, amarillo muy bueno y rojo necesita mejorar.
Actividad grupal	Dar lugar a que los participantes puedan identificar sus avances a través de la prueba retest.	Se lee en voz alta y de manera general las instrucciones de la prueba aplicar y los objetivos que se persiguen. A cada participante se le brinda una hoja con la Escala de resiliencia de Wagnild y Young, se explica detalladamente la forma de llenado.		-Escala de resiliencia de Wagnild y Young -Lápices	25 min	
Cierre de grupo “silencio en el bienestar”	Que los participantes comprendan el poder de cambio que tienen y que con trabajo, compromiso y perseverancia se	A cada participante se le dará una página en blanco. Se le pide que la ondeen de un lado a otro despacio y poco a poco se va incrementando la velocidad, hasta que todas las paginas están ondeando rápido y provocan un sonido, Luego se les pide a los		-Páginas de papel bond	10 min	

	pueden obtener mejoría y crecimiento personal.	participantes que paren y empiecen a estrujar desde la punta, despacio y con fuerza. A medida que van estrujando, el facilitador debe hablar sobre el trabajo que han hecho cada uno de ellos en el proceso grupal. Una vez tengan hecho una bola, deben apretar fuerte como si todas sus dificultades estuvieran reflejadas en la página. Luego se le solicita que extiendan la página. Una vez extendida que empiecen a ondearla despacio e incrementando la velocidad. Ya no hace ruido (ver anexo 42)				
Trabajo en contacto	-Dar lugar a que los docentes valoren su propio trabajo a lo largo del proceso grupal.	De manera voluntaria los participantes tendrán la oportunidad de comentar su experiencia durante el ejercicio y su participación en el proceso grupal. ¿Considera que su ruido ha disminuido durante este programa?			10 min	
Retroalimentación	Que los participantes puedan hacer un recorrido mental a lo largo de todas las sesiones para identificar estrategias que pueden seguir aplicando aun después de terminar el programa.	Se pegará la figura de un cerebro en grande y cada participante podrá tomar post-it y escribir una técnica o actividad que aprendió en las sesiones y el aprendizaje que le dejó el aplicarla. (ver anexo 43)		-Figura de cerebro en cartulina -Post-it -Bolígrafos	5 min	

FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS

Recursos físicos:

- Kirchner, T., Torres, M., Forns, M. (1998) *Evaluación Psicológica: Modelos y técnicas*. 1era. Edición.
- Slaikeu, K.A. (1996). Teoría de la Crisis: Estructura general. pp 11-47.

Recursos digitales:

- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* Vol. 11, N.3. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/viewFile/4024/3878>
- Benítez, P. (2017) Gripe Española de 1918 en El Salvador, reseñas y debates en el Diario Oficial y El diario del Salvador. *Revista Americanía*. N. 6, pp. 53-76. <https://www.upo.es/revistas/index.php/americania/article/view/2382/2332>
- BV Poseck, BC Baquero, MLV Jiménez. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Revista Papeles del Psicólogo* Vol. 27(1). <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>
- Msc. Castellanos, B.A, Licdo. Guzmán, J.J. (2020). *Efectos psicológicos que presentan los estudiantes, docentes universitarios y personal administrativo de la Universidad de El Salvador ante la cuarentena domiciliar decretada por la situación de Emergencia del COVID-19 en El Salvador*. Universidad de El Salvador. (Msc. Bartolo C., comunicación personal, 28 de agosto de 2020).
- Gallegos García, M.C. (2017) *Intervención Personal Causation, locus de control y estrés en vendedores de empresas comerciales* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7013/1/134344.pdf>
- García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77.

- Guillamón, N., Baeza, C. *Síntomas de la ansiedad*.
<https://clinicadeansiedad.com/asistente/sintomas/sintomas-de-la-ansiedad/>
- Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). *Cuide su Salud Mental durante la cuarentena por COVID*. [Archivo PDF].
<https://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20Cuarentena.pdf>
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>
- Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación (THS/MH), Tecnología y Prestación de Servicios de Salud (THS), Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS). *Protección de la Salud Mental en situaciones de epidemias*. [Archivo PDF].
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: CONVENIO DE ADHESIÓN

En San Salvador, a las ____ horas y ____ minutos del día ____ del mes ____ del año ____

Presente el señor/ra.: _____, quién es de ____ años de edad, de ocupación docente universitario, del domicilio de:

El compareciente manifiesta: que habiendo aceptado ser parte del programa de fortalecimiento de resiliencia, se compromete a participar activamente en todas las sesiones de trabajo que se establezcan, con la finalidad de adquirir herramientas que les permita enfrentar efectivamente las adversidades, así como asistir puntualmente a las reuniones grupales, cumplir con las tareas que se programen, y además por este medio autoriza que se le apliquen pruebas psicológicas que se consideren necesarias.

Por su parte el facilitador _____, quien es de ____ años de edad, de ocupación _____. Se compromete a proporcionar sesiones grupales de _____ los días _____ a las ____ horas y ____ minutos y cuando se apliquen pruebas psicológicas se le informará con anticipación el tiempo de las mismas, también se compromete a proporcionar un servicio profesional con responsabilidad, puntualidad y profesionalismo y a comunicarle previamente la reprogramación de alguna reunión.

F. _____

Consultante

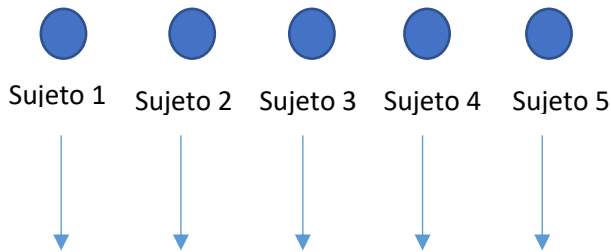
F. _____

Facilitador

ANEXO 2: LISTA DE AFIRMACIONES

UN PASO A LA VEZ

Instrucciones: los participantes deberán colocarse en fila a un mismo nivel. El facilitador leerá una a una las siguientes afirmaciones; si el participante se siente identificado con una afirmación deberá ir dando un paso hacia adelante. Se solicita sinceridad y trabajo individual. En caso de aplicación virtual, se pide al participante que diga en voz con cuales de estas afirmaciones se siente identificado.



Listado de afirmaciones

1. Este día me bañé
2. Hoy dije una mentira
3. Prefiero dar clases presenciales
4. Prefiero dar clases virtuales
5. Tuve desaciertos dando clases virtuales
6. Al principio recibí ayuda de un tercero para entender el funcionamiento de las plataformas virtuales
7. Tuve alteraciones de sueño
8. Me sentí irritado/a y de mal humor
9. Vi desinterés por parte de mis estudiantes
10. Me desmotivó el desinterés de mis estudiantes.
11. Se han modificado de manera desfavorable mis proyectos a futuro
12. Enfermé por COVID-19
13. Alguien en mi familia enfermó por COVID-19
14. Tuve una pérdida familiar por COVID-19
15. La pandemia hizo cambios significativos en mi grupo familiar.

CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA



Programa para el fortalecimiento de la resiliencia en docentes universitarios, afectados durante la emergencia por COVID-19

Iris Cáceres ° Rodrigo Ramírez ° Irene Rivas
Bajo la revisión y asesoría de Licda. Amparo Orantes



ANEXO 3

Programa Psicoterapéutico



Con paraguas bajo la lluvia

Resiliencia

La capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos

La resiliencia solo puede ser precedida por la crisis, por las situaciones extremas que provocan cambios en la vida del ser humano y lo obligan a reinventarse.



Características

01 Comprensión y aceptación de la realidad.

02 Profunda creencia en que la vida sí tiene significado.

03 Habilidad para ingeniarse alternativas de solución.



ANEXO 4: ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD YYOUNG (ER)

Nombre: _____

SEXO: _____ EDAD: _____

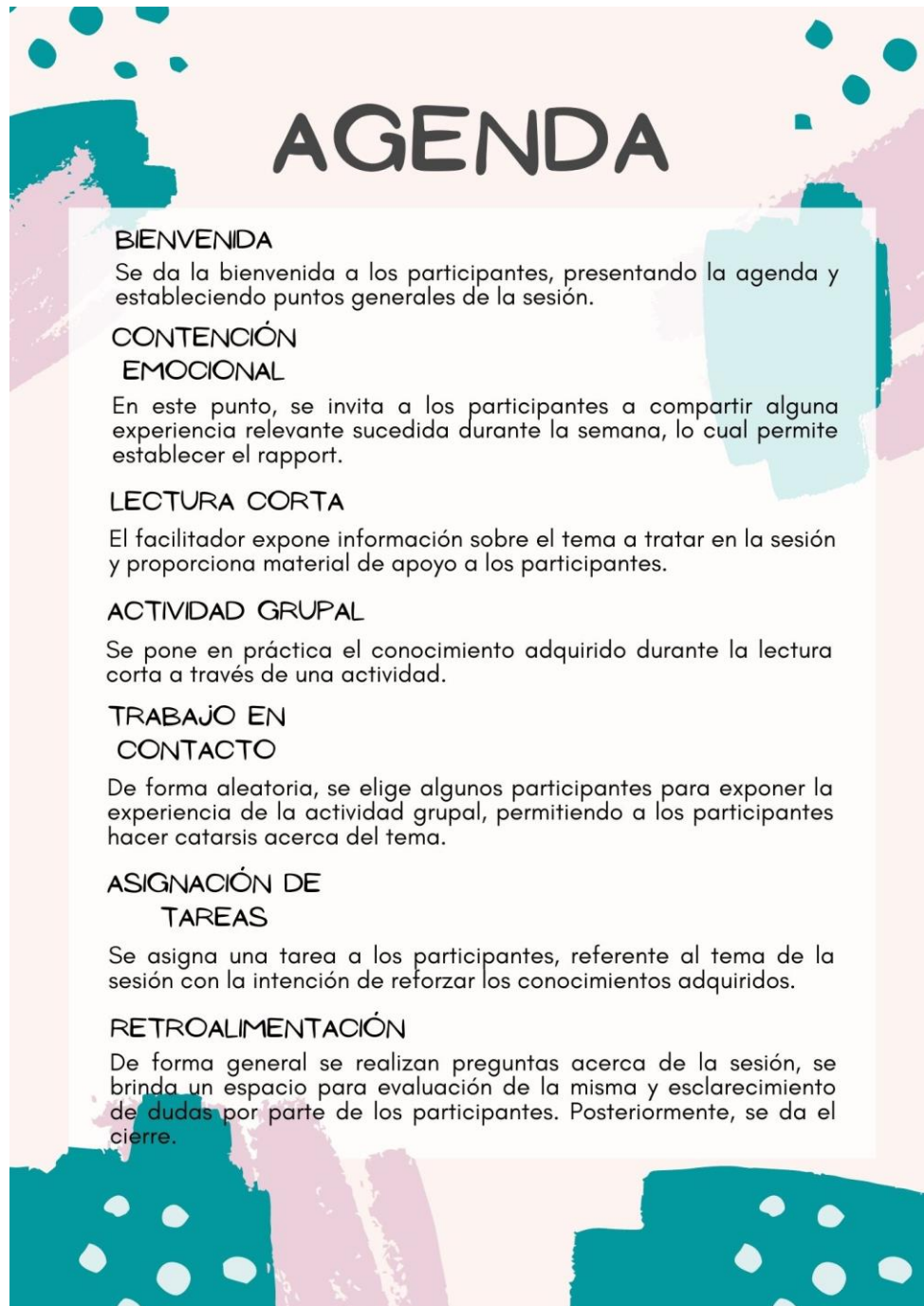
INSTRUCCIONES: A continuación, le presentamos una serie de afirmaciones referidas a diferentes aspectos de su vida, donde tendrá que leer cada una de ellas y marcar con una X que tan de acuerdo o desacuerdo está con ellas, recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas

N°	ITEMS	EN DESACUERDO				DE ACUERDO		
		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando planeo algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7
2	Frente a un problema generalmente me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
3	Dependo más de mí misma que de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
4	Es importante para mí mantenerme interesada de las cosas que suceden a mi alrededor.	1	2	3	4	5	6	7
5	Puedo estar sola si tengo que hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
6	Me siento orgullosa de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
8	Soy amiga de mí misma	1	2	3	4	5	6	7
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidida	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas una por una	1	2	3	4	5	6	7

13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo autodisciplina	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesada en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro algo de que reírme	1	2	3	4	5	6	7
17	El creer en mí misma me permite atravesar tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo hacer cosas que no quiera	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 5: ESTRUCTURA GENERAL DE AGENDA DE SESIONES

A partir de la tercera sesión se agrega el apartado de revisión de tareas, en la cual se hace un censo del cumplimiento de las tareas, así como dudas o comentarios respecto al contenido aprendido durante la sesión anterior.



