

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



**“PROGRAMA PSICOSOCIAL ORIENTADO A FORTALECER LA GESTIÓN
EMOCIONAL, DIRIGIDO A MADRES JÓVENES VÍCTIMAS DE EXCLUSIÓN
LABORAL”**

Autores:

Flores Flores, Vanessa Carolina

Jovel Merino, Ricardo Enrique

Torres de Orellana, Kenia Yarixa

Carné:

FF13004

JM12021

TM13004

Docente directora:

Licda. Sara Arellí Bernal Juárez

Coordinador General de Procesos de Grado:

Lic. Israel Rivas

Ciudad Universitaria, Octubre de 2020

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Rector

Msc. Roger Armando Arias Alvarado

Vice-Rector Académico

PhD. Raúl Ernesto Azcúnaga López

Vice-Rector Administrativo

Ing. Juan Rosa Quintanilla

Secretario General

Ing. Francisco Alarcón

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Decano

Msc. Oscar Wuilman Herrera Ramos

Vice-Decana

Lic. Sandra Lorena Benavides De Serrano

Secretario De La Facultad

Mtro. Juan Carlos Cruz Cubías

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Jefe Del Departamento

Msc. Bartolo Atilio Castellanos Arias

Coordinador General De Los Procesos De Grado

Lic. Israel Rivas

Docente Directora

Licda. Sara Areli Bernal Juárez

AGRADECIMIENTOS

EMMA FLORES

Mi madre, por ser un ejemplo de lucha, dedicación y superación; quien me enseñó a perseverar y seguir adelante a pesar de las dificultades que la vida te pone en el camino.

MIS HERMANAS

Por estar presentes en cada uno de mis procesos, por creer en mí y en mi potencial.

YOSELYN ESPÍNOLA

Por su apoyo emocional y creer en mí desde el primer momento, por sus palabras de aliento y por hacerme descubrir cualidades en mí, por compartir procesos juntas que nos han hecho mejores personas y profesionales; además de ser un ejemplo de que si uno se lo propone puede mejorar día a día.

MI COMPAÑERA Y COMPAÑERO DE TRABAJO DE GRADO

Por su dedicación y empeño en sacar el trabajo adelante, por cada uno apostar a la excelencia valorando el esfuerzo del otro a través del trabajo en equipo.

MIS AMIGOS

Por ayudarme a gestionar el estrés compartiendo entre amigos, por acompañarme en procesos que nos han hecho crecer humana y profesionalmente, descubriendo nuevos significados para la vida.

PERSONAS ESPECIALES

Por su apoyo y sugerencias para realizar de una mejor manera mis actividades, por acompañarme y preocuparse genuinamente en que tuviera éxito en mis estudios y trabajo, por sus palabras de aliento y por ayudarme a crecer emocionalmente.

Vanessa Carolina Flores Flores

AGRADECIMIENTOS

A MI MADRE

Por apoyarme desde el inicio de mis estudios superiores y respetar cada una de mis decisiones en el camino, brindándome su apoyo incondicional en cualquier momento.

A MI PADRE

Por estar siempre a mi lado, por enseñarme que con perseverancia se puede alcanzar lo que uno se propone y por los consejos que sin duda han estado presentes en todo este proceso.

A MIS COMPAÑERAS DE PROCESO DE GRADO

Por el esfuerzo y dedicación puesto desde el inicio, por hacerme parte de un gran equipo de trabajo y porque comprendimos que se puede trabajar con excelencia, comprensión, entusiasmo y ante las dificultades sacar una sonrisa y seguir adelante.

Ricardo Enrique Jovel Merino

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Principalmente doy gracias a Dios por permitirme culminar esta maravillosa etapa de mi vida, por brindarme la sabiduría necesaria y enseñarme que sus tiempos son perfectos y llenarme de paciencia y optimismo para aprender a reconocer que sí puedo lograr todo lo que me proponga.

A MI MAMI Y HERMANOS

Agradezco infinitamente el apoyo de mi mami y mis hermanos, desde que tomé la decisión de continuar en la universidad siempre me han apoyado, sé que no ha sido fácil pero a pesar de las limitantes y dificultades nunca me han dejado sola y me dan ánimos para seguir luchando por lo que quiero y me hace feliz. Y sé que desde el cielo mi papi se siente orgulloso por éste logro.

A MI ESPOSO E HIJO

Especialmente dedico este logro a mi esposo, desde que lo conocí me ha apoyado incondicionalmente, y me motiva a continuar, en los momentos en los que he tratado de rendirme él me ha motivado y nunca me ha dejado sola, demostrándome que despacio se pueden cumplir las metas. A mi hijo, que es la luz de mi vida, por quien cada día trato de superarme a mí misma y ser mejor madre y persona, él es la bendición más grande y el motivo de mi orgullo; ambos son los pilares más importantes en este proceso, por quienes aprendí a reconocer mis virtudes y debilidades, quienes cada día me motivan y llenan de alegría.

A MIS COMPAÑEROS DE TESIS

Por ser perseverantes y brindarnos acompañamiento durante todo éste proceso, de ellos aprendí que con paciencia se pueden lograr tantas cosas, y obtener los mejores resultados, los aprecio mucho, han sido uno de los mejores equipos de trabajo.

Kenia Yarixa Torres de Orellana

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	7
INTRODUCCIÓN.....	8
I. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	10
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
III. JUSTIFICACIÓN.....	16
IV. OBJETIVOS.....	17
V. METAS	18
VI. FUNDAMENTACIÓN	19
6.1 ANTECEDENTES	19
6.1.1 Dinámica del mercado laboral de mujeres y hombres en El Salvador.....	19
6.1.2 Enfoque de derecho y género ante la exclusión laboral.....	22
6.2 ENFOQUES TEÓRICOS SOBRE GESTIÓN EMOCIONAL	27
6.2.1 Modelo cognitivo conductual	27
Técnicas de intervención del modelo cognitivo conductual.....	31
6.2.2 Enfoque psicosocial.....	32
Técnicas de la intervención psicosocial.....	40
6.3 PERFIL PSICOSOCIAL DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE EXCLUSIÓN LABORAL.....	42
VII. CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN	46
VIII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA.....	47
IX. METODOLOGÍA.....	48
X. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL	51
XI. PLANES OPERATIVOS O DE ACTIVIDADES	52
FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS.....	148
ANEXOS	152

RESUMEN

La exclusión laboral, es un fenómeno que priva a segmentos de la población a su derecho humano de acceder a un trabajo, por una condición diferente a la norma de la población, esta problemática impacta directamente a las mujeres, vulnerando dicho derecho. Éste programa pone énfasis en las madres jóvenes como sector afectado ante este fenómeno, provocando efectos psicosociales como: a) Costos en la economía de las mujeres, ya que; se ven obligadas a adherirse al sector informal que en muchas ocasiones no satisface las necesidades básicas. b) Aceptación de roles establecidos por la sociedad como la maternidad, cuidado, labores del hogar, entre otros. c) Consecuencias emocionales como sentimientos de incapacidad, inferioridad, autoculpabilización, negación de la realidad, pérdida de la autoestima, etc. EL análisis del fenómeno y elaboración del programa tiene como base teórica el enfoque cognitivo conductual y enfoque psicosocial.

Palabras clave: Exclusión laboral, madres jóvenes, efectos psicosociales, consecuencias emocionales, enfoque cognitivo conductual, enfoque psicosocial.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como base fundamental el estudio de los efectos psicosociales a los que se ven expuestas las madres jóvenes a causa de la exclusión laboral, dicho estudio se ha elaborado a través de una investigación bibliográfica, consultando estadísticos del Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU), la Dirección General de Estadísticas y Censos (DIGESTYC), Encuesta de Hogares y Propósitos Múltiples (EHPM) y estudios realizados por la Fundación Salvadoreña para el Desarrollo Económico y Social (FUSADES), con el fin de conocer el estado, crecimiento laboral y económico de las mujeres en El Salvador, además de los diversos problemas sociales y psicológicos a las que dicha población se ve expuesta.

También se expone como referencias estudios y teorías psicológicas que son pilares para la intervención de dicha problemática social, por lo tanto en la investigación se presenta una revisión teórica del enfoque psicosocial, del enfoque cognitivo-conductual y se describe la forma de intervención de dichos enfoques; además se recopilan investigaciones de enfoques transversales de intervención para el tema en estudio como: El enfoque de género y derechos humanos; todo lo anterior, con el propósito de adquirir herramientas y fundamentar la creación de una propuesta de *“programa de intervención psicosocial orientado a fortalecer la gestión emocional, dirigido a madres jóvenes víctimas de exclusión laboral.”*

En el capítulo uno, se hace una descripción de la propuesta en donde se muestra una aproximación teórica de los enfoques psicosocial y cognitivo-conductual, que son los ejes principales para la aplicación de dicho programa; además se presentan las ocho fases que constituyen la propuesta y la estructura metodológica que tendrá cada una de las sesiones de intervención.

En el planteamiento del problema que corresponde al capítulo dos, se realiza una breve síntesis de la situación actual de desempleo de las mujeres en El Salvador, asimismo del estudio de las condiciones de desigualdad entre hombres y mujeres a lo largo de la historia y como esto ha generado una división sexual del trabajo que a la vez influyen en el desarrollo integral de la población en estudio. Por otro lado, se expone un análisis del papel que juegan las instituciones en la actualidad para erradicar la exclusión laboral en las mujeres.

En el capítulo tres, se plantea la justificación de la propuesta para determinar la importancia de la aplicación de programas integrales, que den herramientas psicosociales a las mujeres para enfrentar dicha problemática y mejorar su condición actual, dando énfasis en la gestión y manejo emocional, al mismo tiempo promover el desarrollo de relaciones interpersonales saludables que les permitan crear redes de apoyo para el alcance de objetivos y metas propias y colectivas.

En el capítulo cuatro, se plantean los objetivos para la intervención que buscan brindar estrategias a madres jóvenes a través de un programa psicosocial orientado a la gestión emocional para afrontar los efectos de la exclusión laboral; de esta manera promover un cambio en el pensamiento de dicha población en relación a la búsqueda de empleo, emprendimiento, desarrollo profesional etc. En este sentido, se pretende fortalecer las habilidades sociales y de búsqueda activa de empleo en las mujeres, creando y fortaleciendo sus redes de apoyo, conjuntamente crear condiciones que les permita comprender la importancia del autocuidado personal y fortalecimiento de la autoestima.

Se plantean metas correspondientes al capítulo cinco, en donde se presentan de manera cuantitativa los objetivos descritos con anterioridad para realizar una medición del alcance del programa de intervención psicosocial.

En el capítulo seis, se presenta una revisión bibliográfica, la cual fundamenta a través de teorías psicológicas la ejecución del programa de intervención; en este apartado se hace una descripción de los antecedentes del tema en estudio, en donde se realiza un análisis de investigaciones y estadísticas de la situación actual del mercado laboral entre hombres y mujeres; también se elabora una breve síntesis de la posición del enfoque de género y derechos ante la exclusión laboral, haciendo un resumen de las leyes y declaraciones que protegen a la mujer en su derecho humano al trabajo.

De la misma manera, se muestra un marco de referencia para la propuesta, en el que se elabora una descripción del enfoque cognitivo- conductual y el enfoque psicosocial para realizar una aproximación a la forma de cómo se realiza la intervención de las emociones utilizando dichos enfoques, con el propósito de conocer la metodología y principios metodológicos de ambos modelos. Por otra parte, la investigación teórica contiene un perfil

psicosocial de las mujeres víctimas de exclusión laboral elaborado a partir de la investigación bibliográfica realizada.

En el capítulo siete correspondiente al contenido de la intervención, se diseñan las áreas a abordar en la propuesta y el número de sesiones a trabajar con las madres jóvenes, se ha dividido el programa en tres áreas fundamentales que son: El área cognitiva, el área emocional y el área social, cada una con sus respectivas temáticas. Por otro lado, se describen los beneficiarios directos e indirectos de la propuesta, además se detalla la metodología y principios metodológicos a aplicar en el programa de intervención, forma de evaluación del programa y recomendaciones para el uso del mismo.

El capítulo ocho hace referencia a la localización, alcance y cobertura espacial del programa de intervención psicosocial. En el capítulo nueve, se presenta la planificación de cada una de las sesiones con sus respectivas temáticas, actividades y técnicas para la ejecución de la propuesta; finalmente se muestran los anexos respectivos de cada sesión y las fuentes consultadas para la elaboración de la presente investigación bibliográfica.

I. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Enfoque psicosocial: Implica conocer y considerar las características particulares de la población en riesgo, víctima o que se encuentra en una posición vulnerable, de esta manera realizar un reconocimiento de los diversos contextos sociales, políticos y culturales, en los que se desenvuelven para la realización de una intervención armoniosa con dichos contextos; tomando en cuenta todos estos elementos para un acompañamiento integral de la población.

Así pues, se elige no ver a las personas como entes separados (individuos), sino en relación con su entorno vital, con los otros, con la comunidad, y a su vez estudiar a la colectividad como un todo en relación con su contexto, regional, con distintas comunidades y con sus miembros.

Lo antes descrito, reconoce a las personas como actores sociales y políticos, generando procesos de recuperación de la memoria colectiva/histórica, identificando los referentes que los constituyen como tales; sus historias de vida y testimonios que le dan sentido a la vida

colectiva de la comunidad, de igual forma a los individuos. Además, promueve el rescate de la dignidad, por medio del empoderamiento colectivo y personal, esto involucra procesos para diseñar estrategias que fortalezcan el afrontamiento y la resiliencia en las transformaciones de diversas situaciones límite (Martín-Baró, 1985; Martín Beristain, 2005, 2008; Villa, et al, 2007; Villa, 2009). Esta posición se fundamenta en el hecho de la construcción de una identidad del yo de la persona, por medio de las interacciones con otros, asimismo está implicada la cultura, el lenguaje, las normas y los valores.

Enfoque cognitivo conductual: La intervención cognitiva-conductual pone énfasis en los pensamientos, en la conducta y en las acciones que realiza el individuo. El principal propósito es modificar la forma de pensar, reemplazar los pensamientos basados en creencias irracionales y distorsiones cognitivas por cogniciones más adaptativas. De la misma manera, sustituir comportamientos que no son útiles en conductas beneficiosas. La terapia cognitivo-conductual se centraliza en el presente y en un futuro inmediato, rara vez realiza indagaciones en el pasado de las personas.

El uso de la psicoterapia cognitivo-conductual ha crecido mucho como sistema terapéutico en el ejercicio de la psicología y la psiquiatría. En la actualidad, dicha intervención posee una aceptación y efectividad, siendo reconocida por estudios empíricos y por autores como Albert Ellis y Aaron Beck. Los procesos y técnicas han sido objeto de rigurosas investigaciones a través de métodos experimentales, por lo tanto, es una terapia científica; siendo una forma de intervención en la psicología, pero posee la flexibilidad para ser aplicada en muchos ámbitos y en diversas problemáticas.

El programa se divide en siete fases de intervención y se agrega una fase de seguimiento a casos individuales y/o familiares:

- La primera fase, se constituye por la sección de información en la cual se espera que las madres jóvenes se enteren de la existencia del programa y se adhieran al grupo; un segundo elemento que se plantea es la descripción de lineamientos generales para desarrollar la atención en crisis, en los casos que sea necesario, y como tercer elemento se realizará una sesión de encuadre en la cual se hará una desmitificación del profesional de la psicología, se explicarán las fases del proceso y el tiempo de aplicación del programa, se establecerán acuerdos de convivencia; además de la

aplicación de un pre test para conocer el estado actual de las participantes, se establecerán compromisos por escrito que cada participante deberá adquirir y lo firmarán (carta compromiso).

- En la segunda fase del programa, se contempla promover el cambio de pensamientos irracionales que tienen las madres jóvenes ante el fenómeno de la exclusión laboral para mejorar la percepción que poseen de sí mismas; se han destinado cuatro sesiones para tal objetivo.
- La tercera fase del programa, está constituida por cuatro sesiones orientadas a fortalecer la autoestima de las participantes a través de técnicas que les permitan verse a sí mismas como personas competentes, además, se pretende trabajar en el autocuidado personal.
- Como cuarta fase se describen los lineamientos para la atención en el área emocional, en la cual se busca fomentar la conciencia emocional en las participantes, que les permita la identificación, expresión y regulación de las emociones ante la exclusión laboral, para lograr este objetivo se plantean un total de cinco sesiones de trabajo.
- La quinta fase del programa pretende crear lazos y redes de apoyo entre las madres jóvenes que permita establecer el acompañamiento emocional entre iguales, asimismo identificar las diferentes instituciones que les pueden brindar apoyo, por ello se han destinado cuatro sesiones para el abordaje de dicha área.
- La sexta fase está orientada al desarrollo de una serie de habilidades sociales para la búsqueda activa de empleo, que les permita a las madres jóvenes fortalecer sus competencias profesionales; de igual forma mejorar su gestión y desarrollo personal para la creación de un proyecto de vida. Se han destinado cuatro sesiones para el abordaje de dicha área.

- Como séptima fase, se establecen los elementos necesarios para la realización de un seguimiento y evaluación del programa con el objetivo de medir la eficacia de las sesiones y el aprendizaje de las participantes.
- Finalmente, en la octava fase se toma en cuenta elementos complementarios al proceso de atención: Atención psicológica individual, en este elemento se contempla la posibilidad de derivar a las participantes a diferentes instituciones para ser atendidas, en los casos que sean necesarios; además de un acompañamiento familiar, ya que se plantea la necesidad de brindar atención a los grupos familiares de las madres jóvenes que lo requieran.

Estructura de cada sesión se dividirá en seis fases:

- Primeramente, se desarrolla el saludo y bienvenida, con la finalidad de establecer el ambiente idóneo para la ejecución de la sesión; se realiza una breve retroalimentación de la sesión anterior, se revisan las tareas asignadas.
- En segundo lugar, se desarrolla una técnica de confianza, para introducir a las participantes al tema a abordar en cada sesión.
- En la tercera fase se comparte información a través de una breve psicoeducación, que orienta la identificación de conocimientos previos de las participantes por medio de actividades prácticas.
- En la cuarta fase se desarrolla la técnica central, se plantea una actividad basada en las necesidades de las participantes, con el propósito de intervenir de manera activa y participativa las dificultades priorizadas.
- En la quinta fase se desarrolla la evaluación de los aprendizajes adquiridos y de la sesión en general, se busca que sea de forma participativa, entretenida y significativa.

- En la sexta fase se realiza el cierre de la sesión con una evaluación de la jornada, luego se asigna la tarea a realizar, con el objetivo de poner en práctica en su cotidianeidad lo aprendido durante la sesión.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una de las principales características del análisis del crecimiento económico en el país es su inequitativa distribución. Aunque en los últimos 25 años existen importantes avances en el desarrollo humano, el progreso es lento y con notables brechas de desigualdad en el caso de determinados grupos sociales. El empleo juvenil en El Salvador, de acuerdo a la encuesta de hogares y propósitos múltiples 2016, define como una característica fundamental, que la población de El Salvador, es mayoritariamente joven, el 54.0% de la población es menor de 30 años, siendo la edad productiva para las mujeres de 18 a 55 años y en los hombres de 18 a 65 años.

El desempleo en las personas jóvenes de 16 a 24 años es del 14.2%; en las personas de 25 a 59 años es de 5.1%; mientras que en los mayores de 59 años es de 7.0%. Dentro de este grupo de población joven desempleada se encuentran las mujeres, quienes a lo largo de la historia debido a patrones culturales establecidos por cada sociedad han sufrido una inequidad que se ve evidenciada en los diferentes procesos laborales. La institución encargada en El Salvador de promover y velar por el cumplimiento de los derechos de las mujeres es el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU) inaugurado por iniciativa del órgano ejecutivo por decreto legislativo #644, de fecha 29 de febrero de 1996.

El Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU) es una institución que debe garantizar, formular, dirigir, ejecutar y vigilar el cumplimiento de la Política Nacional de la Mujer; garantizando un desarrollo integral de las mismas, por medio del cumplimiento de disposiciones legales, además crear anteproyectos de Ley y Reformas que mejoren la situación legal de la mujer, principalmente en la legislación laboral. Asimismo, posee el compromiso de promover y propiciar la efectiva participación de las Organizaciones de Mujeres, de la comunidad y demás entidades de la sociedad civil.

En este sentido, una de las deudas del ISDEMU ha sido garantizar que se cumpla la legislación laboral en beneficio de las mujeres, lo que ha generado altos índices de desempleo, según las estadísticas descritas con anterioridad, por lo cual se vuelve una condición crítica, si sumamos consecuencias desfavorables como el abuso de poder económico, violencia psicológica, acoso sexual y laboral. En esta misma línea, el sistema capitalista instala mecanismos propios de relaciones laborales de poder y reproducción de fuerza, dejando de lado el trabajo no remunerado de las mujeres, es decir el trabajo doméstico.

Con base a lo anterior, el trabajo doméstico no remunerado es una de las consecuencias del desempleo del que son víctimas las mujeres en un país en vías de desarrollo, el cual se centra en roles económicamente no reconocidos como lavar, planchar, aseo de casa, cuidado de hijos e hijas entre otros roles que marcan la división sexual del trabajo y dejan en ventaja a los hombres.

Este trabajo al ser desvalorizado económicamente y socioculturalmente, hace que las mujeres que si poseen un trabajo remunerado, después de su jornada laboral sigan trabajando en su hogar; realizando las tareas de cuidado, alimentación, tareas de enfermería cuando la niña o el niño se enferman, de educación; ya que la niña o el niño cuando llegan todos los integrantes del grupo familiar, ya tienen que haber hecho las tareas y como socioculturalmente se piensa la que tiene que estar pendiente de eso es la mujer

Según el artículo publicado por el centro de estudios de género de la Universidad de El Salvador (2015), se presenta información sobre éste fenómeno; Arantxa Rodríguez, economista y activista feminista del País Vasco, sostiene que es la división sexual del trabajo la que ha generado graves consecuencias a las mujeres, esta división de trabajo sirvió durante la industrialización para justificar que las mujeres fueran excluidas del espacio de producción mercantil, limitándolas al ámbito doméstico.

Lo anterior promueve la invisibilización y la desvalorización social hacia las mujeres, aumentando la tasa de desempleo con un porcentaje de 54% dentro de la Producción Económicamente Inactiva (PEI), según la encuesta de hogares y propósitos múltiples 2016.

Todo esto crea factores que limitan el desarrollo de las mujeres en una sociedad mercantilista, que las condiciona dentro del mercado laboral a un rubro de personas no productivas para la sociedad salvadoreña, dando relevancia a la poca participación de las mujeres dentro de la Población Económicamente Activa (PEA) según el Informe de Desarrollo Humano El Salvador 2007-2008.

Lo antes expuesto, genera efectos que repercuten en el ámbito psicosocial de las mujeres principalmente cuando son madres jóvenes; ya que esto produce un desequilibrio emocional, sentimientos de inadecuación social, inadecuada autoestima, autoculpabilización, bajos ingresos económicos, empleos informales, no poder acceder a una educación superior y una vivienda digna.

Por lo tanto, se deben analizar las manifestaciones psicosociales de este fenómeno, pues si no se conocen los componentes y efectos del impacto psicosocial que genera la exclusión laboral en madres jóvenes, éstas seguirán en una condición de vulnerabilidad, desigualdad y posiblemente no se logre el equilibrio, equidad e igualdad de condiciones entre hombres y mujeres; aumentando el sentimiento de inferioridad, deteriorando la autoestima, inadecuada gestión de emociones y deficiencias en sus relaciones interpersonales.

La acción que se realizará para contrarrestar estos síntomas, es la creación de un programa psicosocial que contribuya a aumentar las estrategias para el afrontamiento de la exclusión laboral a través del fortalecimiento de la gestión emocional y empoderar a las mujeres en sus derechos y deberes laborales.

III. JUSTIFICACIÓN

Uno de los fenómenos que requiere un estudio profundo y amplio es la exclusión social, que se define como: La poca o nula participación de diversos segmentos de la población en la vida cultural, económica y social; un elemento de esta problemática es la exclusión laboral, que impide que determinados sectores sociales tengan acceso a un trabajo digno y formal que forma parte de los derechos humanos de las personas.

En El Salvador, este fenómeno no es ajeno a la realidad de los demás países de Latinoamérica y el mundo, ya que, al revisar la tasa de desempleo de los países de América Latina y el Caribe, se puede observar una coincidencia: Las mujeres presentan tasas de desempleo mayores a las de los hombres. A pesar que las mujeres tienen el mismo derecho a acceder a un empleo, frecuentemente este derecho es violentado. La valorización de los costos laborales que realiza un empleador al momento de contratar a una persona es una de las prácticas que genera tal situación. Aspectos como la maternidad y las responsabilidades familiares, son dos factores que conducen a una mayor preferencia por los hombres.

En este sentido, una de las poblaciones más excluidas a lo largo de la historia han sido las mujeres, principalmente cuando éstas son madres jóvenes. En El Salvador, el 50.4% de la población total es menor de 30 años y con respecto a la población joven, la tasa de desempleo asciende a un 14.2%, mientras que para las personas adultas es significativamente menor con un 5.1% para el año 2016 (DIGESTYC, 2017), existiendo una brecha entre hombres y mujeres, en la que los hombres tienden a ser elegidos por los empleadores en mayor porcentaje que las mujeres.

A partir de los datos antes mencionados, se pretende brindar estrategias a madres jóvenes a través de un programa psicosocial orientado a la gestión emocional para afrontar los efectos de la exclusión laboral, esto contribuirá a la disminución de los efectos negativos en la psique de las mujeres y la idea impuesta de aceptar estereotipos sociales. Con base a lo descrito con anterioridad, es importante determinar que la implementación del programa creará conciencia a la sociedad y aumentará el bagaje teórico sobre los efectos psicológicos que puede generar la exclusión laboral por maternidad; además de las implicaciones sociales que esto conlleva.

IV. OBJETIVOS

Objetivo general

Brindar estrategias a madres jóvenes a través de un programa psicosocial, orientado a la gestión emocional para afrontar los efectos de la exclusión laboral.

Objetivos específicos

- Promover el cambio de pensamientos irracionales que tienen las madres jóvenes ante el fenómeno de la exclusión laboral para mejorar la percepción que poseen de sí mismas.
- Fomentar la conciencia emocional en madres jóvenes que les permita la identificación, expresión y regulación de las emociones ante la exclusión laboral.
- Desarrollar habilidades sociales en las madres jóvenes para fortalecer competencias en la búsqueda activa de empleo.
- Fortalecer la autoestima de las madres jóvenes y la importancia del autocuidado a través de técnicas que les permitan verse a sí mismas como personas competentes.
- Generar redes de apoyo entre las madres jóvenes que les permita establecer el acompañamiento emocional entre iguales.

V. METAS

- Que el 90% de las madres jóvenes adquieran estrategias a través de un programa psicosocial orientado a la gestión emocional para afrontar los efectos de la exclusión laboral.
- Aumentar en un 80% el cambio de pensamientos irracionales que tienen las madres jóvenes ante el fenómeno de la exclusión laboral, para mejorar la percepción que poseen de sí mismas.
- Que un 90% de las madres jóvenes adquieran conciencia emocional que les permita identificar, expresar y regular sus emociones ante la exclusión laboral.
- Desarrollar en un 80% las habilidades sociales en las madres jóvenes para fortalecer competencias en la búsqueda activa de empleo.
- Fortalecer en un 90% la autoestima de las madres jóvenes a través de técnicas que les permitan verse a sí mismas como personas competentes.
- Concientizar en un 90% de la importancia del autocuidado personal a las participantes.
- Que un 100% de las madres jóvenes puedan generar redes de apoyo entre ellas y su entorno, que permita establecer el acompañamiento emocional entre iguales.

VI. FUNDAMENTACIÓN

6.1 ANTECEDENTES

En el año de 1995 a partir de la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, que tuvo lugar en China, El Salvador se comprometió a diseñar una plataforma y de esta manera orientar esfuerzos y luchar contra la discriminación de la mujer, es así como en 1996 se emitió la Política Nacional de la Mujer y se fundó el Instituto Salvadoreño de la Mujer (ISDEMU)

En el Plan de Gobierno para El Salvador (2010-2014), partiendo de una evaluación cualitativa, se estableció que la desigualdad de género era uno de los desafíos más importantes a superar. Esto ocasiono un cambio en la Política Nacional de la Mujer y desde ese entonces el objetivo principal ha sido generar la deconstrucción de los patrones culturales de la desigualdad de género, incentivar a construir conocimientos que ayuden al desarrollo de intervenciones que tengan un impacto significativo para las mujeres.

Es de esta manera, que para el 2011 se redireccionaron los esfuerzos del ISDEMU y se estableció la “Ley de Integridad, Equidad, y erradicación de la Discriminación contra las Mujeres”, y fortalecer así su marco institucional. Por lo tanto, el ISDEMU es el encargado de llevar a cabo actividades como: procesos de formación, asistencia técnica, incentivos fiscales, acceso a créditos bancarios, asistencia tecnológica, oportunidades de comercialización e impulso a la competitividad solidaria; y así, potenciar la autonomía de las mujeres y otorgar incentivos a las instituciones crediticias que fomenten programas especiales de emprendimiento económico para las mismas.

6.1.1 Dinámica del mercado laboral de mujeres y hombres en El Salvador.

El Salvador cuenta con la tasa de crecimiento más baja entre los países centroamericanos; las remesas enviadas por salvadoreños en el extranjero, representan un sexto del Producto Interno Bruto del país, de acuerdo con las estadísticas del Banco Mundial. El crecimiento económico toma un papel importante para crear empleos en El Salvador. Se espera que el desempleo disminuya a medida que se da el crecimiento económico. Al examinar esta relación, durante el período de 1999 a 2013, se concluye que, a nivel general, el número de ocupados aumenta ligeramente con el crecimiento económico; sin embargo, en esta relación

para las mujeres, se observa que, entre más crecimiento, mayor es el número de mujeres ocupadas.

Esta relación parece no afectar a los hombres, pues sin importar la situación económica del país la población de hombres ocupados se mantiene estable. Esto quiere decir que, cuando el país atraviesa alguna crisis son las mujeres quienes salen del mercado laboral, mientras que los hombres se mantienen en él, aunque no necesariamente en las mismas condiciones. De acuerdo al constructo cultural de que el hombre es quien debe asumir la responsabilidad de proveer como jefe del hogar, por lo que se busca otras fuentes de ingreso, sin importar el ciclo económico que atraviese el país. Por esta razón el crecimiento económico favorece a la inserción de la mujer al mercado laboral.

En El Salvador el mercado laboral se caracteriza por una participación laboral baja por parte de las mujeres y alta por parte de los hombres, la tasa de participación masculina para el 2013 fue de 8.6%, mientras que por parte de las mujeres fue de 40.3%. Un fenómeno que ha persistido a lo largo del tiempo. En lo que a desempleo nacional alcanza un 5.9%, siendo mayor para los hombres con un 6.8% y para las mujeres de un 4.7% todo esto se pone de manifiesto en la baja tasa de empleo formal, con un 29.6% de cotizantes a algún tipo de seguridad social (EHPM, 2013).¹

Si bien el desempleo afecta más a los hombres que a las mujeres, a lo largo del tiempo el porcentaje de mujeres subempleadas es mayor. Una persona se encuentra subempleada cuando trabaja menos horas de lo estipulado (40 horas semanales), esto se conoce como subempleo visible; o cuando su salario es menor al mínimo legal, conocido como subempleo invisible. Para 2013 el porcentaje de hombres de un 29.6% se encontraba en condición de subempleo, mientras que, de todas las mujeres el 35.8% respectivamente.