AGENDA

BIENVENIDA
Se da la bienvenida a los participantes, presentando la agenda y estableciendo puntos generales de la sesión.

CONTENCIÓN EMOCIONAL
En este punto, se invita a los participantes a compartir alguna experiencia relevante sucedida durante la semana, lo cual permite establecer el rapport.

LECTURA CORTA
El facilitador expone información sobre el tema a tratar en la sesión y proporciona material de apoyo a los participantes.

ACTIVIDAD GRUPAL
Se pone en práctica el conocimiento adquirido durante la lectura corta a través de una actividad.

TRABAJO EN CONTACTO
De forma aleatoria, se elige algunos participantes para exponer la experiencia de la actividad grupal, permitiendo a los participantes hacer catarsis acerca del tema.

ASIGNACIÓN DE TAREAS
Se asigna una tarea a los participantes, referente al tema de la sesión con la intención de reforzar los conocimientos adquiridos.

RETROALIMENTACIÓN
De forma general se realizan preguntas acerca de la sesión, se brinda un espacio para evaluación de la misma y esclarecimiento de dudas por parte de los participantes. Posteriormente, se da el cierre.

ANEXO 6: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 2

IDEAS IRRACIONALES

Las ideas irracionales son creencias rígidas y poco realistas acerca de nosotros mismos, los demás, la vida en general y el mundo. Cuando estas ideas se aferran en los pensamientos, suelen generar pensamientos negativos que a su vez generan malestar emocional.



Se refiere a una situación que experimenta el individuo.












Es la interpretación que el individuo hace acerca de la situación (pensamientos relacionados).

Es la respuesta emocional resultante de la interpretación hecha.



Albert Ellis creó la Terapia Racional Emotiva en 1962. Esta se basa en que buena parte de los problemas psicológicos se deben a patrones de pensamiento irracionales. Esto podría explicarse a través del esquema adjunto.

Las ideas irracionales más frecuentes son:

-  Necesito amor y aprobación de todos cuanto me rodean.
-  Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo.
-  Los “malos” deben ser castigados por sus malas acciones.
-  Es horrible que las cosas no salgan como yo deseo.
-  Los humanos no podemos hacer nada para evitar las desgracias y sufrimientos, pues son producidas por causas externas e incontrolables.
-  Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.
-  Es más fácil evitar responsabilidades que afrontar dificultades.
-  Hay que tener a alguien más fuerte en quién confiar.
-  Mi pasado es determinante de mi presente y futuro.
-  Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás.
-  Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla.

Para poder reducir la frecuencia y la duración de las ideas irracionales y las preocupaciones se puede hacer uso del debate. Los seres humanos tenemos la capacidad de entablar diálogos y/o conversaciones con nosotros mismos al pensar o interpretar las circunstancias que nos suceden y podemos hacerlo prácticamente sobre cualquier cosa.

1. El primer paso es tener conciencia de nuestros pensamientos, así cuando aparece una emoción tal como el enojo, tristeza o ansiedad, es necesario poner atención en el propio discurso mental.
2. No hay que concentrarse en la historia propia de vida, sino en el elemento disruptivo.
 - Acontecimientos activadores: ¿Qué fue lo que sucedió que activó mi estado emocional?
 - Creencias: ¿Qué estoy pensando respecto a la situación?
 - Consecuencias: ¿Qué me hace sentir? ¿Cómo me estoy comportando a partir de esto?
3. Cuando sepa qué elemento es el que lo hace sentir de esa manera, realice un ejercicio de lógica que emplee un método empírico analítico para estudiar los pensamientos de cara a su verdad y utilidad.
4. Debata sus generalizaciones: **TODOS, NADIE, SIEMPRE, NUNCA**. Hágalo profundamente, con argumentos y no solo con opiniones, con datos y no solo emociones, con información que le dé pros y contras.

Serán tres filtros que irán modificando nuestros pensamientos según se vayan aplicando en un orden determinado para obtener los mejores resultados:

- ✓ **Certeza:** Lo primero que me plantearé será conocer la evidencia o certeza del pensamiento. Este filtro por sí solo ya deshecha gran parte de nuestros pensamientos irracionales. Con preguntas como:

¿Es totalmente cierto este pensamiento? ¿En qué pruebas me baso? ¿Podría existir otra explicación u otra forma de pensar más realista? ¿Es un hecho que pueda comprobar de una forma lógica?

- ✓ **Objetividad:** Nos vamos a hacer preguntas encaminadas a evaluar la magnitud de las consecuencias, en caso de que el pensamiento fuera cierto.

¿Serían tan terribles las consecuencias? ¿Qué ocurriría si...? ¿A cuántas áreas de mi vida afectaría? ¿Podría encontrarme bien aun cuando esto sea así? ¿Hay otras personas a quienes les haya ocurrido y cómo lo han vivido?

- ✓ **Utilidad:** Preguntas que intentan evaluar los efectos de pensar de esa manera.

¿Qué consecuencias tiene para mí pensar así? ¿Me ayuda a solucionar mis problemas? ¿Me hace sentirme bien?

ANEXO 7: AUTORREGISTRO SESIÓN 2

IDEAS IRRACIONALES

Indicaciones: Rellena el auto registro durante la semana de acuerdo a lo aprendido en la sesión de trabajo.

Día	A: Situación	B: Interpretación de la situación.	C: Respuesta emocional.	Resultado tras el debate racional.
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anotaciones:

ANEXO 8: EVALUACIÓN SESIÓN 2

EL SEMÁFORO

Indicaciones: Rellena los espacios según tu percepción en cuanto a la sesión de trabajo realizada.



Lo que no me gustó de la sesión fue:

Lo que no mejoraría de la sesión es:

Lo que más me gustó de la sesión fue:

ANEXO 9: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 3

DISTORSIONES COGNITIVAS

Las distorsiones cognitivas son esquemas equivocados en la manera de procesar la información que proviene del exterior, lo cual puede producir una perturbación emocional en el ser humano que a su vez puede llegar a generar conflictos en las relaciones con los demás donde es posible que las interpretaciones erróneas generen conflictos, o en la manera de ver la vida dando lugar a una visión simplista y negativa.

Estas son:

- **Las exigencias y el perfeccionismo:** Creencias rígidas e inflexibles acerca de cómo debería ser uno y los demás.
- **El catastrofismo:** Tendencia a percibir o esperar resultados catastróficos sin tener motivos razonables para ello.
- **La negación:** Tendencia a negar los problemas, debilidades o errores.
- **La sobregeneralización:** Tendencia a creer que, si ha ocurrido una vez, ocurrirá siempre.
- **Etiquetas globales:** Se extrae algún rasgo de una persona (o uno mismo) y se le etiqueta con éste.
- **Negativismo:** Se agrandan las cosas negativas y se minimizan las positivas.
- **Pensamiento polarizado:** No se ven términos medios, la realidad se ve de una manera extremista.
- **El razonamiento emocional:** Las cosas son tal como nos hacen sentir.
- **Sesgo confirmatorio:** Se perciben y se recuerdan las cosas sesgadamente para que encajen con las ideas preconcebidas.
- **Lectura de pensamiento:** Creer saber lo que otros piensan.
- **Personalización:** Pensar que lo que la gente hace o dice tiene que ver con uno.
- **Atención selectiva:** Se elige algo específico sobre uno mismo, los demás o las situaciones.

Para poder generar un pensamiento alternativo, se deben seguir 5 pasos:

1. Determinar las distorsiones cognitivas: identificar cuáles son los pensamientos más recurrentes que nos provocan mayor malestar.
2. Focalizar la atención en el pensamiento perturbador: Se debe vivenciar el pensamiento con lujo de detalles (personas involucradas, sentimientos, derivados, etc.).
3. Detención del pensamiento con ayuda: El sujeto puede hacer uso de una banda elástica en su muñeca o de alguna alarma para poder decir en voz alta: "ALTO" al pensamiento en el cual estaba concentrado.
4. Detención del pensamiento sin ayuda: Poco a poco, irá sustituyendo la verbalización en algo mental (poner un alto mentalmente).
5. Sustitución del pensamiento: Se busca alternativas saludables al pensamiento perturbador.

Para ayudar a la generación de pensamientos alternativos podemos apoyarnos en las siguientes interrogantes:

-Exigencias y el perfeccionismo: Flexibilizar la regla. Comprobar su efecto. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para decir que eso debe ser así necesariamente? ¿Puedo comprobar si es tan grave si eso no ocurre como yo digo que debería ocurrir?

-Catastrofismo: Dejar de anticipar, centrarse en el presente y valorar posibilidades. Preguntarse: ¿Otras veces lo he pensado, y que ocurrió realmente?, ¿Qué posibilidades hay de que eso ocurra?

-Negación: ¿Es el ser humano perfecto viviendo una vida perfecta? ¿Cómo se pueden realizar cambios de crecimiento si no se logra ver lo que ya no funciona? ¿Cómo nos hacemos más fuertes si no salimos de nuestra zona de confort? ¿Quién es el responsable de mi vida, mis decisiones y las consecuencias que de ellas se derivan?

-**Sobregeneralización:** ¿Somos todos los individuos iguales? ¿Si modifico lo que no funcionó en el pasado obtendré el mismo resultado? ¿Mis decisiones tiene algún efecto en el ritmo de mi vida?

-**Etiquetas globales:** Buscar casos que escapen a la etiqueta Preguntarse: ¿Yo soy así 100%, o hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta? Hacer lo mismo cuando calificamos a otra persona

-**Negativismo:** Desdramatizar y buscar soluciones. Preguntarse: ¿Qué ha ocurrido otras veces? ¿Realmente fue tan malo? ¿Se puede hacer algo si eso vuelve a ocurrir?

-**Pensamiento polarizado:** Graduar la situación. Preguntarse: ¿Entre esos dos extremos, hay grados intermedios? ¿Hasta qué porcentaje eso es así?

-**Razonamiento emocional:** Descubrir el pensamiento automático que acompaña a la emoción y comprobarlo. Preguntarse: ¿Que pensé para sentirme así? ¿Tengo pruebas para creer que eso es así siempre?

-**Sesgo confirmatorio:** ¿Estoy considerando todas las características de esa situación o persona? ¿Estoy aislando algunas características para que no interfieran con lo que quiero pensar?

-**Lectura de pensamiento:** Buscar pruebas, dejar de suponer. Preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para suponer eso? ¿Puedo hacer algo para comprobar si esa suposición es así?