De acuerdo a los datos de la Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples (EHPM 2013), el grado de informalidad entre los ocupados es muy alto, tanto para hombres como para mujeres. El 27.6% de las mujeres en edad de trabajar se encuentran afiliadas algún seguro social, mientras que la cifra en hombres llega hasta el 31.1%. El porcentaje de mujeres y

¹ Encuesta de Hogares de Propósitos Múltiples

hombres en edad de trabajar que se encuentran en el sector formal es similar, aunque con una ligera ventaja para los hombres.

Al observar el porcentaje de mujeres inactivas (50.7%) es evidente la desigualdad, ya que este es muy alto en comparación al de los hombres (19.4%). También, al analizar las razones por las que se mantienen inactivos se encuentran diferencias entre hombres y mujeres. Entre las mujeres el 67.7% no busca trabajo por sus labores domésticas, el 16.2% por que estudia y el 11.1% por alguna enfermedad o discapacidad. Mientras que entre los hombres el 42.8% estudia, el 26.7% tiene una discapacidad y el 9.9 se encuentran jubilados. Tan solo el 4.8% de los hombres expreso estar fuera del mercado laboral por el trabajo doméstico (EHPM 2013) reforzando el pensamiento de que es la mujer quien se encarga del cuidado del hogar, además de explicar el por qué un alto porcentaje de ellas no se encuentran en el mercado formal (Ver tabla, anexo 1).

En el mercado laboral los hombres que principalmente trabajan como asalariados son el 62.4%, los que trabajan por cuenta propia el 24.5% mientras que las mujeres como asalariadas son un 41.4%, y las que trabajan por su cuenta el 37.4%, o realizando servicios domésticos un 9.6%, siendo esta última casi solamente para las mujeres; ya que, menos del 1% de los hombres realizan labores domésticas (Ver tabla, anexo 2).

En cuanto a la existencia de una brecha salarial entre hombres y mujeres, estas se diferencian entre asalariados o trabajo por cuenta propia. Los asalariados formales o informales son similares entre hombres y mujeres, sin embargo, hay diferencia entre los salarios de quienes tienen una menor escolaridad. Por lo tanto, la diferencia en los ingresos de hombres y mujeres existe para todos los niveles, siendo mayores para los hombres por el nivel educativo alcanzado, incluso si se encuentra en el mercado laboral quienes han alcanzado primaria o secundaria la diferencia parece ser menor; no es el caso para quienes lograron obtener una educación superior.

En el Salvador, las mujeres y los hombres ocupados presentan una escolaridad promedio igual 8.1 años de escolaridad para las mujeres y 7.8 para los hombres (EHPM, 2013). El 11% de hombres y mujeres ocupados no tienen ninguna escolaridad; el 21.6% no terminaron la primaria. El 14.8% (hombres) y el 13.1% (mujeres) terminaron a primaria. De las mujeres el 17.1% no lograron terminar la secundaria, mientras que en los hombres son el 20.9%. En

cuanto a la educación superior, el 16.6% de mujeres han logrado culminarla, y entre los hombres, la cifra es del 12.5%.

Pero al considerar tanto ocupados como inactivos, los hombres poseen mayor escolaridad. El 15.8% de mujeres con la edad de trabajar no cuentan con escolaridad alguna, para los hombres es el 11.9%. Las mujeres que no han completado primaria son el 22.7%, cifra mayor a la de los hombres con un 19.8%. De los quienes tienen educación primaria son el 12.9% (mujeres) contra el 14.2% (hombres). Entre hombres y mujeres que no completaron la secundaria se encuentra el 23.2% y el 19.5% respectivamente, el 16.2% de mujeres en la edad de trabajar, han completado secundaria ante el 17.2% de los hombres. Mientras que en el nivel de estudio superior el 12.3% de las mujeres contra el 13.4 de los hombres.

En el mercado laboral salvadoreño la participación para hombres y mujeres está condicionada por la división del trabajo tradicional. Por esta razón los sectores en los que suelen trabajar mujeres y hombres suelen ser diferentes. En 2013 una mayor representación de mujeres con un 42.7% se ubicaban en actividades de comercio contra un 19.5% de los hombres; en los servicios de baja complejidad,² 8.6% de los hombres contra un 19.1% de las mujeres; un 6.9% de las mujeres en maquilas contra un 2.7% de hombres. En el sector agrícola la mayor parte del trabajo la realizan los hombres, 30.9% en comparación con un 4.5% de mujeres. En manufactura y construcción 19% hombres y 10.5% mujeres respectivamente y servicios de alta complejidad,³ 16.4% de las mujeres contra el 19.4% de los hombres (Ver tabla, Anexo 3).

6.1.2 Enfoque de derecho y género ante la exclusión laboral

- **Enfoque de derecho**

La idea de derechos humanos es correspondiente con la afirmación de que cada persona tiene dignidad ante el Estado. Por lo que el poder político se debe ejercer al servicio de este: no

² Los servicios de baja complejidad incluyen servicios comunales, sociales y personales; así como, servicio doméstico.

³ Los servicios de alta complejidad incluyen suministro de electricidad, gas y agua, transporte, almacenamiento, telecomunicaciones, servicios financieros y administración pública.

puede ser empleado para ofender atributos inseparables de la persona y debe ser el medio para que ella pueda vivir en sociedad en condiciones de armonía con la dignidad que merece.

En la sociedad actual se reconoce que toda persona por el hecho de serlo tiene derechos frente al Estado, los cuales tienen el deber de respetar y garantizar o está llamado a organizarse a fin de satisfacer su realización. Estos derechos son inseparables de la persona y el Estado está en el deber de respetar, garantiza o satisfacer

Bajo esta noción de derechos humanos nos centraremos especialmente en como las mujeres son excluidas en el ámbito laboral, así como cuales derechos deberían ser una garantía para las mismas.

En el desarrollo de la convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (ONU, 1979). Se contemplan los siguientes:

Artículo 1. La expresión "discriminación contra la mujer" denotará toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o por resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas políticas, económicas, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.

Artículo 3. Los Estados Partes tomarán en todas las esferas, y en particular en las esferas política, social, económica y cultural, todas las medidas apropiadas, incluso de carácter legislativo, para asegurar el pleno desarrollo y adelanto de la mujer, con el objeto de garantizarle el ejercicio y el goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales en igualdad de condiciones con el hombre.

Artículo 11

1. Los Estados Partes adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer en la esfera del empleo a fin de asegurar a la mujer, en condiciones de igualdad con los hombres, los mismos derechos, en particular:
 - a) El derecho al trabajo como derecho inalienable de todo ser humano;
 - b) El derecho a las mismas oportunidades de empleo, inclusive a la aplicación de los mismos criterios de selección en cuestiones de empleo;

- c) El derecho a elegir libremente profesión y empleo, el derecho al ascenso, a la estabilidad en el empleo y a todas las prestaciones y otras condiciones de servicio, y el derecho a la formación profesional y al readiestramiento, incluido el aprendizaje, la formación profesional superior y el adiestramiento periódico;
 - d) El derecho a igual remuneración, inclusive prestaciones, y a igualdad de trato con respecto a un trabajo de igual valor, así como a igualdad de trato con respecto a la evaluación de la calidad del trabajo;
 - e) El derecho a la seguridad social, en particular en casos de jubilación, desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otra incapacidad para trabajar, así como el derecho a vacaciones pagadas;
 - f) El derecho a la protección de la salud y a la seguridad en las condiciones de trabajo, incluso la salvaguardia de la función de reproducción.
2. A fin de impedir la discriminación contra la mujer por razones de matrimonio o maternidad y asegurar la efectividad de su derecho a trabajar, los Estados Partes tomarán medidas adecuadas para:
- a) Prohibir, bajo pena de sanciones, el despido por motivo de embarazo o licencia de maternidad y la discriminación en los despidos sobre la base del estado civil;
 - b) Implantar la licencia de maternidad con sueldo pagado o con prestaciones sociales comparables sin pérdida del empleo previo, la antigüedad o los beneficios sociales;
 - c) Alentar el suministro de los servicios sociales de apoyo necesarios para permitir que los padres concilien las obligaciones para con la familia con las responsabilidades del trabajo y la participación en la vida pública, especialmente mediante el fomento de la creación y desarrollo de una red de servicios destinados al cuidado de los niños;
 - d) Prestar protección especial a la mujer durante el embarazo en los tipos de trabajos que se haya probado puedan resultar perjudiciales para ella.

Por esta razón, con la implementación del programa se pretende que las participantes conozcan cuáles son sus derechos y de esta forma poder afrontar la exclusión laboral para que no se conviertan en víctimas de esta problemática social.

- **Enfoque de género**

Este enfoque está orientado a la observación, estudio y transformación de las diferencias culturales, económicas y políticas de las condiciones de los hombres y las mujeres, las cuales generan desigualdad, discriminación y exclusión social. Incorporar este enfoque en la planificación y gestión pública surge de la necesidad de valorar la realidad de una forma justa y equitativa. Por una parte, se intenta controlar el impacto y efectos que dejan a unos en desventaja de otros. Por otra parte, en la promoción de la igualdad de oportunidades para las mujeres, fortaleciendo sus habilidades y competencias y el empoderamiento de las mismas respecto a sus derechos (Opc. Cit (2012) UNPA, PNUD, UNICEF, ONU Mujeres).

A lo largo de la historia, se ha observado que tanto para hombres como para mujeres hay diferentes funciones y papeles para valorar el desarrollo económico, las teorías y enfoques solamente se centran en aspectos relacionados con la producción de bienes y servicios para el consumo, ignorando completamente el trabajo reproductivo que no es remunerado (De la Cruz, 1992; Elson, 2000) que las mujeres realizan en sus hogares. Reflejado este hecho en los conceptos más amplios del desarrollo los cuales incluyen “el logro de la autoestima, de la dignidad, de la integralidad de todos los sectores” (De la Cruz, 1992: 253-254). La cuestión es que al adoptar políticas para un desarrollo más justo, no son tomadas en cuenta las actividades de crianza y cuidado de los hijos, atención de personas mayores, enfermos no son valoradas.

Según Elson, el no tomar en cuenta el trabajo no remunerado que realizan las mujeres origina que *“las nociones convencionales acerca del modo en que funcionan las economías ofrecen directrices limitadas para políticas que promuevan la potenciación de las mujeres y los modos de combinar la justicia de género con la justicia económica”*.

Contemplando la economía desde una perspectiva de género (Elson, 2000: 8-9) llega a un análisis distinto de la reestructuración económica:

Los indicadores económicos convencionales pueden indicar que se está progresando, si más y más mujeres se incorporan al trabajo remunerado, y si las reformas económicas (incluyendo la liberalización y la privatización) producen aumentos en la eficacia económica. Pero pueden oscurecer una transferencia de los costos reales (en el tiempo

y en el esfuerzo de las personas) desde el sector público, donde dichos costos se monetizan y aparecen en la cuenta del gobierno, hasta las familias (el “sector doméstico”) donde tales costos no se monetizan y por lo tanto no son visibles. El análisis económico con conciencia de género sugiere la necesidad de una definición más completa de la ‘eficacia’, que dirija la atención más allá de los costos financieros.

La participación en el ámbito laboral y económico no ha sido de la misma forma para hombres y mujeres (poca para las mujeres y mayor para los hombres). A lo largo de la historia, la relación en la situación laboral entre hombres y mujeres es diferente, no realizan las mismas tareas ni ocupan el tiempo de la misma forma, principalmente porque el trabajo doméstico recae solamente en las mujeres. Pero las mujeres que están inmersas en el mercado laboral tampoco cuenta con las mismas condiciones que los hombres; esto se puede observar en que no ocupan los mismos puesto de manera equitativa, sino que siempre existe una ventaja considerable entre ambos sexos y tampoco perciben los mismos salarios por el trabajo que realizan.

Por esta razón la situación económica y social de las mujeres se ve afectada, incluso repercute en su estado físico y emocional, quedando con una desventaja importante ocasionando desigualdades e injusticias graves para las mismas. Esto es preocupante, ya que las mujeres por lo general son quienes se ocupan de los hijos y por la precariedad de su situación se enfrentaran a dificultades importantes para poder atenderlos adecuadamente.

Uno de los factores que han incidido a lo largo de la historia para generar estas desigualdades, ha sido la creencia del “trabajo” como una actividad remunerada y que solamente se realiza fuera del hogar, y como las actividades domésticas no son remuneradas de ninguna manera se desvalorizan a un plano inferior. Esto ha ocasionado que las actividades de las mujeres se consideren como de poco valor y de poco reconocimiento a nivel social, y esto se ha llevado también al mercado laboral, provocando que las mujeres ocupen empleos específicos, peor remunerados e inferiores a los cargos ocupados por los hombres.

6.2 ENFOQUES TEÓRICOS SOBRE GESTIÓN EMOCIONAL

6.2.1 Modelo cognitivo conductual

Este modelo parte de la idea de que existen diferentes maneras de adquirir conocimientos. A través de experiencias propias y observando a los demás; se relaciona con la teoría del aprendizaje en cuanto a la forma de procesar la información y la manera de explicar cómo se aprenden diversas conductas en periodos de la infancia y adolescencia. En el transcurso del desarrollo humano se adquieren múltiples aprendizajes, los cuales van formando parte de cada individuo al momento de afrontar situaciones problemáticas o acontecimientos importantes que suelen ser positivos para la persona.

Todas las personas procesan la información de diferente manera, esto debe a que lo que nos rodea y las vivencias emocionales y/o conductuales influyen grandemente en la forma de comportarse y percibir la realidad inmediata.

Dimensión cognitiva de las emociones según diversos autores⁴

Emoción	Características	Procesos cognitivos implicados
Alegría	Facilita la adquisición de acontecimientos positivos que son parte del ambiente, lo que significa que no es fugaz y pretende tener estabilidad emocional duradera. (Delgado, 1992).	-Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas de colaboración y cooperación. Isen, Daubman y Norwicky, (1987) - Nasby y Yando (1982) Mencionan que; favorece a procesos cognitivos como la búsqueda de solución de problemas y creatividad.
Ira	La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad se refiere a los niveles de agresividad presentes en situaciones que	- Stein y Jewett (1986) mencionan que, la genera frustración debido a que se centra en las dificultades, provocando incapacidad para desarrollar de forma eficaz los procesos cognitivos implicados.

⁴ Citado por Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional

	alteran las emociones del ser humano (Fdez.-Abascal y Martín 1994).	
Miedo	Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.	-Sensación de amenaza, ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas. -Disminución de la eficacia de los procesos cognitivos, se orienta la atención a los estímulos temidos (Lazarus, 1993).
Tristeza	Generalmente se asocia a una emoción displacentera, aunque no siempre es negativa. (Stearns, 1993).	-Se considera que el daño o pérdida no se pueden reparar. Según Beck Puede inducir a un proceso cognitivo característico de depresión.
Asco	Es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes (Becoña, 1985).	-Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables (Darwin, 1984)
Sorpresa	-Se trata de una reacción emocional neutra, que se genera de forma rápida ante situaciones novedosas o extrañas, desaparece de manera rápida (Reeve, 1994).	-Incremento de los procesos cognitivos como lo es la atención y memoria, encargados de procesar la nueva información.

▪ **La terapia racional emotivo conductual de Albert Ellis**

Ellis y Bernard (1994) señalan que, la terapia racional emotivo-conductual (TREC) se define como un sistema de terapia que ayuda a las personas a vivir mejor, a través del cual, puede minimizar sus problemas emocionales y sus conductas desadaptadas, lo que le permite autorrealizarse para tener una vida más plena y feliz. La filosofía descrita por Ellis fue publicada inicialmente bajo el nombre de terapia racional, sin embargo, ha ido evolucionando

a través de los años, convirtiéndose posteriormente en terapia racional emotiva, hasta nuestros días en que se le conoce con el nombre de terapia racional emotivo- conductual.

La terapia racional emotiva busca que toda teoría se someta a comprobación y contribuye a que las personas puedan hacer lo mismo con respecto a las ideas que tienen sobre sí mismos y sobre los demás; a cuestionar sus propios pensamientos, lo que conlleva a identificar si los resultados de sus acciones serán favorables, y así descartar todos aquellos que resultan desfavorables.