-**Personalización:** Buscar pruebas y efectos. Preguntar: ¿Compararme cuando salgo perdiendo, me ayuda en algo? ¿Qué pruebas tengo de que eso es así? ¿Tener menos de algo que otra persona, me convierte en menos persona, o en una persona con menos de eso (concreto)?

-**Atención selectiva:** Dejar de centrarse solo en si mismo. Escuchar al otro. Preguntarse: ¿Estoy escuchando realmente al otro? ¿Tiene esa persona derecho a su punto de vista? ¿Puedo aprender algo de su punto de vista sin hacerme una idea prejuizada de ella?

ANEXO 10: LISTA DE CASOS SESIÓN 3

CASOS DE APLICACIÓN

Situación 1

Durante las clases en línea, un docente se veía frente a pantallas en negro, no había rostros, todo era una ponencia frente a pantallas oscuras. Los estudiantes apagaban su cámara y los que la tenían encendida no mostraban el interés que alguna vez tuvieron en el salón de clase, algunos reflejaban una mirada perdida o puesta en otro distractor de su habitación.

Situación 2

A inicios de la pandemia, cuando a los docentes se les comunicó que las clases serían de manera virtual, un docente mostró preocupación con su familia, puesto que él no había tenido con anterioridad contacto con los medios y las plataformas digitales. El docente se mostró ansioso considerando en que sus capacidades serán cuestionadas por sus superiores y por los estudiantes.

Situación 3

Un docente universitario considera que las clases virtuales son una pérdida de tiempo, que no se asemejan en nada a las clases presenciales, no hay práctica ni trabajo de campo, cree fielmente en que los estudiantes saldrán con muchos vacíos y serán profesionales mediocres.

ANEXO 11: AUTORREGISTRO SESIÓN 3

DISTORSIONES COGNITIVAS

Indicaciones: Completa el auto registro durante la semana. De situaciones relevantes, trata de identificar la distorsión cognitiva en la forma en que procesas dicha situación, trata de generar un pensamiento alternativo a la misma.

Día	Situación	Distorsión cognitiva	Pensamiento alternativo
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Anotaciones:

ANEXO 12: EVALUACIÓN SESIÓN 3

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

Indicaciones: Encierre en un círculo el nivel de logro alcanzado durante esta sesión.

Niveles de logro	Criterios o indicadores
Muy bien	La sesión de trabajo me brindó: comprensión en alto grado acerca de las distorsiones cognitivas, las herramientas necesarias para la identificación de distorsiones cognitivas, entendimiento acerca del proceso de parada de pensamiento y generación de pensamientos alternativos. Me siento totalmente capaz de realizar el ejercicio por mi cuenta.
Bien	La sesión de trabajo me brindó: comprensión en buen grado acerca de las distorsiones cognitivas, las herramientas suficientes para la identificación de distorsiones cognitivas, entendimiento en cierta medida acerca del proceso de parada de pensamiento y generación de pensamientos alternativos. Me siento capaz de realizar el ejercicio por mi cuenta.
Regular	La sesión de trabajo me brindó: comprensión en bajo grado acerca de las distorsiones cognitivas, algunas herramientas para la identificación de distorsiones cognitivas, poco entendimiento acerca del proceso de parada de pensamiento y generación de pensamientos alternativos. Me siento capaz de realizar el ejercicio, con ayuda.
Insuficiente	La sesión de trabajo me brindó: comprensión en muy bajo grado acerca de las distorsiones cognitivas, escasas herramientas para la identificación de distorsiones cognitivas, muy poco entendimiento acerca del proceso de parada de pensamiento y generación de pensamientos alternativos. No me siento capaz de realizar el ejercicio.



ANEXO 13: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 4

ACCESO A LA EMOCIÓN

A diferencia de la terapia cognitiva, que enfatiza el rol central de los pensamientos y las creencias en la activación y mantenimiento de la depresión y la ansiedad, el abordaje focalizado en las emociones ve a las emociones como primarias. Reenberg (2002) distingue entre emociones primarias y secundarias

Primarias: es el sentimiento básico que experimenta el sujeto.

• **Secundarias:** es la emoción manifiesta del individuo.

Por ejemplo:

Un individuo puede experimentar enojo y expresarlo de un modo explícito (o sea, la emoción secundaria), pero la emoción primaria detrás del enojo podría ser el sentirse herido.



La utilidad de esta técnica radica en el hecho de que al activar o acceder a experiencias emocionales, ayuda a los pacientes a reconocer los elementos cognitivos que están contenidos en cada esquema emocional.

Es necesario conocer también las reacciones corporales, pensamientos asociados e intentos de interferencia en la emoción.

ANEXO 14: AUTORREGISTRO SESIÓN 4

Acceso a la emoción

Indicaciones: Completa el registro de las emociones que sientas durante cada día de la semana, a nivel personal identifica cual es la primaria y cual la secundaria, para comentarlo en la próxima sesión de trabajo.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contento							
Herido							
Orgullosa							
Triste							
Herido							
Afectuosa							
Arrepentido							
Molesto							
Irritado							
Avergonzado							
Excitado/emocionado							
Culpable							
Envidioso							
Celoso							
Temeroso							
Amado							
Rechazado							
Compasivo							
Agradecido							

Otros:

ANEXO 15: EVALUACIÓN SESIÓN 4

Lluvia de ideas

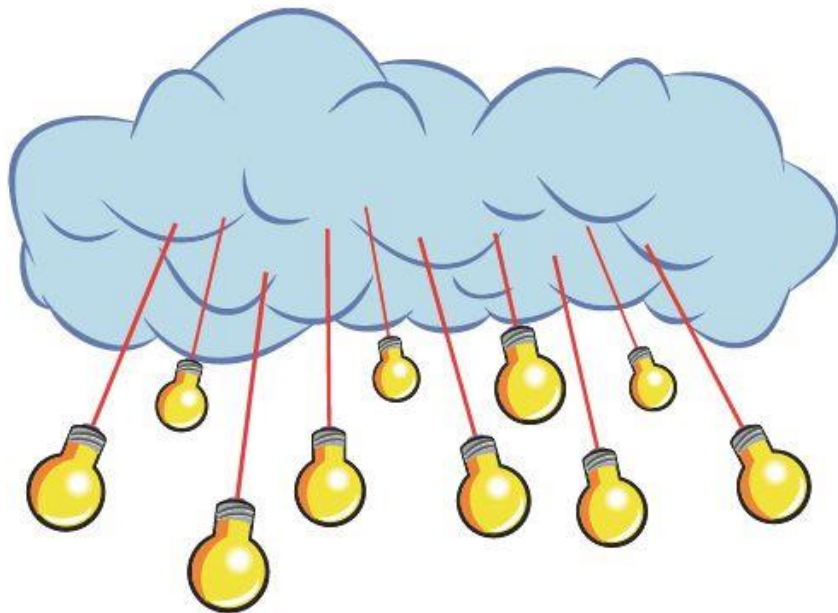
¿Qué opinas de la sesión?

¿Qué aprendiste este día?

¿Te sientes capaz de realizar el ejercicio totalmente por tu cuenta?

¿Qué se te dificultó más durante la sesión?

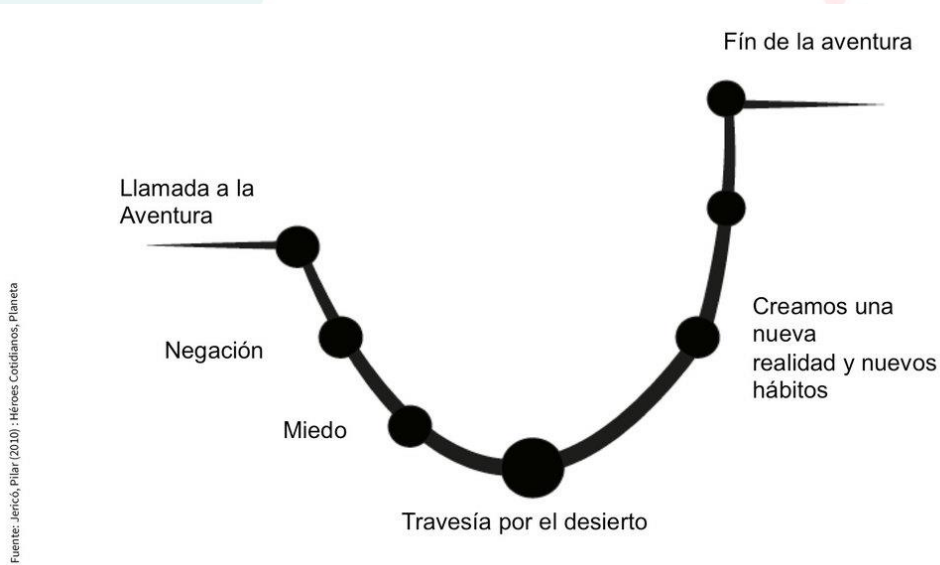
¿Qué recomendarías para mejorar nuestro trabajo?



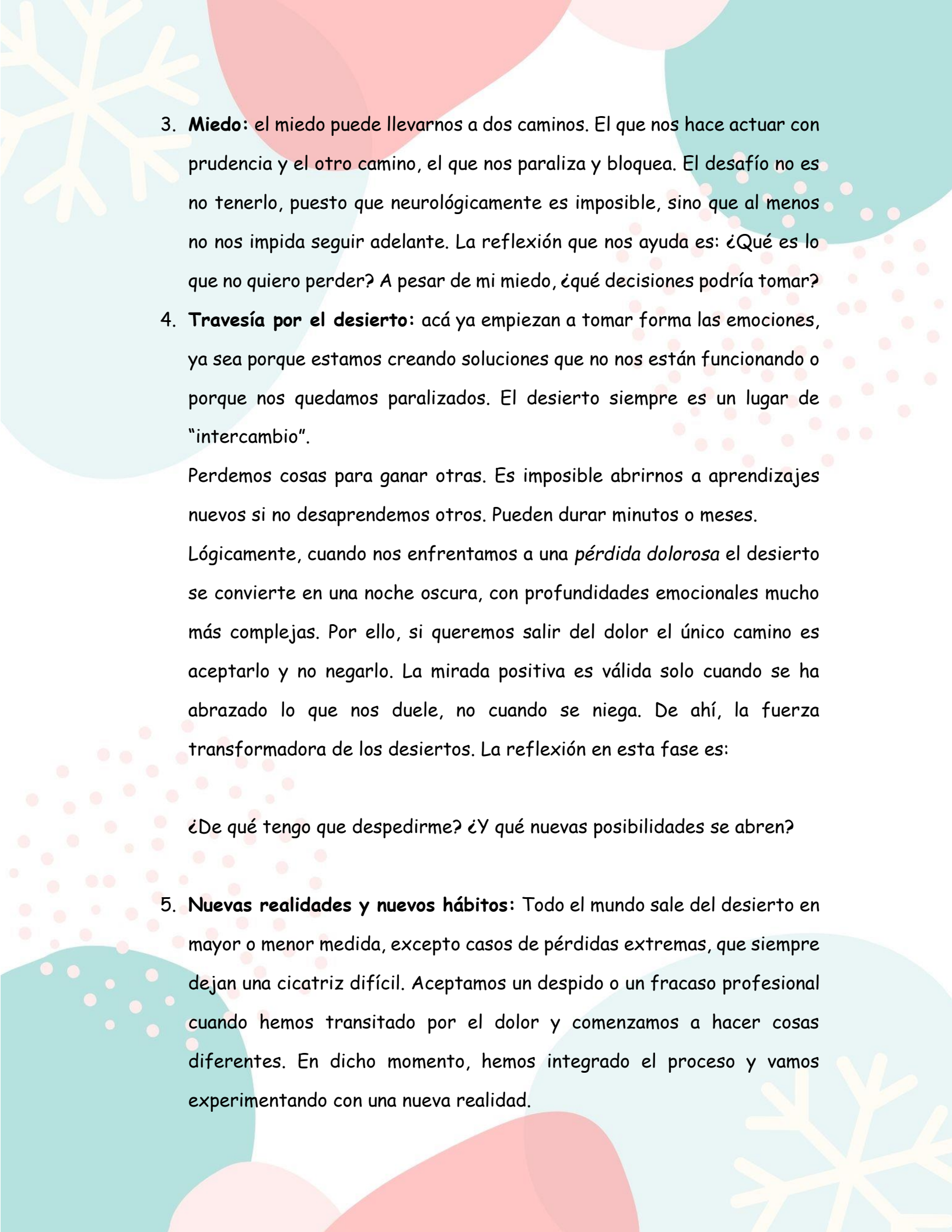
ANEXO 16: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 5

EL CAMBIO Y LAS EMOCIONES

FASES DEL CAMBIO:



1. **Llamado a la aventura:** puede ser el "cielo" referido a algo favorable en nuestras vidas, como un viaje largo, una pareja, un ascenso. O puede ser un trueno: una pérdida humana o material, un despido, una pandemia, etc.
2. **Negación:** llega ese momento de duda. Racionalmente sé que está ocurriendo algo, pero a veces las emociones llevan un ritmo más despacio, lo que nos puede llevar a echar algunos balones fuera, es decir, echar la culpa a otro. Sacamos nuestros mecanismos de protección para evitar reconocer y lidiar con nuestras emociones. Un tipo de negación puede ser el victimismo.

- 
3. **Miedo:** el miedo puede llevarnos a dos caminos. El que nos hace actuar con prudencia y el otro camino, el que nos paraliza y bloquea. El desafío no es no tenerlo, puesto que neurológicamente es imposible, sino que al menos no nos impida seguir adelante. La reflexión que nos ayuda es: *¿Qué es lo que no quiero perder? A pesar de mi miedo, ¿qué decisiones podría tomar?*
4. **Travesía por el desierto:** acá ya empiezan a tomar forma las emociones, ya sea porque estamos creando soluciones que no nos están funcionando o porque nos quedamos paralizados. El desierto siempre es un lugar de "intercambio".

Perdemos cosas para ganar otras. Es imposible abrirnos a aprendizajes nuevos si no desaprendemos otros. Pueden durar minutos o meses.

Lógicamente, cuando nos enfrentamos a una *pérdida dolorosa* el desierto se convierte en una noche oscura, con profundidades emocionales mucho más complejas. Por ello, si queremos salir del dolor el único camino es aceptarlo y no negarlo. La mirada positiva es válida solo cuando se ha abrazado lo que nos duele, no cuando se niega. De ahí, la fuerza transformadora de los desiertos. La reflexión en esta fase es:

¿De qué tengo que despedirme? ¿Y qué nuevas posibilidades se abren?

5. **Nuevas realidades y nuevos hábitos:** Todo el mundo sale del desierto en mayor o menor medida, excepto casos de pérdidas extremas, que siempre dejan una cicatriz difícil. Aceptamos un despido o un fracaso profesional cuando hemos transitado por el dolor y comenzamos a hacer cosas diferentes. En dicho momento, hemos integrado el proceso y vamos experimentando con una nueva realidad.

ANEXO 17: LISTA DE EMOCIONES SESIÓN 5

LISTADO DE EMOCIONES

Aburrimiento, alegría, alivio, amor, angustia, ansiedad, añoranza, apatía, apego, aprensión, armonía, arrojito, asco, asombro

Calma, cariño, celos, cólera, compasión, confianza, confusión, culpa, curiosidad

Decepción, depresión, desamparo, desamor, desánimo, desasosiego, desconcierto, desconfianza, desconsuelo, deseo, desesperación, desgana, desidia, desolación, desprecio, dolor.

Enfado, enojo, entusiasmo, envidia, empatía, espanto, esperanza, estupor, euforia, excitación, éxtasis.

Fastidio, frustración, fobia.

Hastío, histeria, horror, hostilidad, humillación.

Impaciencia, impotencia, indiferencia, indignación, inquietud, insatisfacción, inseguridad, interés, intriga, ira, irritación.

Júbilo, lujuria.

Melancolía, mezquindad, miedo, nostalgia.

Obnubilación, obstinación, odio, omnipotencia, optimismo.

Paciencia, pánico, pasión, pena, pereza, pesimismo, placer, plenitud, prepotencia.

Rabia, rebeldía, recelo, rechazo, regocijo, rencor, repudio, resentimiento, resignación.

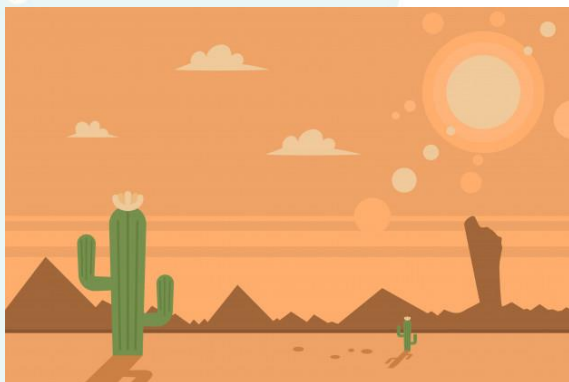
Satisfacción, seguridad, serenidad, solidaridad, sorpresa, susto.

Temor, templanza, ternura, terror, timidez, tranquilidad, tristeza.

Vacío existencial, valentía, vergüenza.

ANEXO 18: TAREA SESIÓN 5

MIS DESIERTOS



Piensa en diferentes situaciones en tu vida que han representado "desiertos" y responde las siguientes preguntas:

¿De qué he tenido que despedirme?
¿Qué nuevas posibilidades se me han abierto?

¿Cuál fue mi transformación tras esta experiencia?

ANEXO 19: EVALUACIÓN SESIÓN 5

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. ¿Observó en el listado alguna emoción que no conocía?

2. ¿Cuándo siente una emoción inmediatamente conoce a que situación está logada?

3. ¿Qué fase del cambio le resulta más difícil de abordar?

4. ¿Qué fase del cambio le resulta más fácil de sobrellevar?

5. ¿Qué se le dificultó del ejercicio?



El autocuidado mental

El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar. Al aumentar la capacidad de autocuidado aumenta la auto estimación.

La incapacidad para el autocuidado puede producir negación, enojo y frustración, las cuales, cómo se ha mencionado anteriormente, pueden tener un impacto relevante en diversas áreas de la vida de un individuo. La regresión (“retroceso”) en la capacidad para realizar el autocuidado puede ser un mecanismo de defensa ante las situaciones amenazantes o peligrosas.

Enfocándonos en el autocuidado a nivel mental, se pueden destacar las siguientes actividades:

-Juegos de mesa: aparte de fomentar la integración con un grupo de personas (ya sea familia, amigos o compañeros), estimula la lógica, memoria, comunicación, entre otros.

-Actividades individuales: Crucigramas, sopas de letras, Sudoku, encontrar diferencias, etc; promueve también el uso de lógica numérica, gramática y atención.

-Reuniones: en familia, amigos o salidas con compañeros. En tiempos de pandemia se recomienda guardar las medidas de bioseguridad necesarias como uso de mascarilla, alcohol gel, distanciamiento social, tener un máximo de 10 personas en la reunión y realizarlas al aire libre. Sin embargo, también puede hacerse reuniones a través de videoconferencias. Estas actividades estimulan de manera positiva al individuo, ayudando a la mejora de las relaciones interpersonales.

Beneficios:

- ❖ Posibilita la ocupación del tiempo libre.
- ❖ Es una alternativa de recreación.
- ❖ Fomenta la competencia sana, en algunos casos.
- ❖ Da lugar a la liberación de tensiones propias de cada participante.
- ❖ Fomenta la integración entre familia, amigos o compañeros de trabajo.

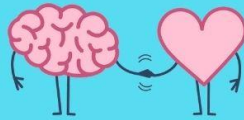
ANEXO 21: AFICHE SESIÓN 6

PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO "CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA"

Autocuidado

ES LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES QUE LOS INDIVIDUOS REALIZAN EN FAVOR DE SÍ MISMOS PARA MANTENER LA VIDA, LA SALUD Y EL BIENESTAR.

BENEFICIOS



- Posibilita la ocupación del tiempo libre.
- Es una alternativa de recreación.
- Fomenta la competencia sana, en algunos casos.
- Da lugar a la liberación de tensiones propias de cada participante.
- Fomenta la integración entre familia, amigos o compañeros de trabajo.

AUTOCUIDADO MENTAL

Destinados a potenciar nuestra capacidad mental, mantener activos nuestros procesos neurológicos a través de la estimulación y exigencia cognitiva, para proveer de satisfacción y relajación mental.



ACTIVIDADES



- Juegos de mesa
- Actividades individuales: crucigrama, sopa de letras, sudoku, diferencias, etc.
- Reuniones: familiares o con amigos (siguiendo medidas higiénicas).

AUTOCUIDADO FÍSICO

Tomar control de nuestro cuerpo, poder decidir el bienestar físico que deseamos y trabajar en ello tanto externo como interno, obtener satisfacción, salud y liberación de tensión.



ACTIVIDADES



- Ejercicios de estiramiento
- Práctica de deporte
- Excursiones y caminatas al aire libre
- Dieta balanceada
- Ciclo de sueño adecuado
- En el trabajo: ergonomía, herramientas de cuidado personal, condiciones adecuadas del espacio físico

Si tú estás cuidando de otros
¿Quién cuidará de tí?



ANEXO 22: HOJA DE ACTIVIDADES SESIÓN 6

SOPA DE LETRAS SISTEMA SOLAR



A	Ñ	K	L	A	C	P	E	H	Q
N	U	M	D	R	R	O	G	G	Q
B	J	O	A	L	N	R	A	P	B
F	O	N	A	R	U	X	E	A	K
I	Ñ	H	U	V	T	J	M	I	G
Q	F	T	T	D	D	E	S	W	T
M	A	P	P	V	R	O	A	A	K
S	Z	G	M	C	V	N	R	X	Z
V	E	N	U	S	N	U	D	Q	U
B	T	R	T	R	M	T	M	J	T
L	I	Ñ	P	L	H	P	R	L	C
O	S	H	V	H	K	E	N	T	M
B	V	P	R	B	S	N	S	Y	F
R	E	T	I	P	U	J	W	P	J
A	X	F	B	Y	Y	R	M	M	D