El propósito fundamental de esta teoría consiste en que la persona sea capaz de identificar cuando un pensamiento está siendo irracional o disfuncional, y busca contrarrestarlo a través de nuevos pensamientos más racionales, que le permita sentirse feliz y establecer adecuadas relaciones interpersonales. Por otra parte, la terapia racional emotiva ayuda a reconocer que el ser humano presenta una diversidad de creencias de sí mismos y del entorno en general.

Las emociones influyen en gran medida sobre pensamientos y la forma de actuar del ser humano, es decir, deseamos porque evaluamos algo como bueno o beneficioso y, como lo deseamos, nos movemos hacia ello más que alejarnos (actuar sobre ello). Esta conducta lleva inmerso cierto nivel de pensamiento y emoción. Existen determinadas acciones que se llevan a cabo porque se piensa que es correcto y prudente hacerlo, por lo tanto, se espera que los resultados sean de beneficio propio. Posiblemente las personas logran tener pensamientos, emociones o conductas que se expresan con total naturalidad, lo que significa; que una puede estar desligada de la otra; en general pensamos porque deseamos sobrevivir y ser felices.

- **Los pensamientos irracionales**

Busca que la persona reconozca la importancia de identificar cuando un pensamiento está siendo irracional, lo que conlleva a tener repercusiones a nivel emocional y/o conductual, no le permite desarrollarse en su entorno ya que suele presentar comportamientos desajustados, por lo tanto, se busca cambiar estos pensamientos a través de soluciones alternas que se relacionen con el origen del pensamiento irracional; generando bienestar y mejoras en el ámbito personal y emocional.

La teoría de Ellis, conocida también como modelo ABC mantiene que ante un suceso real (A) se generan una serie de pensamientos, creencias o verbalizaciones (B) que conducen a la

expresión de emociones y conductas que son consecuentes (C) de A y B. En el esquema adjunto puede observarse completo.

ESQUEMA DE PROCESAMIENTO COGNITIVO SEGÚN ALBERT ELLIS⁵

A; ANTECEDENTE: Acontecimiento de la vida real frustrante (enfermedad, dolor, fracaso, desamor, desempleo).

B; CREENCIAS: Sistema de creencias irracionales que crean un sesgo negativo en A (“yo no puedo fracasar” “a mí no me puede haber sucedido esta gran desgracia”)

C; CONSECUENCIAS: Sentirnos desgraciados, enojados, ansiosos, deprimidos.

Las dificultades emocionales o consecuencias (C) son creadas en buena medida (causadas) por el sistema de creencias (B) sobre la propia realidad (A). En la mayoría de situaciones se pueden presentar creencias de manera racional o de forma irracional. Las racionales con frecuencia presentan una reacción emocional y/o conductual adecuada; en cambio las irracionales generan inadecuadas conductas o sentimientos.

El propósito fundamental radica en cambiar todo tipo de pensamientos irracionales, sustituyéndolos por pensamientos alternativos y más adaptativos, teniendo como base que los seres humanos poseen la capacidad de crear y reconstruir sus propias ideas. Buscando que finalmente se logre pensar, sentir y actuar de una forma diferente.

Las autoinstrucciones: Donald Meichenbaum

Se enfoca en que las personas sean capaces de seguir instrucciones de manera correcta, a través de autoinstrucciones y/o verbalizaciones que ayudan a mantener una postura emocional adecuada ante situaciones que son problemáticas y generadoras de estrés. Considera este autor que los sujetos pueden hablarse a sí mismos y conseguir conductas adaptadas con la fuerza instruccional de esta conducta verbal, que actúa como modelado cognitivo.

⁵ Citado en Aproximaciones a la psicoterapia, (1993) pág. 168-169

Verbalizaciones graduadas que se dirigen a varios parámetros del problema con el que se encuentra el sujeto:

- 1) Definición general del problema
- 2) Al elemento nuclear del mismo
- 3) Mecanismos de atención-concentración
- 4) Estrategias de enfrentamiento
- 5) Estrategias de autorrefuerzo

El primer paso consiste en un detallado estudio de las habilidades relacionadas con la tarea, para posteriormente iniciar un proceso autorregulatorio de las mismas o, en caso de insuficiencia de habilidades, proceder primero a la instauración de las necesarias.

El cambio desde la perspectiva cognitivo-conductual se evidencia de forma consecutiva a tres niveles: Primero en la conducta que la persona manifiesta, dado que es más fácilmente modificable esta conducta que los tipos de pensamientos que la acompañan; este primer paso conlleva el proceso de autoinstruirse, que permite a la persona observar su comportamiento, es la fase de observación consciente de la forma de actuar y pensar, que da paso a la definición del problema y determinar las posibilidades terapéuticas. El segundo paso contempla que la persona pueda desarrollar diferentes pensamientos y logre manifestar nuevos comportamientos, es decir, que la conducta-problema tenga como principal objetivo presentar un cambio del lenguaje interno.

Finalmente, un tercer momento, trata de que los cambios sean tangibles tanto para la persona que está generando cambios en el aspecto emocional y en la percepción de los problemas, como para quienes forman parte de su ambiente social y familiar.

Técnicas de intervención del modelo cognitivo conductual

Las técnicas cognitivo-conductuales⁶ se apoyan en la aplicación de los principios de los procesos cognitivos sobre el desarrollo, mantenimiento y modificación de la conducta. El

⁶ Citado por Sánchez Meca, Julio & Alcázar, Ana Isabel Rosa, & Olivares José (1999). Las técnicas cognitivo-conductuales en problemas clínicos y de salud: meta-análisis de la literatura española.

supuesto central sostiene que los patrones básicos de personalidad irracionales y desadaptativos son los causantes de una falsa interpretación del medio.

Mahoney y Arnoff (1978) distinguieron tres grandes grupos de terapias cognitivo-conductuales:

- Las terapias centradas en crear habilidades a la hora de enfrentarse y manejar las situaciones problema.
- Las terapias centradas en ayudar al sujeto a interpretar racionalmente la realidad objetiva.
- Las terapias centradas en modificar la forma de abordar situaciones para las que el sujeto no tiene solución

Las técnicas de resolución de problemas están enfocadas a entrenar y potenciar las habilidades que poseen las personas, así podrán enfrentarse a diversas situaciones problemáticas. Entre las principales técnicas de encuentran; la terapia de resolución de problemas, entrenamiento en manejo de ansiedad, entrenamiento en inoculación de estrés, técnicas de autocontrol.

Las técnicas de reestructuración cognitiva se encaminan a identificar y modificar las cogniciones desadaptativas de las personas poniendo de énfasis en su impacto sobre la conducta y las emociones, dentro de ellas están; terapia cognitiva, terapia racional emotiva, la reestructuración racional sistemática y el entrenamiento autoinstruccional.

6.2.2 Enfoque psicosocial

La perspectiva psicosocial, surge como un enfoque en el contexto latinoamericano entre los años 70-80, para conocer, evaluar e intervenir las diversas dificultades que presentan las personas y los conflictos en las comunidades ante contextos de violencia social y política; dando lugar a replantear teorías en las cuales se interpretaban o explicaban los conflictos emocionales que enfrentaban las víctimas, y que generalmente se limitaban a una visión reduccionista o se clasificaban en trastornos con base a determinados signos y síntomas identificados.

En este sentido, existe una diversidad de referentes teóricos que han dado su aporte al enfoque psicosocial, uno de ellos es el psicólogo Ignacio Martin Baró, quien facilitó sus estudios

teóricos y prácticos, enfocándose en el ámbito latinoamericano, tomando como base su experiencia en la guerra civil de El Salvador, y acuñando el término de “trauma psicosocial”, que explica como *"la herida que afecta a las personas ha sido producida socialmente; es decir, sus raíces no se encuentran en el individuo, sino en su sociedad"* Martin Baro, J. (1990).⁷ Por consiguiente, el trauma psicosocial que enfrentan las personas, familias y comunidades, se mantiene o disminuye, en la interacción que se conforma entre el individuo y la sociedad.

En consecuencia, las familias, comunidades y la sociedad en general resulta perjudicada por el impacto de acontecimientos traumáticos masivos (experiencias colectivas), los cuales a la vez influyen en el plano individual, por esto, cuando se pretende aliviar el sufrimiento de las personas, independientemente de la acción que se emprenda tendrá profundas implicaciones psicosociales (Beristain, Carlos, 1999)⁸.

Considerar los aspectos psicosociales abona a analizar y comprender, que las personas que experimentan una situación tensionante son parte de un contexto social, que poseen sus propios recursos (experiencia previa, un pasado), una identidad que debe entenderse, y además existen diferencias culturales.

- **Atención psicosocial**

La palabra psicosocial posee dos elementos lingüísticos que apuntan a dos aspectos claves en la comprensión del fenómeno humano; Castaño, B. Jaramillo, L. y Summerfield D señalan que:

*Por un lado el prefijo psico, se refiere al aspecto subjetivo de la persona y, por otro lado, la palabra social, que hace alusión a esa persona dentro de un contexto con el cual se relaciona y que le da sentido de pertenencia e identidad.*⁹

⁷ Martin Baro, J. (1990). Psicología social de la guerra: Trauma y terapia. El Salvador. UCA Editores. 10 Ibidem

⁸ Beristain, Carlos. Reconstruir el tejido social, un enfoque crítico de la ayuda humanitaria. Ed. Icaria, España, 1999

⁹ Castaño, B. Jaramillo, L. y Summerfield D. (1998) Bogota. Violencia política y trabajo psicosocial aportes al debate

La intervención psicosocial entonces; *“en su aspecto más básico de la composición morfológica del término, alude a ese espacio de encuentro entre el sujeto y lo colectivo, pero sin perder de vista la experiencia personal del sujeto”* Bello, M.N y Chaparro, R. (2009).¹⁰

Por consiguiente, el proceso de atención psicosocial comprende un acompañamiento personal, familiar y comunitario; que busca restaurar el plano emocional de las personas, así como sus redes de apoyo y sociales. Cabe destacar, que dicha atención no se puede brindar de manera aislada, sino que debe ser parte de una estrategia integral de ayuda humanitaria, material y sanitaria; tomando como punto de partida el principio de la primera ayuda psicológica que comprende la satisfacción de las necesidades básicas y la garantía de la sobrevivencia.

En este sentido, la intervención psicosocial implica la atención que se ofrece por el personal especializado en la rama del conocimiento de los procesos del comportamiento humano, es decir psiquiatras y/o psicólogos, así también incluye la primera ayuda psicológica y otras formas de asistencia o acompañamiento, que pueden ser ofrecidas por personal no especializado pero capacitados para dicha área, por ejemplo, trabajadores de atención primaria en salud, voluntarios, maestros, agentes comunitarios, etc.

Asimismo, en el plano de la intervención psicosocial es de importancia brindar ayuda a los ayudadores o personal no especializado de los establecimientos de salud que conforman el primer nivel de atención, a quienes se les proporciona información oportuna y se les ofrece capacitación; dentro de este enfoque también es de relevancia facilitar apoyo emocional ante las diversas problemáticas que estos presenten; ya que ellos resultan clave, pues son los referentes en la primera línea de contacto con las comunidades, convirtiéndose en agentes o promotores psicosociales.

- **Estudio psicosocial de las emociones**

Una de las áreas más importantes en el comportamiento del ser humano son todas las manifestaciones emocionales que se presentan ante diversas situaciones, es por ello que para la psicología social y las ciencias sociales, las mismas son de interés y objeto de estudio

¹⁰ Bello, M.N y Chaparro, R. (2009) El daño desde el enfoque psicosocial. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia. Programa de iniciativas Universitarias para la paz y la convivencia.

poniendo especial énfasis en todos los procesos comportamentales que de ellas subyacen, además como las emociones influyen a nivel social de un individuo a otro a través de la comunicación de estas.

En primer lugar, se dice que las emociones forman parte de las manifestaciones corporales naturales y que se expresan a través del lenguaje, de esta manera, se le califica como irracional y subjetivo; dicho de otra manera, la persona siente en su cuerpo lo que más adelante emerge por su boca, a través del proceso de comunicación en forma de discurso que de cierta manera se contrapone a la razón.

En segundo lugar, se señala que las emociones se generan en el plano inconsciente dejando de lado los procesos volitivos, afirmando que estas son más espontáneas que artificiales; es decir, el ser humano las siente y no las racionaliza. En tercer lugar, se relaciona a las emociones con conductas consideradas racionales, o cuya posición en su existencia pertenece al precepto de lo no emotivo.

Finalmente, en recientes investigaciones se hace referencia a las emociones como construcciones sociales que se manifiestan a través del proceso de comunicación en forma y naturaleza de discurso, afirmando que no son exclusivas de la interioridad del ser humano. En este sentido, tres corrientes son las que han estudiado esta última concepción: La psicología social de la emoción, los estudios del discurso de la emoción y la psicología discursiva de la emoción.

Por otra parte, las manifestaciones emocionales han sido objeto de estudio e investigación en las diversas ramas de la psicología, por esta razón existe un gran número de teorías y afirmaciones que sostienen puntos de vista diferentes. Mayor (1988) sugiere que no existe una definición de emoción que sea aceptada por la mayoría de teóricos.

Desde la psicología social crítica se ha producido un cambio radical en el estudio de las emociones. A partir de esta perspectiva, se han estudiado diversos elementos vinculados con las emociones (Wieder, 1974; Heritage, 1984; Pollner, 1987; Lynch y Bogen, 1996). Sus investigaciones han sido numerosas, pero se sintetizan en cinco:

- 1. La primera se ha centrado en el binomio emoción lenguaje:** El objeto principal se basa en construir argumentos que ayuden a diferenciar la correlación entre estos dos

elementos; dicho de otro modo, si las emociones se localizan en el lenguaje o si a través de este se accede a las emociones (Harré, Finlay-Jones, 1986; Bax, 1986; Good, M., Good, B., Fischer, 1988).

2. **La segunda línea se ha basado más en el estudio de la construcción social de las emociones:** El estudio se basa tanto en los aspectos históricos como antropológicos, como se produce la construcción de las emociones, tomando como punto de partida el discurso. (Harré, 1984; Stearns y Stearns, 1985; Ibáñez, 1988; Harré, Stearns, 1995).
3. **La tercera línea se reconcentra en la psicología discursiva:** Esta es una propuesta de Derek Edwards y concentra su estudio poniéndole especial interés a las emociones en el discurso (Edwards, Potter, 1992; Edwards 1997, 1999).
4. **Una cuarta línea de investigación en el campo de la construcción de las emociones:** Corresponde a los trabajos post-construccionistas, según Judith Butler (1993) la construcción de las emociones es un procedimiento abierto a constantes transformaciones y redefiniciones (Butler, 1997; Braidotti, 1991; Cixous, 1988; Spivak, 1990).
5. **La quinta y última línea se sigue de la vertiente tecnocientífica:** Principalmente se crea a partir de los intereses en común de filósofos y psicólogos enfocados en el proyecto de la máquina afectiva. En esta línea, también se encuentran estudios sobre el modelo del actor-red¹¹ a través del concepto de cyborg y de technodisembodiment (Haraway, 1989, 1995; James, Carkeek, 1997; Gibbs, 2006, Hollinger, 2000; Ramos, 2001).

Con base a lo anterior, la psicología social ha planteado una perspectiva diferente de todas las que han sido parte de la psicología de la emoción, poniendo énfasis en la estructura social y como estas se construyen a través de su interacción con el contexto, ya que, su finalidad ha sido incorporar de forma explícita el componente social al análisis psicológico de las emociones.

¹¹ La teoría del actor-red se basa en los principios de la epistemología estructural y reconoce la importancia de la noción de sistema, por la cual, un elemento concreto e individual no tiene significado si no se entiende en el conjunto de relaciones que contrae con otros elementos del contexto.

Por lo antes expuesto, en vista de las numerosas perspectivas, las discusiones abiertas y los planteamientos teóricos metodológicos, un artículo publicado por Simone Belli, Lupicinio, Íñiguez-Rueda (abril/Junio 2008);¹² describe el panorama científico del estudio de las emociones tomando como base los últimos veinte años, según diversos autores y perspectivas teóricas, algunos de estos han hecho hincapié en la definición de las emociones, no llegando a un consenso de la misma, pero la mayoría concuerda y las clasifica según cinco miradas o propuestas: Antropológica, semántica, de comunicación, constructora de identidades y simbólica.

En resumen, el enfoque psicosocial en el estudio de las emociones no constituye solamente un significado privado que indirectamente surge en el mundo social, sino que es algo que emerge directamente a través del medio de interacción. Los factores interpersonales son típicamente las causas principales de la emoción, y las emociones llevan a las personas a implicarse en ciertos tipos de encuentro social o alejarse de tales contactos interpersonales.

- **Metodologías de intervención psicosocial**

A continuación, se describen principios pedagógicos y características metodológicas de la intervención psicosocial, tomando como base los estudios realizados por el psicólogo social John Jairo García Peña, Docente Investigador de la Universidad Católica Luis Amigó y Universidad de Antioquia, Colombia.

Principios Pedagógicos

- **Construcción Participativa:** Es el eje de toda intervención psicosocial, implica que debe ser participativa. Las personas son entes activos que aportan desde su saber, asumiendo una posición que les permita incorporar y transmitir los saberes construidos.
- **Contextualización:** Referido a la apertura de situaciones socioculturales particulares, hacer lectura de procesos, a partir de diagnósticos participativos e intervenciones sociales que rescaten la particularidad de una localidad.

¹² “El estudio psicosocial de las emociones: Una revisión y discusión actual”, en la universidad Autónoma de Barcelona, (v.39) (n.2), pp. 139-151

- **Respeto por el otro:** Se refiere a saber escuchar, independiente de la condición de cada persona, reconocer que todas tienen algo por decir. Este principio reconoce a cada ser humano como diferente, con capacidad para desarrollarse y transformarse. Es el principio de la equidad.
- **Flexibilidad y Apertura:** Este principio implica reconocer que existen diversas formas de pensar, de ver el mundo, otras dinámicas mentales, por lo tanto, otros modos de actuar. Hay que permitir que surjan dentro de los grupos, para poder interpretar, comprender y posibilitar su reflexión.
- **Aprendizajes significativos:** Los seres humanos construyen nuevos saberes en la medida en que su interés y su deseo se corresponde con aquello que se les ofrece. Es decir, los contenidos que se presenten en la actividad grupal deben ser contextualizados a las realidades de las participantes con quienes se abordará el tema.
- **Reciprocidad:** Implica la realización de una retroalimentación constante durante el proceso entre el dinamizador (facilitador/terapeuta) y la comunidad (grupos), lo que posibilita la asimilación de una propuesta psicosocial en su conjunto.
- **Multidireccionalidad:** Se refiere a que los conocimientos pueden adquirirse en múltiples direcciones en la interacción con el facilitador (terapeuta) y entre pares.

Los siguientes aspectos abren la posibilidad de transmitir de manera transversal los saberes formalizados en una intervención psicosocial:

- **Creatividad:** Este proceso permite recrear una realidad que apunta a la creación de espacios intersubjetivos que posibiliten la expresión creativa, libre y fluida en el grupo.
- **Reflexión:** Tiene relación con la oportunidad subjetiva de observar, estudiar y analizar lo vivido y las formas de enfrentar las vivencias propias y de las demás personas.
- **Equidad (de género, de etnia, de elección sexual, de creencias):** Posiciona el trato equitativo e incluyente en la interacción. Poniendo énfasis en las relaciones justas entre hombres y mujeres, esto no implica inferioridad o superioridad. Se enfoca en garantizar los derechos humanos en función de la dignidad.

Características Metodológicas

- **Participación:** Promueve en las personas participantes una posición activa y desde sus cualidades y particularidades, para la construcción y recreación de la propuesta educativa.
- **Negociación de los saberes:** Pretende que el que coordina el grupo se muestre como posibilitador, facilitador, dinamizador o gestor, y comparta con las personas y comunidades, a partir del saber que portan sus integrantes; de esta manera se inicia la reflexión: actividades lúdicas, que presenten símbolos, que recuerden o traigan a escena la situación tratada.
- **Escucha:** Es la característica metodológica de la intervención psicosocial por excelencia. La esencia de recurrir a la escucha, se encuentra en la capacidad de visualizar aspectos de los grupos y sujetos, que muchas veces se escapan a la comprensión inmediata de éstos.
- **Observación:** Se refiere capacidad para ir de lo general a lo particular y viceversa. Permite prestar atención a la dinámica grupal, centrándose en gestos, miradas, murmullos que las y los integrantes del grupo estructuran como formas particulares de relación. Se debe observar de manera objetiva puntual desde la descripción hasta el análisis.
- **Preguntas significativas:** Se toma como base la característica metodológica de la escucha, esta debe ser óptima, ya que insta la forma de facilitar la producción grupal, por ello quien posibilita o dinamiza, debe hacer uso de esta herramienta como modo de rastrear en la presentación de los temas puntos centrales y llevar a los participantes al reconocimiento y abordaje de estos.
- **Concertación de acuerdos:** Implica posibilitar en el grupo la toma de conciencia de la relevancia de los acuerdos dentro de todo el proceso de intervención grupal.
- **Secuencialidad de la intervención:** Hace referencia a llevar un proceso secuencial en los grupos, con el fin de llevar un registro del avance de cada persona a nivel personal y grupal, además permite medir el impacto del proceso de intervención.
- **Relación teórico práctica:** El facilitador (terapeuta) debe problematizar la teoría, es decir, debe adaptarla a la experiencia grupal y contextualizarla, de tal modo que sea significativo para las personas participantes. El interventor psicosocial debe estar en

continuos procesos de formación y reflexionar sobre su praxis para poner sus experiencias y conocimientos al servicio de los procesos formativos.

Técnicas de la intervención psicosocial

Es importante analizar la diversidad de técnicas que posee el enfoque psicosocial que enriquecen el proceso de intervención, facilitando la adquisición de aprendizajes significativos en las personas participantes, creando un proceso activo, que implica la construcción del conocimiento desde una visión personal e intersubjetiva de la propia realidad individual de los sujetos.

De esta manera, permite que el aprendizaje se vuelva un proceso activo y dinámico de vida, relacionando los aspectos cognitivos, emocionales y sociales del individuo. De tal forma que las personas participantes manifiesten sus interacciones sociales cotidianas, su actitud frente al mundo, facilitando su apertura a diversas realidades y formas de pensar, integrándolo a su contexto social y logrando que este se adapte al mismo (Torres Carrillo, Alfonso Navarro, 1999).

Técnicas útiles para la intervención psicosocial¹³

- **Entrevista:** Es una técnica cualitativa que facilita la evaluación de aspectos tanto del conocimiento, como de habilidades y actitudes, su característica esencial es permitir la comunicación directa con las fuentes de información, además de su polifuncionalidad, que permite ser aplicada en las diversas fases de los procesos diagnósticos.

- **Técnicas de observación:** Esta técnica permite acceder a aspectos nuevos y se caracteriza por ser exploratoria, lo que posibilita abstraer información de la cotidianeidad de los individuos, fomentando la comprensión del contexto con sus diferentes dinámicas sociales.

¹³ García F. Manuel Ibañez, Jesús. El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación. Madrid: Alianza, 1986.

En el trabajo con grupos o comunitario, se utiliza la observación directa o participante, en esta el terapeuta debe llevar un registro minucioso y sistemático de cada uno de los fenómenos observados en el entorno, por lo general, la autenticidad de los datos obtenidos se contrasta con entrevistas a informantes claves. El instrumento donde se documenta cada uno de los resultados de las conversaciones, observaciones e impresiones es el “el diario de campo”.

- **Metodología taller:** Esta es una herramienta que promueve la reflexión-acción, permitiendo el análisis de situaciones reales, además da lugar a la construcción y el desarrollo de alternativas de solución a las diversas problemáticas que enfrentan las personas participantes. A través de esta metodología, se construye el conocimiento en conjunto con la persona participante, por lo tanto, quien dirige recibe el cargo de: Facilitador del proceso, esta persona debe ser un profesional que promueva la filosofía de aprender a aprender y aprender a ser, lo que implica que este debe poseer la capacidad de buscar el conocimiento de manera conjunta con las personas participantes y evitar imponer verdades absolutas (Aguirre Baztan, 1999).
- **Los Juegos Tradicionales:** Es una de las técnicas de la diversidad que existen dentro del enfoque psicosocial, que facilitan la escenificación de la cotidianidad de las personas participantes e influyen en su mundo intrapersonal para la apropiación de roles; su característica principal es que son variados, además no deben poseer reglas impuestas ni rígidas desde afuera para estimular la capacidad creativa de las personas.

Los juegos tradicionales implican que los sujetos pongan de manifiesto y ejerciten la subjetividad influida por los contextos sociales, aquí las personas en su interacción con el grupo escenifican las acciones en un contexto en particular, lo individual y grupal, lo familiar y lo comunitario, llevando estos juegos a la vida cotidiana y dotándolos de sus particularidades, significados e imaginarios sociales que van a impactar en la forma de sentir, pensar y actuar en el presente y el futuro de cada participante. (Ver anexo 4)

- **Técnicas para facilitar catarsis:**¹⁴ Es una técnica que se utiliza bajo la premisa de la escucha empática que se vuelve una ventaja para propiciar el proceso de catarsis en la persona afectada, facilitando el desahogo de los sentimientos reprimidos. El terapeuta debe propiciar que este proceso se lleve a cabo en un momento y contexto adecuado, ya que se puede extender durante mucho tiempo y aflorar todo tipo de emociones que pueden llegar a ser desbordantes para la persona.

6.3 PERFIL PSICOSOCIAL DE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE EXCLUSIÓN LABORAL

En este apartado se pretende hacer hincapié en aquellas características psicológicas y sociales que presentan las madres jóvenes que han sido víctimas de exclusión laboral y como estas afectan en las diferentes áreas de su vida.

- **Área cognitiva**

Presencia de pensamientos irracionales como:

- **La generalización:** Al creer que serán excluidas en cualquier otro ámbito de su vida y/o en cualquier otro trabajo al que aspiren.
- **Pensamiento dicotómico:** Al ser víctimas de exclusión laboral las madres jóvenes pueden desarrollar un tipo de pensamiento polarizado y llegar al punto de mantener la idea firme de que al buscar un nuevo empleo sufrirán nuevamente este flagelo.
- **Visión catastrofista:** Al pensar que de todas las opciones siempre ocurrirá lo peor.
- **Personalización:** Al creer que todo lo que ha ocurrido a consecuencia de la exclusión tiene que ver con ellas mismas.
- **Interpretación de pensamientos:** Pueden llegar a suponer que en todas las empresas o instituciones piensan igual que en la que sufrió la exclusión.
- **Descalificar lo positivo:** Pueden ignorar experiencias positivas en trabajos anteriores o características personales positivas y centrarse nada más en lo negativo de lo que les ocurre o características personales negativas que poseen.

¹⁴ Ministerio de salud pública y atención social, San Salvador (Dic. 2008) “Guía técnica para facilitadores en atención psicosocial”

- **Razonamiento emocional:** Al creer que si se sienten excluidas es porque en realidad ese motivo existe.
- **Sesgo confirmatorio:** Al atender únicamente a aquella información que confirmen las ideas preconcebidas (buscar en las empresas aspectos que confirmen a idea de que va a sufrir exclusión en algún momento).
- **Adivinación:** Al predecir que si va a solicitar un empleo o en una entrevista laboral sufrirá nuevamente exclusión laboral de parte de la empresa o institución.

Emociones: Dificultad en la identificación y expresión de sus emociones de manera adecuada, con poco control sobre las mismas, con mucha dificultad para comprender las emociones de los demás y poco resiliente para sobreponerse a las situaciones adversas que se le presenten.

Autoestima: Las madres jóvenes víctimas de exclusión laboral pueden presentar deficiencias en los diferentes componentes de la autoestima.

- **Autoconocimiento o conocimiento sobre uno mismo:** ser consciente de sus virtudes y sus defectos y de sus posibilidades para continuar desarrollándose. Este componente puede ser afectado ya que las madres jóvenes pueden centrarse en los aspectos negativos sobre ellas mismas y dejar a un lado lo positivo que ellas poseen.
- **Autoconcepto o concepto de uno mismo:** Es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social. Este componente se ve afectado pues, por el hecho de haber sido víctimas de exclusión laboral, las madres jóvenes pueden cambiar drásticamente la forma de verse a ellas mismas; cambiando incluso su conducta ante sí mismas y el mundo exterior, generando sentimientos de inferioridad.
- **Autoevaluación o evaluación de uno mismo:** Es la capacidad interna para saber si algo beneficia, si ayuda a crecer, o por el contrario, si algo es negativo y obstaculiza el desarrollo como persona. En este sentido, la evaluación que las madres jóvenes pueden hacer sobre ellas mismas impedirá el crecimiento personal, profesional y social que pueden tener en diferentes entornos, no solamente el laboral.
- **Autoaceptación o aceptación de uno mismo:** Como consecuencia de una evaluación negativa de sí mismas, pueden llegar a no admitir todas sus características

personales llegando al punto de sentirse insatisfechas con lo que son y comenzar a copiar modelos diferentes a su forma de ser y comportarse para generar aceptación propia.

Área social

Las repercusiones de la exclusión laboral de las que son víctimas las madres jóvenes en el área social pueden generar grandes deficiencias en su desenvolvimiento en la sociedad. Como lo siguiente:

- **Socialización deficiente:** Dificultades para establecer relaciones interpersonales adecuadas debido al inadecuado concepto sobre ellas mismas.
- **Dificultad para establecimiento de relaciones laborales:** En la búsqueda de un empleo, las madres jóvenes pueden generar algún tipo de prejuicio que les impida buscar un empleo según sus capacidades profesionales o técnicas, llevándolas a aceptar cargos en los que no pueden desarrollarse profesionalmente y con salarios no acordes a su formación académica.
- **Aislamiento social:** Puede llegar a un punto en el que se desentiendan completamente del ámbito laboral formal y desaprovechen las oportunidades que se les brinden y esto las lleve a reproducir patrones machistas en el cual ellas se dedican únicamente a labores no remuneradas, como: trabajo del hogar o cuidado de hijos.
- **Subempleo:** Las pocas oportunidades de incluirse en sector formal las puede llevarles a incluirse en el sector informal como medida para paliar las necesidades económicas.
- **No tienen acceso a seguridad social:** Debido a la poca oportunidad en el mercado laboral, tienen poco o ningún acceso para afiliarse a algún tipo de seguridad social o sistema de pensiones.
- **Con poca o ninguna oportunidad para acceder a educación profesional o técnico:** Por sentirse obligada a aceptar todo el peso de la carga del trabajo en el hogar, se ven obligadas a renunciar a las oportunidades de educación profesional o técnica en las instituciones educativas.
- **No poseen redes de apoyo de ningún tipo:** Ya que desconocen que existen instituciones u organizaciones que les pueden ayudar,

- **Estar en un estado de indefensión:** Posiblemente conozca sus derechos, pero han llegado a un punto en el que siente que por sí sola no lograra ningún cambio y prefiere no hacer nada y aceptar su situación.