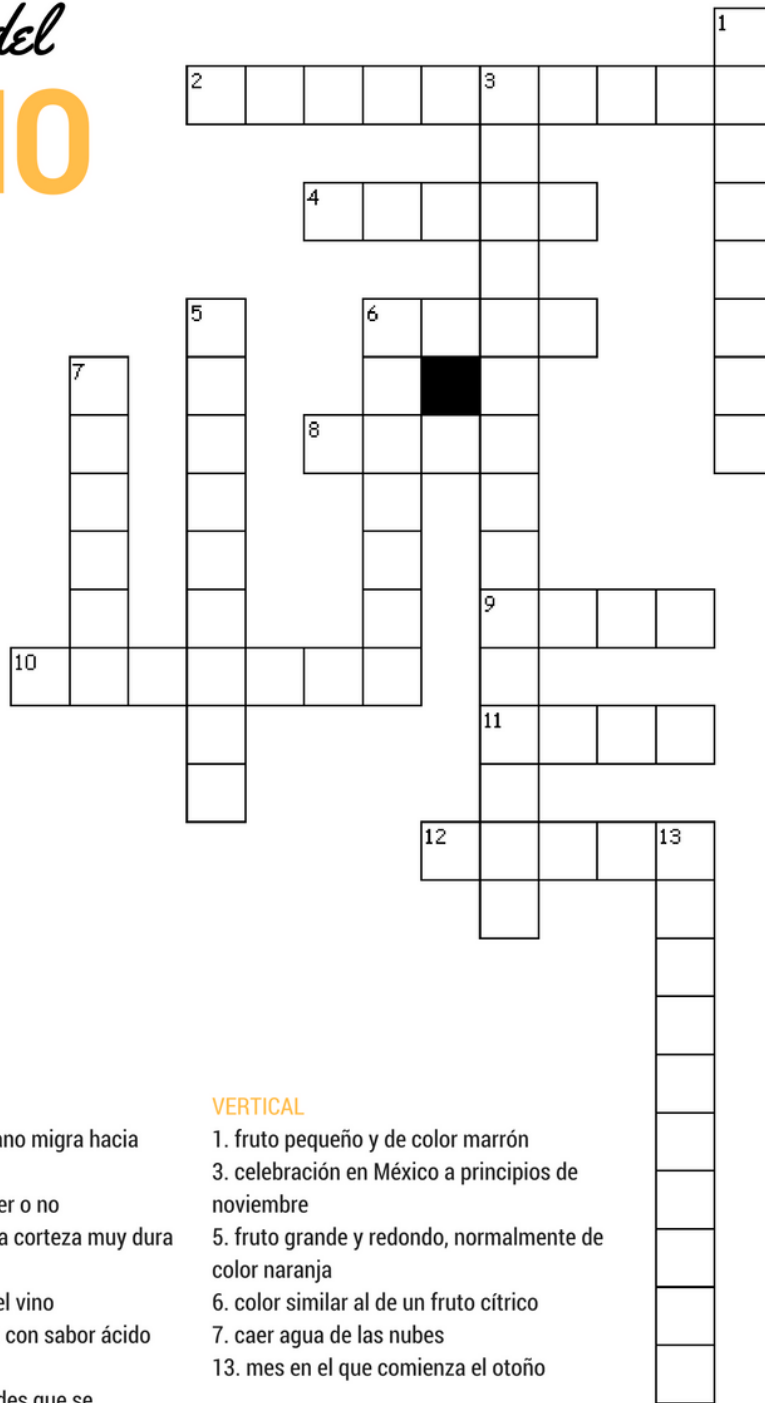
kokolikoko.com



Palabras del OTOÑO



hojas
 calabazas
 naranja
 castañas
 rojo
 día de los muertos
 manzana
 septiembre
 setas
 nuez
 lluvia
 bosque
 frío
 golondrina
 uvas



HORIZONTAL

2. pájaro que a finales del verano migra hacia climas más cálidos
4. hongos que se pueden comer o no
6. fruto del nogal que tiene una corteza muy dura
8. lo contrario de calor
9. fruta de la cual se produce el vino
10. fruto verde, amarillo o rojo con sabor ácido
11. el color de la sangre
12. láminas, normalmente verdes que se encuentran en las ramas de los árboles

VERTICAL

1. fruto pequeño y de color marrón
3. celebración en México a principios de noviembre
5. fruto grande y redondo, normalmente de color naranja
6. color similar al de un fruto cítrico
7. caer agua de las nubes
13. mes en el que comienza el otoño

ANEXO 23: AUTORREGISTRO SESIÓN 6

Actividades de dominio y agrado

Indicaciones: Haz una lista de actividades de autocuidado mental que desees poner en práctica durante esta semana (mínimo 2 cada día). Califica el nivel de dominio (dificultad y logro obtenido al realizar la tarea, donde 5 es haberlo logrado satisfactoriamente y 0 una dificultad incapacitante) y agrado (nivel de placer obtenido al realizar la tarea, donde 5 es placer máximo y 0 es absolutamente insatisfactorio).

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana:							
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
Tarde:							
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
Noche:							
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:

Observaciones:

ANEXO 24: EVALUACIÓN SESIÓN 6

Diana de evaluación

Indicaciones: Puntee los logros de la sesión según los niveles indicados en la diana de acuerdo a los colores:

Verde: Deficiente – Amarillo: Necesita mejorar – Celeste: Regular – Negro: Bueno – Rojo: Excelente.

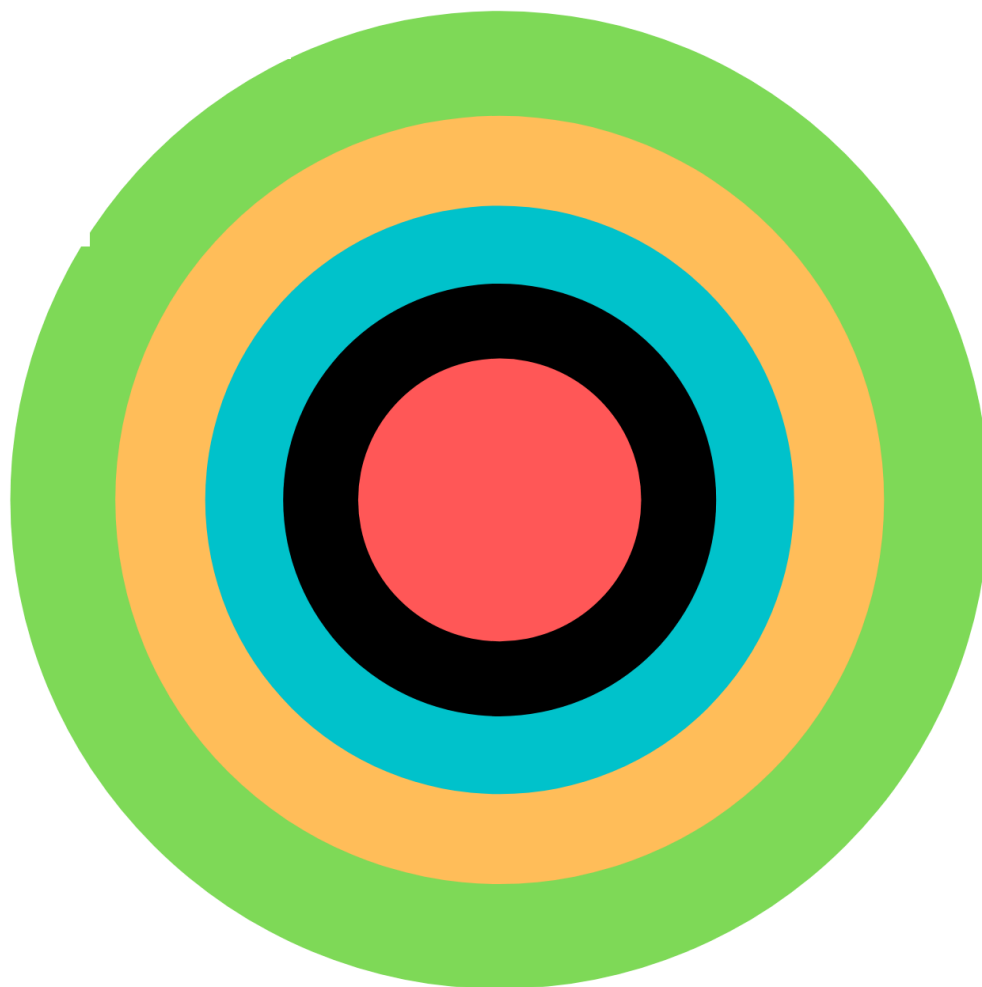
Logros:

1: Entendí cada uno de los conceptos expuestos.

2: Me siento capaz de aplicar el conocimiento adquirido durante la sesión de trabajo en la vida cotidiana.

3: El desarrollo de la sesión se llevó a cabo de tal forma que captó mi atención.

Coloque el número del indicador en el color que usted considere pertinente



ANEXO 25: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 7

El autocuidado físico

Como se menciona anteriormente, el autocuidado es la capacidad de los individuos de realizar actividades en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar. Ahora bien, antes se mencionaba acerca del autocuidado mental; en este apartado, se hace énfasis en el autocuidado físico.

Actividades a realizar:

- Ejercicios de estiramiento físico.
- Práctica de algún deporte específico.
- Caminatas al aire libre.
- Excursiones.

También deben tomarse en cuenta aspectos tales como:

- Una dieta balanceada.
- Ciclos de sueño adecuados.
- En el trabajo: ergonomía, herramientas de cuidado personal, condiciones adecuadas del espacio físico.

Beneficios:

- Se busca realizar actividades físicas y lúdicas que generen un bienestar, previniendo enfermedades de índole físico.
- Da lugar a la liberación de tensiones propias de cada participante.

ANEXO 24: AUTORREGISTRO SESIÓN 7

Actividades de dominio y agrado

Indicaciones: Haz una lista de actividades de autocuidado físico que desees poner en práctica durante esta semana (mínimo 2 cada día). Califica el nivel de dominio (dificultad y logro obtenido al realizar la tarea, donde 5 es haberlo logrado satisfactoriamente y 0 una dificultad incapacitante) y agrado (nivel de placer obtenido al realizar la tarea, donde 5 es placer máximo y 0 es absolutamente insatisfactorio).

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana:							
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
Tarde:							
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
Noche:							
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:
	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:	D: A:

Observaciones:

ANEXO 27: EVALUACIÓN SESIÓN 7

Evaluación



Dentro de una caja se colocan los nombres de todos los integrantes del grupo. Uno de los participantes meterá la mano y sacará un papel, el nombre seleccionado será la persona que de manera resumida hablará de los aciertos y desaciertos de la sesión. En caso de aplicación virtual, se hará un rifa al azar.

ACIERTOS: Lo que funcionó, lo que debería repetirse por su efectividad, lo que más atrajo mi atención

DESACIERTOS: Lo que no se debe repetir o debe mejorarse, lo que no atrapó mi atención o no quedó claro.

Autoestima


Se entiende como el aprecio o consideración que cada individuo hace sobre su propia persona. Es decir, la autoestima nos revela si un individuo está conforme con su propia forma de ser, o bien de presentar algún pensamiento o sentimiento negativo hacia sí mismo.

Se desarrolla a lo largo de nuestra vida y no se trata de algo estático que “se tiene o no se tiene”, sino que puede variar según las circunstancias. Esto tampoco implica solamente “quererse a uno mismo”, sino que incluye todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos.

Para comprender mejor que es la autoestima debemos tomar en cuenta dos elementos fundamentales:

El **auto concepto** es un término que sirve para designar lo que piensas de ti mismo. Como su nombre indica es el concepto que tienes de tu propia persona. Consecuentemente esto determinará la manera en cómo te tratas. Es decir; qué es lo que te dices, de qué manera te lo dices, cómo te lo exiges y cómo lo haces.