Área familiar

- **Reproducción y transferencia patrones machistas:** Las madres jóvenes en su familia pueden estar reproduciendo patrones disfuncionales en los que excluyan a las hijas obligándolas a aceptar los mismos roles que ella ha aceptado, y que posteriormente se transferirán a la siguiente generación, creando un círculo vicioso del que será difícil salir.
- **Devaluación del valor que posee:** Debido al no reconocimiento de la labor de crianza y cuidado en el hogar, dentro de la familia se puede llegar a menospreciar esta actividad como indispensable, quitándole el gran valor que esta posee como pilar en la formación educativa y transferencia de valores familiares. Puede generar en las madres un estado en el cual ellas se limiten a ejercer esta labor de forma pasiva y no actuar para lograr prácticas equitativas dentro del núcleo familiar.
- **Desestabilidad en el núcleo familiar:** Debido a la desigualdad entre hombres y mujeres que existe entre la familia, puede generar rompimiento de la pareja y la desintegración del hogar, generando más desventaja para la mujer, por su posición económica en la sociedad actual.
- **Dependencia económica de la pareja:** Por las desigualdades marcadas en el mercado laboral salvadoreño entre hombres y mujeres, al verse imposibilitadas para generar los recursos necesarios por su cuenta propia, se pueden ver obligadas a aceptar el maltrato; promoviendo de esta manera la permanencia de los abusos por parte de la pareja.
- **Sobrecarga laboral:** Cuando las madres cuentan con un empleo, ya sea en el sector formal o informal, luego de un día de trabajo deben llegar a casa a continuar con las labores del hogar, esto genera en ellas sobrecarga laboral, la cual puede repercutir en el deterioro de su salud física y psicológica, aumentando el riesgo de enfermedades y poniendo en riesgo su integridad personal.

VII. CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN

En este apartado se describe el contenido de cada una de las temáticas que serán abordadas en las diferentes sesiones de intervención que han sido fundamentadas teóricamente en el apartado anterior, teniendo en cuenta la estipulación de 21 sesiones de intervención para desarrollar cada contenido, adicional a éstas una sesión de encuadre en la cual se hará una desmitificación del profesional de la psicología, se explicaran las fases del proceso y el tiempo de aplicación del programa, se establecerán acuerdos de convivencia, además, de la aplicación de un pre test para conocer el estado actual de las participantes, se establecerán compromisos por escrito que cada participante deberá adquirir y lo firmaran; y una sesión de evaluación para remitir casos individuales, si así se requiere y para la aplicación de un post test que permitirá identificar la mejora de las participantes después de proceso.

Las áreas y contenidos a desarrollar son:

AREA COGNITIVA

1. Pensamientos irracionales

- 1.1 ¿Qué son los pensamientos irracionales?
- 1.2 Distorsiones cognitivas
- 1.3 Técnicas de parada de pensamiento
- 1.4 Técnica de autoinstrucciones

2. Autoestima

- 2.1 El autoconcepto
- 2.2 El autoconocimiento
- 2.3 Auto aceptación
- 2.4 Autocuidado

3. Toma de decisiones.

AREA EMOCIONAL

- 1. Conciencia emocional
- 2. Identificación y expresión de emociones
- 3. Autocontrol emocional
- 4. Identificación de las emociones de otros

5. Resiliencia

AREA SOCIAL

1. Redes de apoyo

- 1.1. Aprender a pedir ayuda
- 1.2. Identificación de oportunidades
- 1.3. Uso responsable de redes sociales

2. Habilidades sociales

- 2.1. Relaciones interpersonales
- 2.2. Resolución de conflictos
- 2.3. Estrategias para la búsqueda de empleo
- 2.4. Proyecto de vida

VIII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA

Beneficiarios directos

- Jóvenes madres entre 18 a 29 años de edad

Beneficiarios indirectos

- Familia de la participante
- La institución ejecutora del programa

Beneficios de la propuesta

- Las participantes serán capaces de cambiar pensamientos irracionales por pensamientos alternativos.
- Mejorará la gestión emocional y la expresión adecuada de las mismas.
- Potenciara habilidades sociales en las participantes.
- Preparará a las participantes desarrollando competencias para la búsqueda de empleo.
- Mejorará la autoestima de las participantes y la percepción que tienen de sí mismas.
- Generará redes de apoyo entre las participantes y las instituciones.
- Permitirá la transferencia de las técnicas aprendidas en las sesiones dentro de la familia.
- Permitirá crear conciencia sobre la desigualdad de género en el ámbito laboral.

- Creará conciencia sobre los efectos psicosociales que genera la exclusión laboral.
- Servirá como herramienta a las instituciones para la lucha en pro de la defensa de los derechos de la mujer.

IX. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

- **Investigación bibliográfica:** La naturaleza del tipo de investigación se considera bibliográfica pues se han explorado y consultado fuentes escritas dentro de la comunidad científica, con datos que respaldan el tema en estudio. Además cumple con las siguientes características: La revisión de documentos para conocer la situación actual del tema estudiado, recolección, selección y análisis de la información, elaborado de manera ordenada y con objetivos precisos, tiene como finalidad la construcción de conocimientos y respalda las investigaciones al mismo tiempo que evita realizar estudios ya explorados.

El programa de atención psicológica está diseñado para ser usado bajo las siguientes condiciones:

- Población meta: Jóvenes madres entre las edades de 18 a 29 años.
- Modalidad de terapia: Terapia grupal.
- Tipo de grupo: Grupo cerrado.
- Tamaño de grupo: Grupo pequeño (10 a 30 participantes).
- Duración de las sesiones: 120 minutos.
- Frecuencia de las sesiones: 2 por semana.

Principios metodológicos

- **Acción – reflexión:** Que las y los integrantes del grupo mantengan una participación activa y vivencial, que les lleve a la reflexión de cada actividad que se realice y así puedan poner en práctica sus conocimientos y lo apliquen a su realidad.
- **Actividades lúdicas y participativas:** Desarrollo de actividades y técnicas de manera que faciliten la comprensión de las sesiones y a la vez creen un ambiente armónico entre las participantes favoreciendo la interacción social.

- **Interiorización:** Que las participantes se apropien de las estrategias brindadas por los terapeutas y así logren llevarlas a la práctica diaria.

Tiempo de aplicación

La ejecución del programa está establecida para un período de tres meses, con dos jornadas semanales de dos horas, aproximadamente.

Técnicas de intervención

Se realizarán diversas técnicas, tales como psicoeducación, retroalimentación, asignación de tareas y en general técnicas derivadas del modelo psicosocial y cognitivo-conductual como: técnicas de escucha activa, técnicas empáticas, motivacionales, entre otras.

Materiales

Material didáctico y equipos electrónicos para reproducir materiales audiovisuales.

Evaluación de las sesiones

El programa de atención psicológica será evaluado de acuerdo a tres momentos:

Al inicio de programa: Se aplicará dos instrumentos de pre-evaluación para identificar habilidades emocionales, sociales y cognitivas (Escala Trait Meta-Mood Scale TMMS-48 y la Escala de Habilidades Sociales, Ver anexo 1.2 y 1.3), además de técnicas de observación.

Durante el programa: La evaluación se realizará al final de cada sesión mediante preguntas a las participantes sobre el desempeño de los terapeutas, sobre las técnicas realizadas y los logros alcanzados; es decir se evaluará la metodología de la sesión, lo que permitirá de ser necesario, realizar los ajustes que sean pertinentes y beneficien al desarrollo de las sesiones y la comprensión de los contenidos.

Al finalizar el programa: Se aplicarán dos instrumentos de post-evaluación que serán las mismas escalas mencionados con anterioridad para identificar la adquisición de habilidades emocionales, sociales y cognitivas.

Recomendaciones para su uso:

- Se recomienda contar con un espacio físico amplio, para desarrollar la diversidad de actividades, el cual esté libre de interrupciones.
- Se recomienda contar con todos los recursos materiales y didácticos para la realización de las diversas actividades, además de un amplio abanico de actividades grupales y lúdicas.
- Se recomienda sea implementado por profesionales de psicología, capacitados y conocedores del área, con habilidades afectivas, cognitivas y sociales para dirigir grupos terapéuticos.
- Se recomienda implementar el programa bajo un enfoque de derechos.

Medidas sanitarias para su aplicación:

Medidas higiénicas generales

- Limpieza general incluyendo: piso, techos, ventanas, sillas o bancas, ventiladores, etc.
- Desinfección de equipo multimedia, materiales a utilizar (plumones, colores, borradores, pegas etc)
- Sanitización con bomba con solución de hipoclorito de sodio o amoníaco, 30 minutos previo a la actividad y posterior a ella.
- Señalización de: distanciamiento social, ruta de entrada y salida, área de lavado y desinfección, rotulo de uso obligatorio de mascarilla y forma de saludo.
- Colocación de sillas con las medidas de 2 metros de distancia alrededor de ella, si utiliza bancas ubicarlas con 2 metros de distancia entre ellas y solamente 2 personas por banca, a excepción de personas que viven en la misma casa, se podrá colocar 3.
- Establecer áreas: Entrada y evaluación, lavado y desinfección.
- Depósitos de basura en la entrada y distribuidos en todo el lugar, de preferencia con tapadera.
- No dispensadores de agua, ni oasis.
- Desinfección de llantas de vehículos, en caso de que las instalaciones cuenten con parqueo.

Medidas higiénicas personales

- Uso obligatorio de mascarilla permanente.
- No utilizar saludo de mano, beso o abrazo.
- Toser o estornudar sin quitarse la mascarilla y en su codo.

Pasos a seguir al ingreso del salón

- Distanciamiento social en la entrada.
- Si la institución cuenta con el equipo se tomará la temperatura para aprobar ingreso debe ser menor de 37.5° (rango normal 36°-37.5°)
- Lavado de manos, si andan guantes descartarlos en basurero con tapadera
- Colocación de alcohol gel.
- Desinfección de suela de zapatos
- Evitar saludo fraterno de manos, beso o abrazo.
- Ubicarse en las sillas o bancas indicadas.
- Brindar indicación de no retiro de mascarilla, uso de agua personal y espera de indicación de salida hasta que finalice la actividad.
- No fraternizar al culminar la actividad.
- Mantener puertas y ventanas abiertas durante la actividad.
- Salida del local al finalizar de manera ordenada y manteniendo el distanciamiento debido
- Colocación de alcohol gel al salir.
- Se presentan listado de insumos necesarios para la ejecución de las medidas sanitarias **(ver anexo 5)**

X. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL

Localización física y cobertura espacial

El programa psicoterapéutico está dirigido a las y los profesionales de psicología de las diversas instituciones y/u organizaciones que velan por los derechos de las mujeres para que

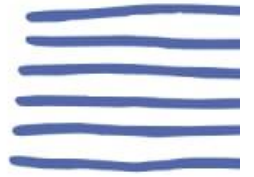
puedan ejecutarlos con madres jóvenes entre 18 a 29 años de edad víctimas de exclusión laboral.

Ámbito de aplicación

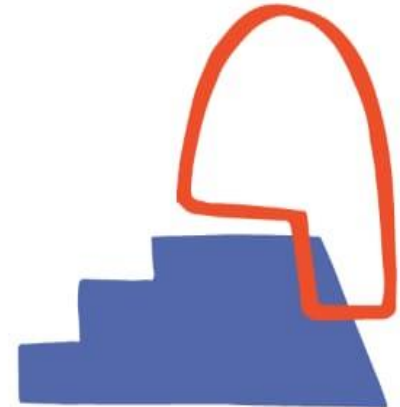
En consideración a la autoría del programa para la construcción de este, que surgió como resultado de un proceso investigativo, con la intención de promover cambios en la sociedad y dar a conocer la calidad del profesional de la psicología, en donde se describen los elementos para la ejecución de éste programa. Se ha denominado “Cambiando la dirección de la mirada” y está dirigido a madres jóvenes entre 18 a 29 años de edad, en su aplicación, dicho programa deberá ejecutarse exclusivamente por profesionales de la salud mental, organizaciones y profesionales con previa capacitación.

Se deberá evaluar la futura aplicabilidad de dicho programa en función del contexto psicosocial de ese momento y a la evolución de las necesidades que conllevarán para ese entonces, la readecuación del mismo, a partir de un nuevo estudio del fenómeno del cual surgió este programa originalmente.

XI. PLANES OPERATIVOS O DE ACTIVIDADES



CAMBIANDO LA DIRECCIÓN DE LA MIRADA





ÁREA COGNITIVA



Interviene a nivel cognitivo, es decir, en los pensamientos, en la conducta y en las acciones que se realizan. Consiste en cambiar la forma de pensar, sustituir los pensamientos basados en creencias irracionales y distorsiones cognitivas por pensamientos más objetivos y adaptativos. Así como transformar los comportamientos menos útiles en conductas beneficiosas.



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 1 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Encuadre grupal **Temática:** _____

Objetivo general: Establecer acuerdos entre las participantes del programa y facilitadores, sobre las condiciones en las que se llevara a cabo dicho proceso, así como las generalidades del programa.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente de confianza, a través de la construcción de normas de convivencia y sondeo de expectativas.	Se dará la bienvenida a las participantes y se presentará la/el facilitador, se planteará el objetivo principal de la creación del grupo psicoterapéutico. Posteriormente se construirán las normas de convivencia las cuales se anotaran en un papelógrafo ubicado en un lugar visible, luego se hará un sondeo acerca de las expectativas que poseen al formar parte del grupo.	-Papelógrafo -Plumones -Cinta adhesiva	15 minutos	-Participan y aportan en la creación de normas de convivencia y expectativas.

<p>Dinámica de presentación</p> <p>“Tela de araña”</p>	<p>Generar un ambiente de confianza y cálido entre las participantes y facilitadores.</p>	<p>Se colocarán todas las personas en círculo y el facilitador toma un bollo de lana y dice su nombre y pasatiempos. Cuando termina, lanza la lana a cualquier persona que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, lanzan la lana sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña. Al finalizar deben desenredar esa tela de araña que se ha creado.</p> <p>Luego se entregará a cada una un gafete y un plumón para que coloquen su nombre y se solicitará que en cada jornada lo tengan presente.</p>	<p>-Lana</p> <p>-Gafetes</p> <p>-Plumones</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Participan y buscan adherirse al grupo, compartiendo sus pasatiempos.</p>
<p>Encuadre terapéutico</p>	<p>Desmitificar las concepciones erróneas que se tienen sobre el rol del psicólogo/a y aplicación de escales de pre-evaluación.</p>	<p>Se iniciará con una pregunta generadora ¿Qué sabes o qué has escuchado acerca de la labor del psicólogo? Después de las participaciones, el facilitador a través de rótulos de papel dará a conocer cuáles son las funciones que desempeña el profesional de la psicología a través de una desmitificación (Ver anexo 1.1) y en dicha explicación se hará énfasis en los beneficios que tiene el ser parte de un grupo psicoterapéutico.</p>	<p>-Rótulos de desmitificación del psicólogo</p> <p>-Cinta adhesiva</p> <p>-Escala TMMS-48</p> <p>-EHS Escala de habilidades Sociales</p>	<p>60 minutos</p>	<p>-Brindan aportes sobre los conocimientos que posee acerca el papel psicólogo.</p> <p>-Siguen las indicaciones al momento de responder las pruebas.</p>

		Luego se procederá a la aplicación de dos escalas de pre evaluación; la primera Trait Meta-Mood Scale TMMS-48 (ver anexo 1.2) que evalúa la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional). Y la segunda, EHS Escala de Habilidades Sociales (ver anexo 1.3) con la finalidad de evaluar de la aserción y las habilidades sociales.			
Evaluación “Globos preguntones”	Conocer cómo se sintieron durante la jornada para reconocer los aciertos y vacíos de la misma.	<p>Antes de hacer la evaluación se realizará “El aplauso del oso” (ver anexo 1.4) para distensionar al grupo.</p> <p>Se colocarán 5 globos en un lugar visible, adentro cuatro de ellos tendrán las siguientes preguntas generadoras ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron este día? ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Sugerencias?</p> <p>-De manera voluntaria, las participantes van a explotar un globo y dar respuesta a la interrogante que le corresponda.</p>	<p>-5 globos</p> <p>-Preguntas en tiras pequeñas</p> <p>-Cinta adhesiva</p>	15 minutos	<p>-Logran identificar los beneficios de asistir a las jornadas.</p> <p>-Reconocen la presencia de dificultades en el desarrollo de la jornada.</p>
Cierre	Realizar un compromiso de asistencia a las	Por último, se realizará la firma de convenios de aceptación y adhesión al grupo (ver anexo 1.5). Se	-Convenios	15 minutos	-Muestran interés por continuar en el

	sesiones y de cumplimiento de tareas.	realizará una retroalimentación de lo visto en la sesión y se felicitará por su valiosa participación, motivándoles a que asistan a las siguientes sesiones.			proceso psicoterapéutico. -Reconocen la importancia del compromiso al firmar el convenio.
--	---------------------------------------	--	--	--	--