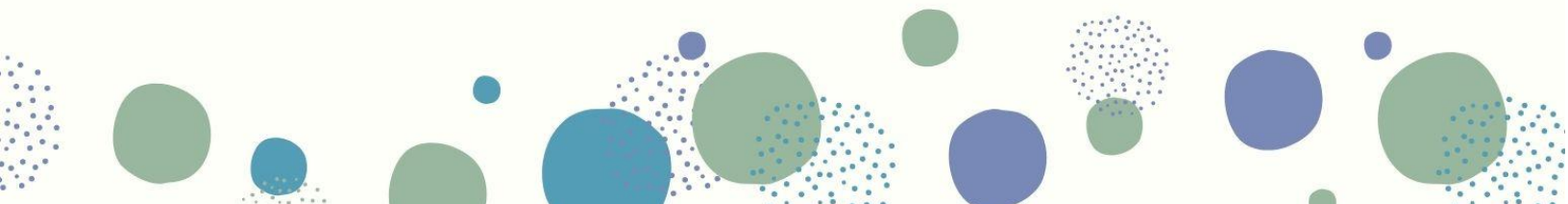
Autoimagen: Nos reconocemos. Nos contemplamos a nosotros mismos y nos decimos “soy guapo” o “soy feo”. Cada uno de nosotros tiene una imagen única según se perciba físicamente a sí mismo independientemente del término belleza. Todo y que los cánones sociales y el peso de la comparación social influyan sobre nosotros, somos los



responsables de considerarnos más o menos guapos desde un punto de vista totalmente subjetivo. Esto es, la autoimagen hace referencia a la opinión que tengo de mi imagen.

Algo importante que debemos tomar en cuenta, como un método de apreciar las habilidades, recursos, fortalezas, amenazas, debilidades propias y usarlas en nuestro favor, se encuentra el plan de vida.

El **plan de vida** es una herramienta que nos ayuda a fijar todo tipo de proyectos que abonen a nuestro desarrollo personal. Se debe tener conciencia de que hay cosas en la vida que, aunque se planeen, no se puede controlar hasta lograr el resultado esperado, sin embargo, tener una noción de continuidad es importante para poder experimentar plenamente lo que la vida traiga consigo de una forma positiva.



Mi plan de vida

PRIMERA PARTE: DESCRIPCIONES VITALES

¿Cuál es la situación actual de mi vida y en mi trabajo?

¿Qué cambios quiero lograr en mi vida y trabajo? (inmediatamente, en los próximos 6 meses, en los próximos 5 años).

¿Qué es lo que más te gusta y lo que menos te gusta de ti mismo?

Si pudieras cambiar algo de ti mismo por arte de magia, ¿Qué sería? ¿Por qué?

Realiza una revisión sobre tu vida: qué eventos, personas, entornos han influido dejando una huella en usted y que han contribuido a convertirlo en la persona que es hoy:

Identifica tu FODA: Características personales que han contribuido a ser lo que eres ahora y que pueden contribuir a lo que puedes llegar a ser.

Fortalezas: características personales que pueden colaborar en el éxito personal.

Oportunidades: factores externos de los que puedes ayudarte para conseguir tus objetivos.

Debilidades: área de oportunidad para tu propio crecimiento, características que puedes mejorar para aumentar tus oportunidades de éxito personal.

Amenazas: Esta parte reporta los factores externos que pudieran perjudicar el alcance de tus objetivos.

F O D A

<i>Mis fortalezas</i>	<i>Mis oportunidades</i>
<i>Mis debilidades</i>	<i>Mis amenazas</i>

SEGUNDA PARTE: PROYECTANDO EL FUTURO

Imagine por un momento el día de su muerte, con edad concreta, lugar, personas a su alrededor y conteste las siguientes interrogantes:

Me sentiré pleno conmigo mismo si el día de mi muerte he logrado dar:



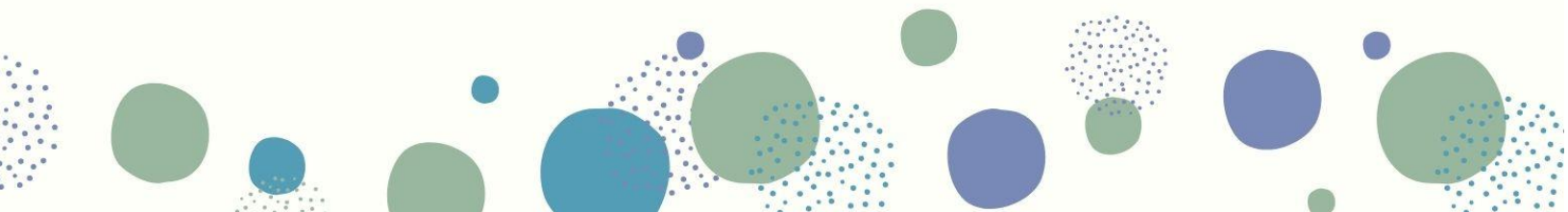
Me sentiré pleno el día de mi muerte si he logrado hacer:

Me sentiré pleno el día de mi muerte si la vida o los demás me han brindado:

¿Qué cosas me gustaría empezar a hacer a partir de ahora?

¿Qué cosas quisiera dejar de hacer a partir de ahora?

A partir del FODA: ¿Qué cosas me dificultan o impiden realizar mis metas? ¿Qué cosas me ayudarían o tengo que potenciar para lograr mis metas?



ANEXO 30: EVALUACIÓN SESIÓN 8

MI INFOGRAFÍA

Evaluación de la sesión

Indicaciones: rellena los cuadros de acuerdo a las preguntas que contienen, agregando dibujos o comentarios que consideres pertinentes para completar tu infografía de evaluación.

¿QUÉ ELEMENTOS NUEVOS APRENDÍ?

¿QUÉ VACÍOS TENGO SOBRE EL TEMA?

¿QUÉ MEJORARÍA DE LA SESIÓN?

¿QUÉ BENEFICIOS TENDRÍA ESTE CONOCIMIENTO EN MI VIDA?

Decorative icons: a red circle with a document icon, a red circle with three question marks, a yellow circle with two speech bubbles, and a red circle with a hand holding a heart.

ANEXO 31: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 9

Relaciones interpersonales y redes de apoyo

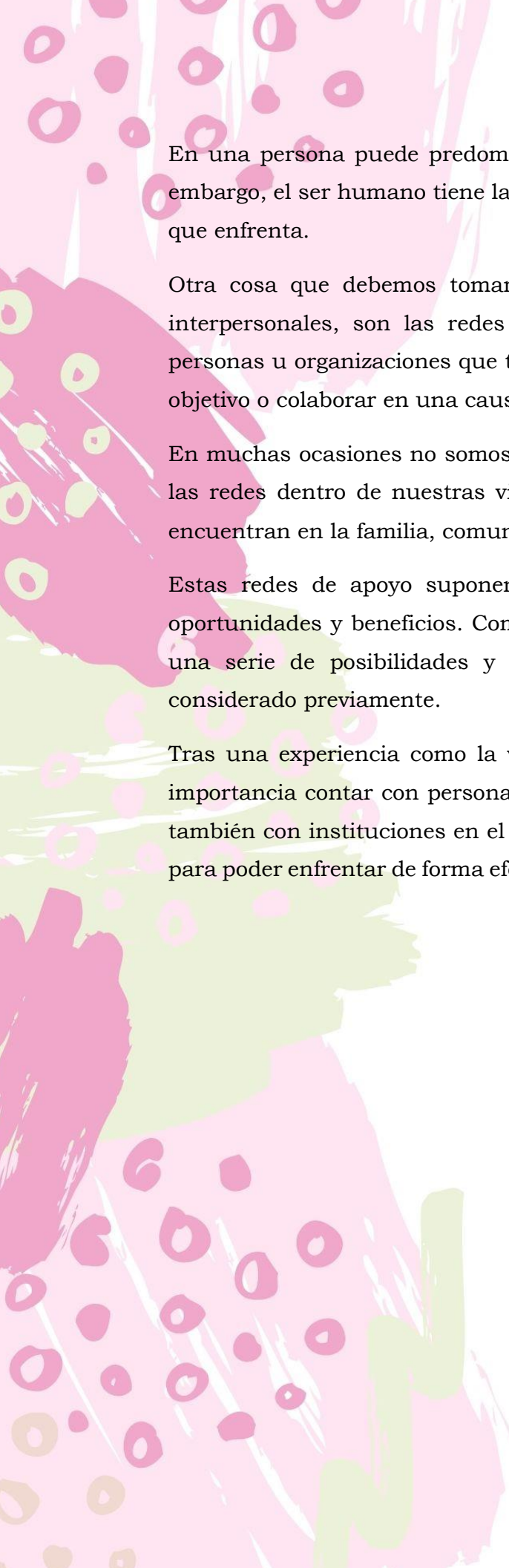
Las relaciones interpersonales son interacciones recíprocas entre dos o más personas en diferentes contextos en la vida de un individuo, y que se ven reguladas por normas sociales establecidas por la sociedad en que viven.

El factor más importante que interviene en las relaciones interpersonales es la comunicación, que es la capacidad de expresar ideas, pensamientos o información en general y compartirla con las personas alrededor. Ahora bien, algo que es muy importante reconocer es el estilo de comunicación que tenemos:

-Estilo agresivo: el objetivo principal de este estilo de comunicación es la dinámica de poder en el que una de las partes tiene el dominio y la otra queda diezmada. Predominan las amenazas verbales y no verbales, acusaciones, reproches, entre otros. No se intenta comunicar información en sí objetiva, sino más bien puntos de vista, buscando tener un efecto concreto en las demás personas que faciliten la dominación. También se ven vinculados el tono de voz, el volumen y la tensión muscular.

-Pasivo: el objetivo de este estilo de comunicación es limitar el flujo de comunicación por diversos motivos que van desde esconder información hasta temer a la posibilidad de no agradar a los demás, o incluso se vincule con el carácter retraído de la persona o un simple desinterés en formar parte de una plática. Se caracteriza por el escaso contacto visual, tono de voz bajo, respuestas cortas, lenguaje corporal defensivo.

-Asertivo: Se expresan las ideas, sentimientos, deseos, de forma adecuada. La persona se comunica de forma clara y sin herir a los demás. Las personas con este estilo de comunicación suelen mantener una expresión tranquila y amable en el rostro, usan un tono de voz adecuado, la postura es erguida. Las verbalizaciones más comunes son: “Me siento ... cuando tú te comportas...” (hechos), “Yo creo, yo pienso, yo me siento...” (primera persona), “Comprendo que tú.... pero yo...”



En una persona puede predominar un estilo de comunicación determinado, sin embargo, el ser humano tiene la capacidad de adaptarse de acuerdo a la situación que enfrenta.

Otra cosa que debemos tomar muy en cuenta con respecto a las relaciones interpersonales, son las redes de apoyo. Éstas se refieren a un conjunto de personas u organizaciones que trabajan de forma sincronizada para conseguir un objetivo o colaborar en una causa específica.

En muchas ocasiones no somos conscientes del potencial y capacidad que tienen las redes dentro de nuestras vidas, a pesar que estamos inmersos en ellas. Se encuentran en la familia, comunidad, amistades, trabajo, entre otros.