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 2

Lugar: _____

Fecha: _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área cognitiva **Temática:** Modelo ABC

Objetivo general: Facilitar el reconocimiento sobre la existencia de pensamientos irracionales que generan malestar a nivel emocional y conductual.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Generar un ambiente agradable entre las participantes y facilitador.	Se dará la bienvenida a las mujeres participantes en el programa y se felicitará por aceptar éste nuevo reto, que traerá cambios positivos a su vida; brevemente se recordaran las normas de convivencia. Se hará un sondeo donde se les preguntará ¿Cómo ha sido su semana? Luego se dará a conocer el objetivo de la jornada y la agenda a desarrollar.	_____	10 minutos	-Expresan con claridad su estado de ánimo, evidente a través de la observación y postura corporal de las participantes.
	Crear un ambiente ameno y de confianza que	Se formará un círculo, quien coordina lanza una pelota a la persona que está a	-Pelota	15	-Muestran interés y participan en el

<p>Técnica de confianza “El mundo”</p>	<p>permita a las participantes romper con la timidez y ser espontáneos.</p>	<p>su derecha al mismo tiempo dice una de estas tres palabras: tierra, mar o aire.</p> <p>Si dice tierra la persona que recibe deberá decir rápidamente el nombre de un animal de la tierra. Esta persona lanza la pelota a otra. Si dice mar, la persona que recibe la pelota contesta con el nombre de un animal del mar; así mismo al decir aire, quien recibe debe contestar con el nombre de un animal que vuela. También al lanzar la pelota se puede decir <i>mundo</i> y todos cambian de lugar.</p>		<p>minutos</p>	<p>desarrollo de la técnica.</p> <p>-Identifican rápidamente lo que se solicita en la dinámica.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Identificar los conocimientos previos que poseen las participantes acerca de la temática a tratar en esta jornada y explicación de conceptos clave.</p>	<p>A través de una dinámica “el dado preguntón” (Se elabora con anticipación) se sondearán las ideas y conocimientos del tema a desarrollar. En cada cuadrante del dado habrá escrita una de las siguientes preguntas ¿Qué son los pensamientos irracionales? ¿Influyen los pensamientos en nuestras emociones? ¿Qué son las consecuencias? ¿Conoce que es una creencia? La persona que lanza el dado dará respuesta a la interrogante que le corresponda pero, si otra persona quiere dar su aporte será bien recibido.</p> <p>Posteriormente el facilitador ampliará la información que se ha compartido, a</p>	<p>-Dado con preguntas</p> <p>-Papelógrafo</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Analizan su respuesta antes de manifestarla en el pleno.</p> <p>-Capacidad para interiorizar la información que recibe.</p>

		través de información que esta visible en un papelógrafo (Ver anexo 2.1)			
Técnica central “Modelo ABC”	Lograr que las participantes identifiquen cómo influyen los pensamientos negativos en el estado emocional.	<p>A cada una de las participantes se le entregará tres páginas, una de color amarillo (pensamiento negativo), otra de color naranja (emoción) y la última de color verde (conducta). En la página amarilla deberán seleccionar un pensamiento que ha generado el hecho de buscar empleo y no se les ha otorgado, en la página naranja colocaran la emoción que sintieron y en la página verde manifestarán qué conducta mostraron ante dicha situación.</p> <p>Al finalizar se solicitará que compartan su experiencia a través de las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo se sintió realizando la técnica? ¿Hubo algo que se le dificultara? ¿Qué se le hizo más fácil de hacer?</p> <p>Posteriormente se hará una reflexión sobre el modelo. Se enfatizará en el hecho de que ante la misma situación no todas las personas responden de la misma forma ya que eso depende de cómo se interprete y se logre controlar los pensamientos negativos.</p>	<p>-Páginas de colores</p> <p>-Lapiceros</p>	50 minutos	<p>-Logran identificar sus pensamientos irracionales</p> <p>-Capacidad para diferenciar una emoción de la conducta</p>
	Conocer el impacto de la	En un lugar visible se colocará una ruleta (se elabora previamente), con 8 cuadrantes de los cuales cuatro	-Ruleta con preguntas	15 Minutos	-Comprenden la importancia de identificar los

Evaluación de los aprendizajes “La ruleta”	sesión en las participantes.	contendrán las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo se siente al finalizar la sesión? ¿Cómo puede aplicar los nuevos conocimientos en su vida? ¿Qué es lo que más le gusta? ¿Qué ha sido lo que menos le ha gustado? Se solicitará la participación de manera voluntaria.			pensamientos irracionales.
Asignación de tarea y cierre	Aclarar las posibles dudas de las participantes y motivar la participación a las siguientes sesiones.	Asignación de tarea; a cada una de las participantes se le entregará una hoja de autorregistro de pensamientos (ver anexo 2.2) Se finalizará felicitando a las participantes por su esfuerzo y participación durante la jornada y se motiva a continuar asistiendo a las siguientes sesiones.	-Hoja de autorregistro	10 minutos	-Muestran interés al conocer la tarea que deberá realizar.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 3

Lugar: _____

Fecha: _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área Cognitiva **Temática:** Distorsiones Cognitivas “Cuestionamiento socrático”

Objetivo general: Clasificar los pensamientos irracionales dentro de las distorsiones cognitivas, que permita poner en práctica el cuestionamiento socrático para confrontar dichos pensamientos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente agradable entre facilitador y participantes	Se dará una cordial bienvenida a las participantes del programa y se felicitará por su presencia y puntualidad. Luego se hará un sondeo sobre ¿cómo ha estado su semana? Se escuchará activamente la participación de quienes compartan sus vivencias. Se dará a conocer el objetivo de la sesión y la agenda.	_____	10 minutos	-Escuchan de manera activa la participación sobre las vivencias individuales.
	Enseñar a las participantes del programa a	Primero se hará un repaso sobre la sesión anterior, luego se pasará a la revisión de tarea para examinar el			-Logran seguir las indicaciones

<p>Técnica de confianza “Respiración diafragmática”</p>	<p>mantenerse relajadas cuando se sientan agobiadas o ansiosas.</p>	<p>cumplimiento de la misma y dar sugerencias de realización si es necesario.</p> <p>Para ejecutar la técnica de respiración diafragmática se seguirá una serie de pasos (Ver anexo 3.1) donde se solicitará la participación de todas las participantes y que adopten una posición cómoda.</p>	<p>-Hoja de pasos de Respiración diafragmática</p>	<p>15 minutos</p>	<p>manifestadas por el facilitador.</p> <p>-Mantienen una posición cómoda y de agrado al momento de realizar la técnica.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Brindar información acerca de las distorsiones cognitivas e identificar los conocimientos que las participantes poseen acerca de la temática</p>	<p>Para identificar los conocimientos previos, se solicitará que formen un círculo. Mientras suena la música se baila y se va pasando un sombrero. Cuando se detiene la música la persona que tiene el sombrero dará respuesta a una de las siguientes preguntas generadoras ¿Sabe qué es una distorsión cognitiva? ¿Alguna vez se ha enfadado porque las cosas no salen como desearía? ¿Qué son los pensamientos irracionales? Así se continúa hasta terminar las preguntas. Las respuestas se escribirán en un papelógrafo ubicado en un lugar visible, para luego contrastar los aportes con los conceptos claves.</p> <p>Se ampliarán los conocimientos a través de información que estará colocada en un paleógrafo (Ver anexo 3.2)</p>	<p>-Sombrero -Bocina -Papelógrafos -Plumones</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Mencionan con interés los conocimientos previos que poseen.</p> <p>-Desconocen el significado de algunos subtemas de las distorsiones cognitivas.</p>

<p>Técnica central “Cuestionamiento socrático”</p>	<p>Generar dudas en el sistema de pensamientos irracionales, para que se den cuenta por si mismas de algunas situaciones que están pasando por alto y enfocándose en otras.</p>	<p>Para ejecutar la técnica se formarán parejas, se enumerará del uno al tres, luego deberán formar parejas las que son número uno, las numero dos y número tres.</p> <p>Formadas las parejas, se entregará una tarjeta de pensamientos (ver anexo 3.3) donde cada una colocará un pensamiento negativo o irracional. Luego a cada pareja se le entregará una hoja donde estará paso a paso el desarrollo de la técnica (ver anexo 3.4) se ejecutará de forma organizada, y si se presenta alguna duda el facilitador estará apoyando en todo momento.</p> <p>Al finalizar se hará una socialización en el pleno y cada pareja comentará ¿Cómo se sintió realizando la técnica? ¿Qué se les dificultó más? ¿Qué les resultó más fácil?</p> <p>Se finalizará con una reflexión por parte del facilitador, orientada a la importancia de saber identificar que en algunas ocasiones se puede tener cierto tipo de creencia irracional que limita nuestra forma de actuar y percibir las cosas.</p>	<p>-Tarjetas de pensamiento</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Hoja con los pasos de la técnica</p>	<p>50 minutos</p>	<p>-Siguen las indicaciones para formar las parejas.</p> <p>-Identifican con claridad un pensamiento negativo para la ejecución de la técnica.</p> <p>-Realizan la técnica con interés y sinceridad, al momento de dar respuesta a su compañera de trabajo.</p>
---	---	--	--	-------------------	---

<p>Evaluación de los aprendizajes</p> <p>“Ensalada de frutas”</p>	<p>Realizar la evaluación de la sesión para valorar los aspectos positivos y los desaciertos, aceptando las sugerencias que surjan.</p>	<p>En un lugar visible se colocará un papelógrafo con cinco figuras de frutas (ver anexos 3.5), al interior cada figura contendrá preguntas generadoras: ¿Qué aprendió durante esta sesión? ¿Cómo puede aplicar los nuevos conocimientos en su vida? ¿Por qué es importante aprender a identificar nuestros pensamientos negativos? ¿Qué es lo que más le gusta? ¿Qué ha sido lo que menos le ha gustado? A cada participante se le entregará una figura pequeña (se entregará otras figuras que no están en el papelógrafo) y la tenga las mismas que están colocadas en el papelógrafo será quien dé respuesta a la respectiva pregunta de evaluación.</p>	<p>-Papelógrafo con figuras de frutas.</p> <p>-Figuras pequeñas de las mismas frutas</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Realizan de forma objetiva una la evaluación de la sesión de trabajo.</p> <p>-Comparte son interés su opinión sobre las actividades realizadas.</p>
<p>Asignación de tarea y cierre</p>	<p>Finalizar la sesión de manera adecuada, asignando la tarea correspondiente y motivar la continuidad en el programa.</p>	<p>Se explicará en que consiste la tarea y se entregará a cada una de las participantes una hoja de autorregistro (ver anexo 3.6).</p> <p>Se felicitará por la valiosa participación durante el desarrollo de la sesión y se invitará a continuar en el proceso.</p>	<p>-Hoja de autorregistro</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Reciben de manera positiva la asignación de tarea, evidente a través de la observación verbal y gestual.</p> <p>-Solventan sus dudas con respecto a la tarea asignada.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 4

Lugar: _____

Fecha: _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área Cognitiva

Temática: Parada de pensamiento “STOP”

Objetivo general: Disminuir la cantidad de pensamientos irracionales, de forma tal, que las participantes identifiquen un modo efectivo para hacerlo, utilizando la técnica proporcionada en la sesión.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Establecer un ambiente cálido y de confianza entre participantes y facilitador.	Se saludará a las mujeres participantes del programa y se les felicitará por la puntualidad, se hará un sondeo para identificar el estado de ánimo de las participantes. Se dará a conocer el objetivo de la sesión y la agenda.	_____	10 minutos	-Postura corporal y verbalizaciones de las participantes.
	Propiciar un clima de agrado y diversión entre las participantes.	Se realizará un breve repaso de la jornada anterior, donde se hacen las siguientes preguntas generadoras ¿Qué son los pensamientos irracionales? ¿Podemos cuestionar nuestros pensamientos?, luego se		15 minutos	

<p>Técnica de confianza “Venado, muro, escopeta”</p>		<p>revisa la tarea y solventan algunas dudas, si las hay.</p> <p>Para la ejecución de la técnica (ver anexo 4.1) se dividirá a las participantes en dos sub grupos (se enumera uno y dos, luego se juntan los uno con los uno y los dos con los dos) que quede con igual número de participantes, los cuales se ubicarán en dos hileras, un grupo frente al otro, con las manos atrás de su espalda. Cada grupo se pone de acuerdo para para realizar las acciones.</p>	<p>_____</p>		<p>-Cumplen con la tarea asignada en la sesión anterior.</p> <p>-Participan de forma activa en el desarrollo de la técnica.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Indagar sobre los conocimientos previos de las participantes y relacionar con los conceptos claves para el desarrollo de la técnica de intervención.</p>	<p>A través de una lluvia de ideas, se sondeará los conocimientos previos poseen sobre la temática, utilizando las siguientes preguntas generadoras: ¿Sabe cómo dejar de pensar en algo que nos agobia? ¿Considera importante valorar diferentes opciones ante determinado pensamiento? Las opiniones se escriben en un papelógrafo ubicado en un lugar visible, posteriormente se contrasta esa información con los pasos clave de la técnica.</p> <p>Luego por medio de rótulos se compartirá y ampliará información</p>	<p>-Rótulos</p> <p>- Papelógrafo</p> <p>-Cinta adhesiva</p> <p>-Plumones</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Logran relacionar los conocimientos previos con la nueva información.</p> <p>-Identifican y comprenden la idea central de la información compartida por el facilitador.</p>

		sobre lo que significa parada de pensamiento (ver anexo 4.2)			
Técnica central: “STOP”	Disminuir la aparición de pensamientos automáticos que desestabilizan las emociones de las participantes.	Para el desarrollo de la técnica (ver anexo 4.3) se busca que logren identificar los pensamientos negativos, y que el grupo sea un apoyo donde puedan compartir sus experiencias sin sentirse juzgadas. Cuando concluyen con la técnica cada una comparte su experiencia. Se finalizará con una socialización en el pleno, donde se realizarán las siguientes preguntas generadoras a través de una lluvia de ideas: ¿Cuál fue la parte favorita de la técnica? ¿Cómo se sintieron al ejecutar la técnica? ¿Consideran importante evaluar nuestros pensamientos? El facilitador hará una reflexión donde enfatizará sobre los beneficios de saber en qué momento es necesario detenernos a pensar mejor las cosas y situaciones.	-Imágenes para las participantes	50 minutos	-Comprenden los pasos a seguir para el desarrollo de la técnica de intervención. -Solventan dudas acerca de la ejecución de la técnica. -Muestran respeto al escuchar las valoraciones de las demás participantes.
Evaluación de los aprendizajes	Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada, además de identificar los puntos más significativos	Con cartulina se hará un círculo grande (Simulando una pecera) y se recortará, en otra cartulina se dibujará y recortará algunas figuras de pescados (se elaborarán previo a la sesión) En ellos se escribirán algunas preguntas de evaluación ¿Qué aprendió en esta sesión? ¿Qué	-Círculo simulando la pecera	15 minutos	-Manifiestan con claridad sobre lo aprendido durante la sesión. -Reconocen la importancia de identificar los