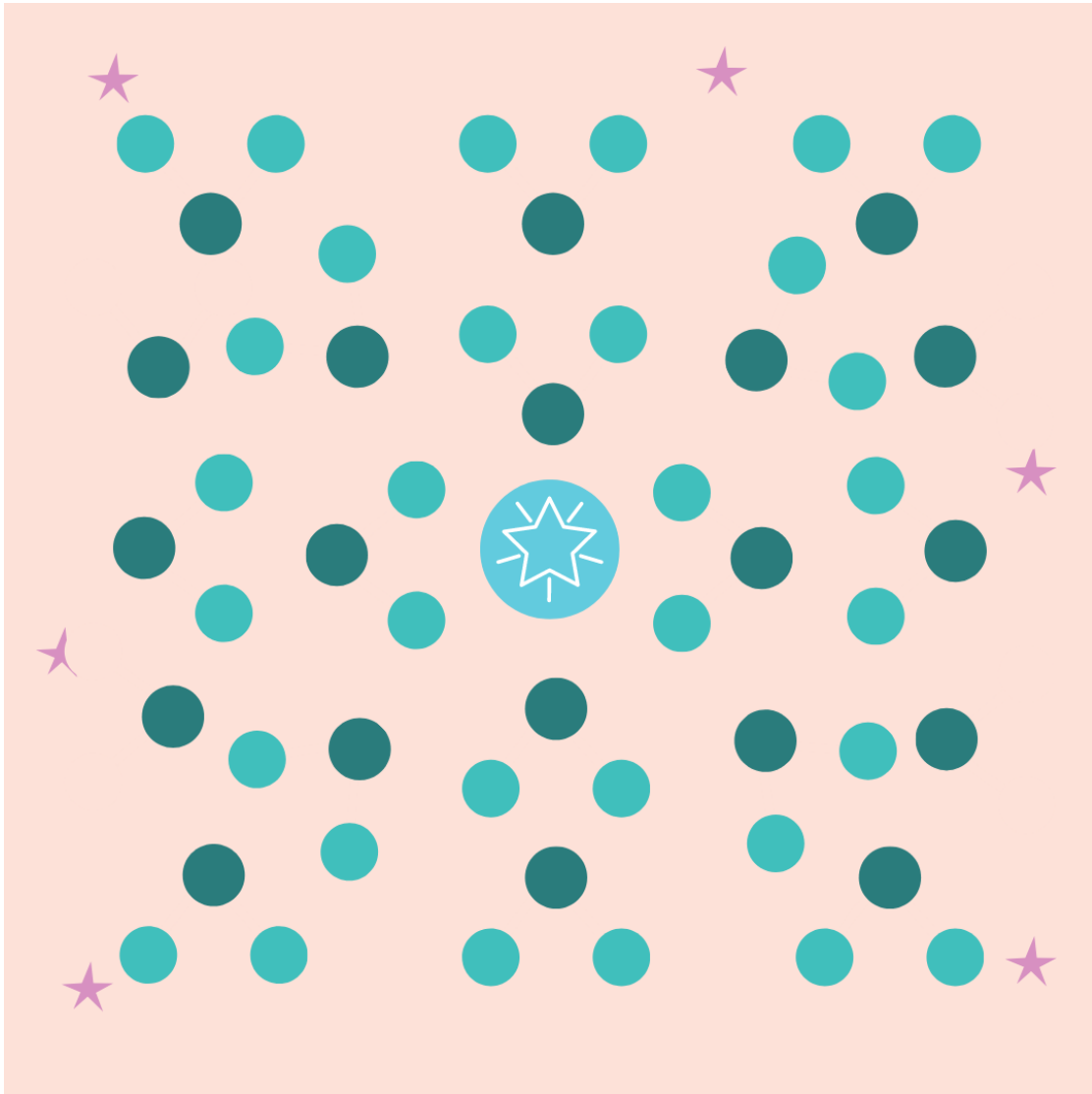
Estas redes de apoyo suponen espacios en los que podemos tener acceso a oportunidades y beneficios. Compartir una problemática con alguien, nos brinda una serie de posibilidades y soluciones que a nivel personal no se habían considerado previamente.

Tras una experiencia como la vivida a inicios de este año, se hace de especial importancia contar con personas allegadas para apoyo en todo sentido, así como también con instituciones en el ramo de salud, jurídica, educacional, entre otros; para poder enfrentar de forma efectiva la crisis durante y después de la cuarentena.

ANEXO 32: HOJA DE ACTIVIDAD SESIÓN 9

Mi red de apoyo

Indicaciones: Centra tu nombre en la estrella y en los puntos a tu alrededor ubica a aquellas personas que consideras que son cercanas a ti y en quienes más confías.



ANEXO 33: AUTORREGISTRO SESIÓN 9

Estilos de comunicación

Indicaciones: Cada día de la semana complete el autorregistro cuando se presente una situación relevante, preste atención a qué tipo de comunicación empleó y si funcionó para lograr sus objetivos.

Día	Situación	Estilo de comunicación empleado	¿Alcancé mis objetivos?
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Observaciones

adicionales:

-

ANEXO 34: EVALUACIÓN SESIÓN 9

CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA

JURADO CALIFICADOR

Sesión 9

Todos los participantes tendrán una paleta en la que escribirán la calificación de la sesión del 1-10 Darán a conocer su calificación al mismo tiempo



Se escuchará la opinión de dos calificaciones bajas y dos calificaciones altas.

¿Qué debería mejorar para incrementar el puntaje?
¿Qué aspectos considera oportunos para continuar implementando?



ANEXO 35: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 10

ENTRENAMIENTO EN RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La solución de problemas es el proceso a través del cual una persona identifica o descubre medios efectivos de enfrentar problemas que se encuentran en la vida diaria.

La técnica de resolución de problemas es ideal para tratar crisis maritales o vitales, depresión, estrés, ansiedad, agorafobia, control de la ira y otros.

El entrenamiento en solución de problemas es un procedimiento sistemático en el que se entrena al individuo a reconocer sus problemas, buscar soluciones adecuadas e implementar la mejor de éstas dependiendo de la situación que se presenta.

La técnica ayuda a las personas a:

- Disponer diversas alternativas de respuesta para enfrentar problemas.
- Incrementar la probabilidad de seleccionar las respuestas más eficaces de entre esas alternativas.

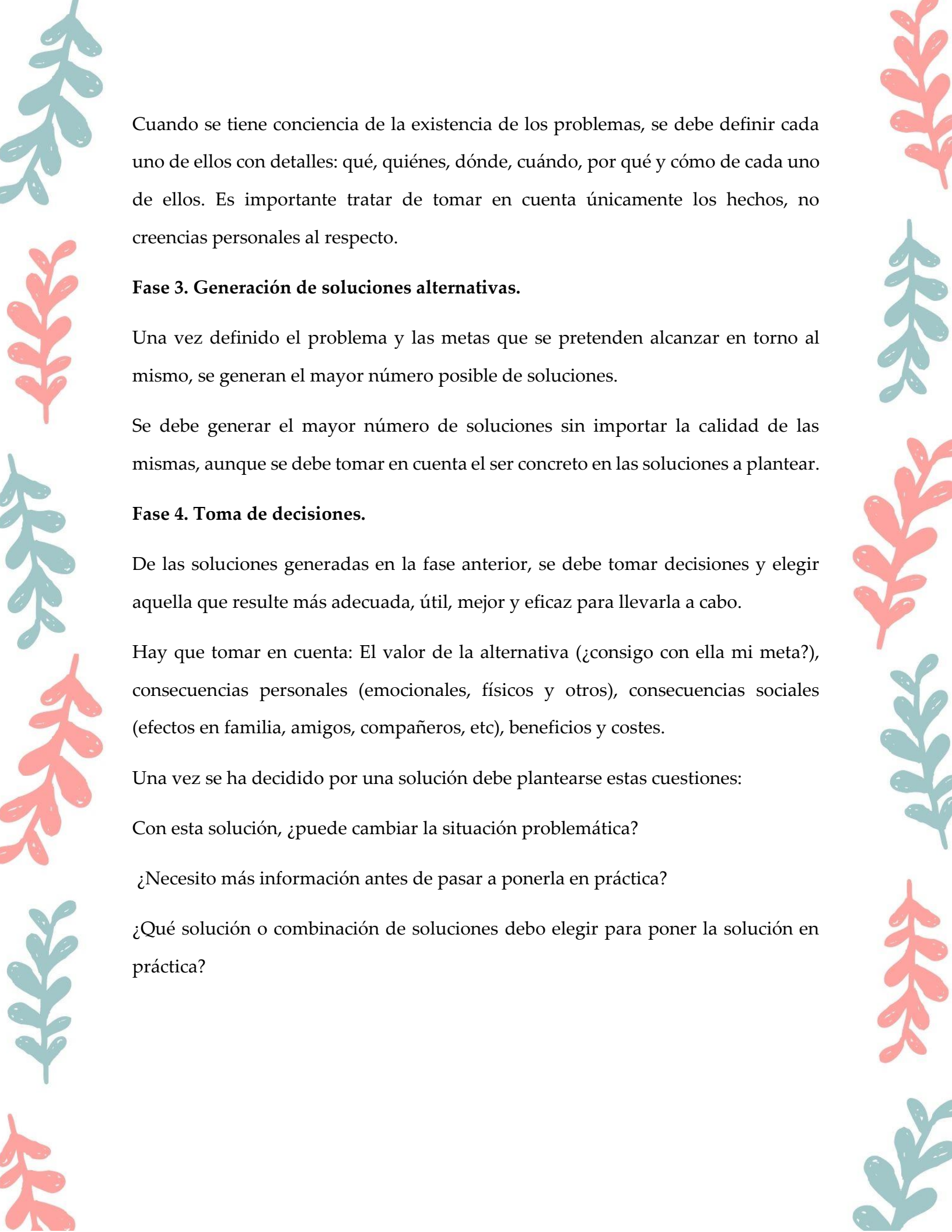
El entrenamiento se lleva a cabo en 5 fases:

Para pasar de una fase a otra hay que haber superado previamente la anterior, así que cuando en un paso no hay suficiente información o la solución elegida no resulte la adecuada, hay que volver a la fase previa para que una vez que se ha realizado correctamente podamos pasar a la siguiente.

Fase 1. Orientación hacia el problema

Se debe reconocer a los problemas como algo cotidiano que forma parte de la vida normal, y, que no debemos escapar de éstos, sino más bien enfrentarlos de modo efectivo sin que causen mayor preocupación.

Fase 2. Definición y formulación del problema



Cuando se tiene conciencia de la existencia de los problemas, se debe definir cada uno de ellos con detalles: qué, quiénes, dónde, cuándo, por qué y cómo de cada uno de ellos. Es importante tratar de tomar en cuenta únicamente los hechos, no creencias personales al respecto.

Fase 3. Generación de soluciones alternativas.

Una vez definido el problema y las metas que se pretenden alcanzar en torno al mismo, se generan el mayor número posible de soluciones.

Se debe generar el mayor número de soluciones sin importar la calidad de las mismas, aunque se debe tomar en cuenta el ser concreto en las soluciones a plantear.

Fase 4. Toma de decisiones.

De las soluciones generadas en la fase anterior, se debe tomar decisiones y elegir aquella que resulte más adecuada, útil, mejor y eficaz para llevarla a cabo.

Hay que tomar en cuenta: El valor de la alternativa (¿consigo con ella mi meta?), consecuencias personales (emocionales, físicos y otros), consecuencias sociales (efectos en familia, amigos, compañeros, etc), beneficios y costes.

Una vez se ha decidido por una solución debe plantearse estas cuestiones:

Con esta solución, ¿puede cambiar la situación problemática?

¿Necesito más información antes de pasar a ponerla en práctica?

¿Qué solución o combinación de soluciones debo elegir para poner la solución en práctica?



Fase 5. Puesta en práctica y verificación de la solución.

Una vez elegida la mejor solución se debe llevar a cabo en la práctica y verificar si es realmente la más efectiva. Se puede iniciar imaginando el ponerla en práctica y luego se pasa a llevarla a la vida real.

LLevandola a cabo debe: Observar su conducta y el resultado obtenido con la solución elegida, comparar el resultado observado con el esperado, retroceder a las fases anteriores si es necesario, finalizar si el resultado es satisfactorio y dar refuerzo positivo verbal.

Pasos a seguir cuando el resultado no es satisfactorio:

Volver a las fases anteriores, replantear soluciones posibles y elegir nuevamente la más adecuada.

ANEXO 36: HOJAS DE TRABAJO SESIÓN 10

Mi entrenamiento

Fase 1: Orientación al problema

Indique el problema o problemas que tiene en la actualidad y su nivel de gravedad, en una escala de 0 (nada) a 10 (muchísimo).

Fase 2: Definición y formulación del problema

Defina y formule el problema:

Fase 3: Generación de soluciones

Posibles soluciones al problema:

Fase 4: Toma de decisiones

Solución elegida:

Principales razones para su elección:

Táctica para poner dicha solución en práctica:

Fase 5: Puesta en práctica y verificación de la solución

Imagine la puesta en práctica y responda

¿Funcionó? ¿por qué?

ANEXO 37: AUTORREGISTRO SESIÓN 10

Auto registro de resolución de problemas

Indicaciones: Complete el auto registro después de realizar los pasos aprendidos durante la sesión.

Fecha	Problema	¿Lo solucioné?

Observaciones:

ANEXO 38: EVALUACIÓN SESIÓN 10

Querido docente, ha llegado su momento preferido **¡Calificar!**
¿Qué dice, hoy aprobamos o no?



- 1** Adquirí nuevos conocimientos
- 2** Las actividades fueron coherentes y entretenidas
- 3** Me siento libre de expresarme abiertamente
- 4** Aplicaría en mi vida los conocimientos
- 5** El desempeño del facilitador



ANEXO 39: MATERIAL DE APOYO SESIÓN 11

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



El entrenamiento autógeno es una técnica que fue desarrollada por el neurólogo y especialista en hipnosis Johannes H. Schultz en 1930, esta técnica presenta como base la concentración de sensaciones físicas, consiste en

generar una transformación completa por parte del individuo, todo esto es logrado a través de ejercicios fisiológicos y racionales.

En la actualidad el entrenamiento autógeno es utilizado en terapia para tratar los trastornos de ansiedad y psicósomáticos.

Beneficios:

El entrenamiento autógeno puede contribuir a que el paciente tranquilice su mente, autorregulación de funciones orgánicas, aumento de rendimiento, desarrollo de la capacidad de autodominio, fortalecimiento de la voluntad.

Para una correcta aplicación de la técnica es necesario tomar en cuenta el lugar donde se realizará la técnica. Este debe tener condiciones óptimas de luz, ruido y temperatura. El sujeto debe adoptar una posición cómoda, de preferencia sentado y realizar auto instrucciones como “estoy tranquilo” o “me encuentro cómodo”.

El esquema general que debe seguirse para realizar el entrenamiento autógeno es el siguiente:

- Repetir 6 veces sensación de pesadez.

- Una vez, sensación de tranquilidad.
- Seis veces, sensación de calor.
- Una vez, sensación de tranquilidad.
- Una vez, pulso regular y tranquilo.
- Seis veces, respiración regular y tranquila.
- Una vez, sensación de tranquilidad.
- Seis veces sensación de frescura.
- Una vez, sensación de tranquilidad.

Y para salir de la relajación, se debe ir en retroceso, luego realizar estiramiento de todo el cuerpo, respirar profundamente y lentamente abrir los ojos.

ANEXO 40: AUTORREGISTRO SESIÓN 11

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

Indicaciones: Complete el auto registro de acuerdo a los días en los que ponga en práctica la técnica, anotando cómo se sentía antes y después de la realización de la misma.

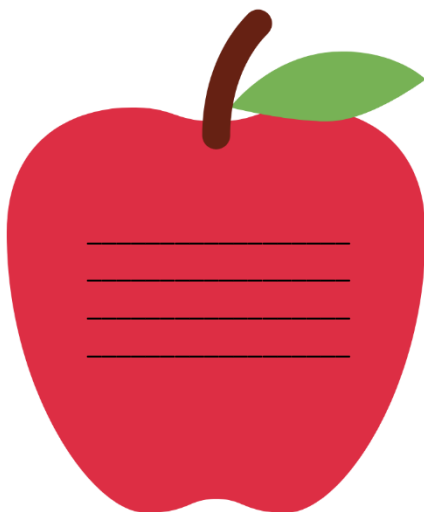
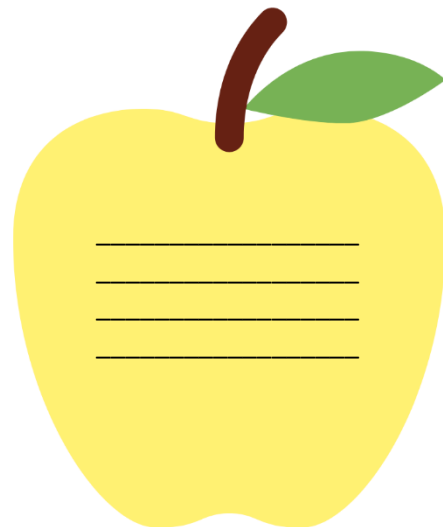
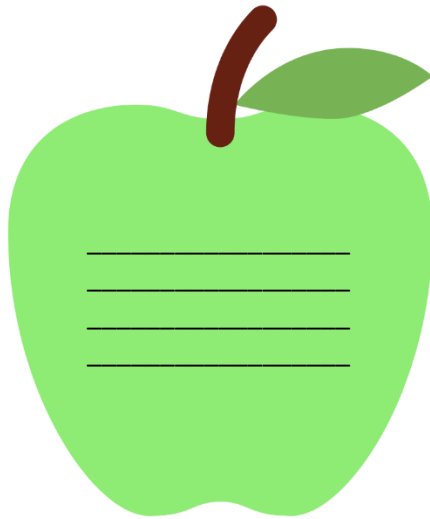
Fecha en que realicé la técnica	¿Cómo me sentía antes de realizarla?	¿Cómo me sentí después de realizarla?

Otras observaciones:

ANEXO 41: EVALUACIÓN SESIÓN 11

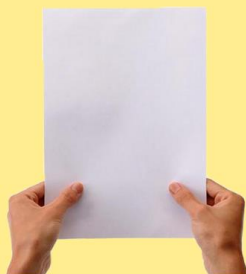
Cosecha de evaluación

Indicaciones: Completa la evaluación. En la manzana verde coloca los aspectos que más positivas y que más te gustaron de la sesión, en la manzana amarilla coloca los aspectos que no quedaron del todo claros y en la manzana roja coloca aquellos aspectos que no te gustaron.



ANEXO 42: ACTIVIDAD SESIÓN 12

CIERRE DE GRUPO TERAPÉUTICO



Ondee la página despacio, muy despacio, ahora vaya incrementando la velocidad, más rápido, más rápido
(Las páginas hacen sonido) ese sonido es el ruido en nuestra cabeza que provocan esos pensamientos disfuncionales, obsesivos, que nos generan tristeza, enojo. Los que nos quitan el sueño.



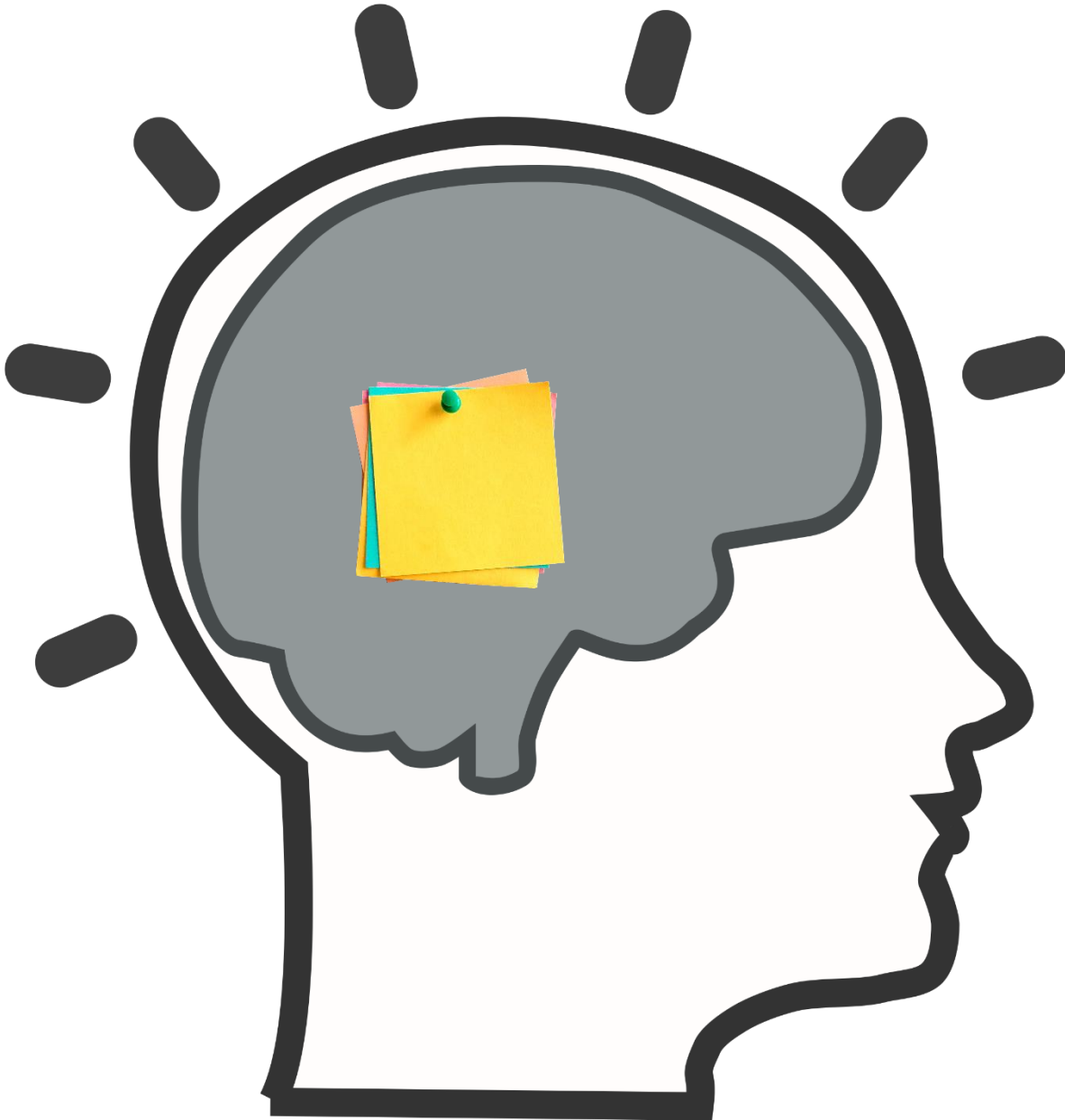
Ahora vamos a estrujar la página empezando por una esquina, muy bien estrujada. Ahí nos estamos haciendo cargo de esos pensamientos, somos protagonistas de nuestro cambio, nosotros cambiamos esta página como podemos cambiar nuestra vida



Ahora extendamos la página. Empecemos a ondearla despacio, vayamos incrementando la velocidad (no hace ruido) Ese silencio pertenece a la calma de nuestros pensamientos, el orden, el control sobre nuestro bienestar. Este silencio es el resultado del trabajo que usted ha hecho durante todo este recorrido en terapia. Usted es quien cargaba ese ruido, usted es quien manipuló ese ruido y lo transformó en silencio.

CON PARAGUAS BAJO LA LLUVIA

ANEXO 43: EVALUACIÓN SESIÓN 12



Este dibujo se replicará en una cartulina y los participantes pegarán post-it dentro de él con las técnicas que recuerdan haber realizado a lo largo del proceso psicoterapéutico y el aprendizaje que obtuvieron de la misma.