<p>“La pecera”</p>	<p>para las participantes.</p>	<p>es lo que más le gusta? ¿Cómo puede aplicar los nuevos conocimientos en su vida? ¿Sugerencias? A cada persona se le entregará una caña de pescar (lana y clip).</p> <p>Para pescar no podrán meterse en el círculo ni tomar los peces con las manos. Cuando alguien pesca y ese pez tiene al reverso una pregunta, se le solicitará que dé respuesta, invitando a las otras participantes a que pueden profundizar en la opinión antes expresada</p>	<p>-Peces - Lana -Clip</p>		<p>pensamientos negativos.</p>
<p>Asignación de tarea y cierre</p>	<p>Asignar nueva tarea para desarrollar de manera individual, poniendo en práctica lo aprendido en la sesión y cierre.</p>	<p>Se entregará a cada participante un autorregistro (ver anexo 4.4) y se explicará en que consiste dicha tarea.</p> <p>Se felicitará por su valiosa participación durante la sesión y se motivará para que continúen siendo parte del programa.</p>	<p>-Hoja de autorregistro</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Reciben de manera positiva la tarea, se percibe a través de la observación gestual y verbal.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 5

Lugar: _____

Fecha: _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área cognitiva **Temática:** Autoinstrucciones

Objetivo general: Proporcionar herramientas que faciliten la puesta en práctica de los pensamientos alternativos a través de autoinstrucciones.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Estimular la empatía de las participantes para tener mejores resultados durante la jornada su participación en la jornada.	Se dará la bienvenida a las participantes y con ello se acompañarán preguntas orientadas a conocer ¿Cómo les ha ido durante el día? ¿Cómo han estado? Luego se dará a conocer el objetivo de la jornada y la agenda a desarrollar.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza	Retroalimentar la jornada anterior a través de una dinámica	Se realizará un breve repaso de la jornada anterior, además de la revisión de la tarea a través de la			-Participan activamente en el desarrollo de la

<p>“Conejo, madriguera, terremoto”</p>	<p>participativa, promoviendo un ambiente de alegría y confianza.</p>	<p>técnica: conejo, madriguera, terremoto (ver anexo 5.1) La persona que no logre entrar en una madriguera deberá dar respuesta a una de las siguientes preguntas: ¿Se le dificultó realizar la tarea? ¿Cuál fue la parte que se le facilitó? ¿Logra identificar los pensamientos negativos?</p>	<p>_____</p>	<p>15 minutos</p>	<p>técnica de confianza. -Cumplen con la tarea, comentando los aspectos que se solicitaban.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Proporcionar información relevante para la ejecución de la técnica central.</p>	<p>Antes de que se hagan presentes las participantes el facilitador colocará debajo de algunos asientos círculos pequeños de colores, y las personas afortunadas serán quienes compartirán su opinión sobre: ¿Sabe usted qué es una autoinstrucción? ¿Por qué es importante seguir instrucciones? En un papelógrafo se escribirán las opiniones, luego el facilitador contrasta esa información y la complementa en la profundización de la temática (ver anexo 5.2)</p>	<p>-Círculos pequeños de colores -Papelógrafo -Plumones -Cinta adhesiva</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Comprenden el significado de la información que se comparte. -Asocian dichas información con los conocimientos previos que posee.</p>
<p>Técnica central “Autoinstrucciones”</p>	<p>Enseñar a las personas a instruirse adecuadamente a sí mismas</p>	<p>Se dividirá a las participantes en dos sub grupos, se dará la consigna siguiente; deberán formar dos vallas, un sub grupo debe manifestar pensamientos</p>	<p>-Papelógrafo -Plumón</p>	<p>50 minutos</p>	<p>-Logran seguir indicaciones, al momento de ejecutar la técnica.</p>

	<p>acerca de cómo enfrentarse a situaciones problemáticas.</p>	<p>positivos (autoinstrucciones) y el otro sub grupo pensamientos negativos, se solicitará la participación voluntaria de una persona para que escriba en un papelógrafo una situación que le genere malestar y pensamientos negativos, por ejemplo <i>“en ocasiones tengo miedo de salir a buscar trabajo, porque las otras veces me han rechazado”</i>, la valla de los pensamientos negativos reforzará esas ideas negativas y la valla de los pensamientos positivos deberá dar pasamientos alternativos y elaborar autoinstrucciones para expresarlas.</p> <p>Se socializará en el pleno los resultados de la técnica, a través de las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo se sintieron realizando la técnica? ¿Qué consideran que les resultó más fácil, buscar pensamientos positivos y autoinstrucciones o los pensamientos negativos? ¿Considera importante poner en práctica esta técnica?</p> <p>Finalizará el facilitador con una breve reflexión, mencionando que los seres humanos tienen la</p>	<p>-Cinta adhesiva</p>	<p>-Manifiestan sus dudas en el pleno, para tener mejores resultados.</p>
--	--	--	------------------------	---

		capacidad de potenciar sus pensamientos y creer que en verdad se puede lograr todo lo que se proponen, es cuestión de actitud.			
Evaluación de los aprendizajes “Diana de evaluación ”	Conocer los resultados de la sesión a través de una evaluación participativa.	Se elaborará con anticipación una diana de evaluación (ver anexo 5.3) colocándola en un lugar visible. A cada participante se le entregan cinco post-ít y un lapicero; deberán responder las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo se siente después de finalizar la sesión? ¿Cómo puede aplicar los nuevos conocimientos en su vida? ¿Qué es lo que más le gusta? ¿Por qué es importante aprender a autoinstruirse? ¿Qué ha sido lo que menos le ha gustado? Al finalizar las respuestas, deberán colocar los post-it en la diana de evaluación. Lo que les haya resultado más importante lo pondrán más cerca de la diana y más lejos lo que menos les gusta; depende de la valoración de cada una. Se brindará un espacio para que compartan sus respuestas,	-Diana de evaluación -Post-it -Lapiceros -Cinta adhesiva	15 minutos	-Valora la importancia de reconocer si se obtuvo o no nuevos conocimientos. -Identifican aspectos positivos y negativos de manera objetiva.

		invitando a una reflexión grupal, sobre el desarrollo de sesión.			
Asignación de tarea y cierre	Culminar la sesión invitando a la realización de la tarea y motivarlas para que asistan a la siguiente sesión.	Se entregará un autorregistro (ver anexo 5.4) y se explicará en que consista dicha tarea. Se felicitará por su participación y dinamismo durante el desarrollo de la sesión y se invitará a que continúen formando parte del programa.	-Hoja de autorregistro	10 minutos	-Muestran interés por realizar la tarea, solventando sus dudas al respecto.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 6 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área cognitiva **Temática:** Autoconcepto “Nuestras fortalezas”

Objetivo general: Fortalecer la autoestima de las mujeres participantes, a través de la valoración que tengan de sí mismas, para que sean entes activos en el desarrollo de su vida personal, social y profesional.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Recibir cordialmente a las participantes y sondeo de su estado de ánimo.	Se dará la bienvenida a las mujeres participantes y se felicitará por la puntualidad y compromiso al ser parte de este programa; se hará un breve sondeo para conocer el estado de ánimo. Se revisará la tarea y se solucionarán las dudas, si las hay. Luego se dará a conocer el objetivo de la jornada y la agenda a desarrollar.	_____	10 minutos	-Muestran una postura corporal de aceptación durante la bienvenida. -Comparten en el pleno la forma en que realizó la tarea.
	Generar un ambiente de confianza entre	Se necesitarán dos objetos distintos, por ejemplo: un tirro y un lápiz.	-Tirro -Lápiz		-Participan de forma dinámica

<p>Técnica de confianza</p> <p>“ Un qué”</p>	<p>terapeuta y participantes.</p>	<p>Todas las participantes formaran un círculo con sillas o de pie. El facilitador entregará un lápiz a quien está a su derecha y le dice ¡esto es un gato! La persona que recibe el lápiz, a su vez se lo entregará a quien está a su derecha y le dice lo mismo, pero cuando pregunta: ¿Un qué?, no le responde, si no que le vuelve a preguntar al terapeuta: ¿un qué? ¡Un gato!, le dice y entonces la pasa la respuesta.</p> <p>Luego le entregará el tirro a quien está a su izquierda y le dice: esto es un perro, ¿un qué? ¡Un perro! Y lo sigue pasando. Llega un momento, en que los objetos se cruzan y se crea una confusión. ¡Nadie sabe qué cosa es! ¡No importa! De eso se trata, de reír y disfrutar el inicio de la sesión. Los objetos tienen que regresar al punto de partida.</p>		<p>15 minutos</p>	<p>en el desarrollo de la técnica.</p> <p>-Siguen las indicaciones proporcionadas por el terapeuta.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Proporcionar información sobre la importancia de tener una percepción positiva de sí mismas.</p>	<p>Se buscará que las participantes den su aporte acerca de los conocimientos previos que poseen sobre la temática, para ello se hará una lluvia de ideas con las siguientes preguntas generadoras: ¿Qué es la autoestima? ¿Ha escuchado sobre el autoconcepto? ¿Considera</p>	<p>-Papelógrafos -Rótulos -Plumones -Cinta adhesiva</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Poseen conocimientos previos acerca de la temática.</p> <p>-Brindan su aporte dando respuesta a las interrogantes planteadas.</p>

		<p>importante la opinión de los demás para valorarse usted misma?</p> <p>Las opiniones se escribirán en un papelógrafo ubicado en un lugar visible, posteriormente el terapeuta amplía la información (ver anexo 6.1) a través de papelógrafos y rótulos</p>			<p>-Escuchan activamente y solventan sus dudas, en caso de haber.</p>
<p>Técnica central</p> <p>“Nuestras fortalezas”</p>	<p>Potenciar la autoestima de las participantes a través del concepto que poseen de sí mismas y de las demás.</p>	<p>Se entregará a cada mujer participante una página de papel bond y un lapicero, donde deberán colocar el concepto que tienen de ellas mismas, posteriormente elaborar una pequeña lista con los siguientes aspectos: Elogios recibidos, mis fortalezas, estoy orgullosa de (ver anexo 6.2)</p> <p>Debido a que en esta sesión las participantes ya se conocen y han interactuado, se entregará a cada una cajita hecha de cartulina, que simulará un regalo, y se entregarán tiras de papel, dependiendo el número de asistentes ese día, en cada tira de papel deberán escribir una cualidad positiva que hayan observado o que admiren de las otras mujeres que forman parte del programa, luego una por una pasará recogiendo todas las opiniones y colocando dentro de la cajita;</p>	<p>-Hojas de trabajo</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Cajita de cartulina</p> <p>-Tiras de papel</p>	<p>50 minutos</p>	<p>-Muestran interés por realizar la técnica y solventa sus dudas, si las hay.</p> <p>-Identifican las cualidades positivas en sus compañeras de grupo.</p> <p>-Comparten su experiencia sobre cómo se sintieron realizando la técnica.</p>

		<p>cuando todas lo hayan hecho, se hará una socialización, donde voluntariamente compartirán algunas de las cualidades que sus compañeras reconocen de ellas.</p> <p>Se finalizará con las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo se sintió realizando la técnica? ¿Coincide la opinión que usted tiene de sí misma con las cualidades que han escrito sus compañeras de grupo? ¿Considera que hay algo que se le dificultó? ¿Qué se le facilitó?</p> <p>Se realizará una reflexión por parte del facilitador, el autoconcepto y la autoestima desempeñan un papel fundamental en la vida de las personas, ya que promueven el bienestar psicológico, la satisfacción de uno mismo, el conjunto de relaciones sociales, entre otros aspectos</p>			
Evaluación de los aprendizajes	Conocer el impacto de la sesión a través de una evaluación lúdica y participativa.	Formarán un círculo, el facilitador lanza una pelota a la persona que está a su derecha, habrá música de fondo y cuando la música paré, a quien le quedo la pelota deberá responder una de las siguientes preguntas: ¿Cómo se siente después de finalizar la sesión? ¿Cómo puede aplicar los nuevos conocimientos en	-Una pelota	10 minutos	<p>-Comparten si han obtenido nuevos conocimientos y buscan ponerlos en práctica.</p> <p>-Muestran interés y participan en la breve dinámica</p>

<p>“La pelota del saber”</p>		<p>su vida? ¿Qué es lo que más le gustó? ¿Por qué es importante tener un buen concepto de nosotros mismos? ¿Qué ha sido lo que menos le ha gustado? Se finalizará hasta que se haya dado respuesta a las interrogantes.</p>			<p>para evaluar la sesión.</p>
<p>Asignación de tarea y cierre</p>	<p>Culminar la sesión invitando a la realización de la tarea y motivarlas para que asistan a la siguiente sesión.</p>	<p>Se entregará una hoja de trabajo (ver anexo 6.3) y se explicará en que consista dicha tarea.</p> <p>Se felicitará por su participación y dinamismo durante el desarrollo de la sesión y se invitará a que continúen formando parte del programa.</p>	<p>-Hoja de trabajo</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Muestran interés por realizar la tarea, solventando sus dudas al respecto.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 7

Lugar: _____

Fecha: _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área cognitiva **Temática:** El autoconocimiento “Caminando dentro de mí”

Objetivo general: Generar cambios a nivel cognitivo y emocional sobre la base de la percepción que cada participante tiene de sí misma, a través de la técnica de intervención.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Propiciar un clima de agrado y entre participante y facilitador.	Se dará una cordial bienvenida a las participantes del programa y se felicitará por su presencia y puntualidad. Luego se hará un sondeo sobre ¿Cómo ha estado su semana? Se escuchará activamente la participación de quienes compartan sus vivencias. Se dará a conocer el objetivo de la sesión y la agenda.	_____	10 minutos	- Escuchan de manera activa la participación sobre las vivencias individuales.
Técnica de confianza	Generar un ambiente de ameno y de	Se hará una breve retroalimentación de la sesión anterior. Luego se realizará la dinámica; el facilitador	-Páginas de diario	10 minutos	-Comparten con las demás la

<p>“El barco se hunde”</p>	<p>confianza con el propósito de evaluar los resultados de la ejecución de tareas.</p>	<p>narrará una historia sobre un barco que iba sobre la mar, en el suelo se colocan páginas de diario que simulan el barco. Cuando diga la frase “el barco se hunde”, deberán estar pendientes y esperar a que se les indique la cantidad de personas que se “salvan”, por ejemplo: “El barco se hunde y sólo se salvan los grupos de tres”, la persona que no logre equipo con nadie explicará como hizo la tarea de la sesión anterior, se revisarán los logros y dificultades de su ejecución.</p>			<p>manera en que realizaron la tarea.</p> <p>-Participan de manera activa en la ejecución de la técnica de confianza.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Proporcionar información acerca de los beneficios del autoconocimiento.</p>	<p>A través de una lluvia de ideas, se sondeará los conocimientos previos de las participantes; con las siguientes preguntas generadoras: ¿Sabe que es autoconocimiento? ¿Conoce los beneficios del autoconocimiento? Posteriormente el terapeuta amplía (ver anexo 7.1) esas opiniones por medio de rótulos y papelógrafos</p>	<p>-Rótulos -Papelógrafos -Plumones -Cinta adhesiva</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Relacionan los conocimientos previos con los nuevos aprendizajes</p> <p>-Comprenden los beneficios de aprender a conocerse a sí mismas.</p>
<p>Técnica central “Caminando dentro de mí”</p>	<p>Realizar un proceso de introspección que permita conocerse a sí</p>	<p>Este es un recorrido que se deberán hacer en subgrupos de 4, para su eficacia con un compromiso claro, la sinceridad. El recorrido comprende cinco estaciones:</p>	<p>-Figura humana -Círculos</p>	<p>60 minutos</p>	<p>-Comprenden las indicaciones a seguir para obtener mejores resultados en el</p>

	<p>mismas de manera racional para mejorar las habilidades, fortalezas y corregir los puntos débiles.</p>	<p>1. Este soy yo: información superficial de datos generales. Se preguntan datos como (color favorito y ¿por qué?, ¿Cómo le dicen en su familia?) luego se prosigue ubicando en la figura humana un círculo en la parte del cuerpo que más le gusta a la persona y finalmente se expresan cualidades positivas y negativas reconocidas en ella misma, esta parte se rotula con un (+) y un (-)</p> <p>2. Este fui yo: compartir información sobre algo que ha cambiado en su vida en los últimos años. Esta estación se divide en dos, se titula con un “antes” y “ahora” la persona deberá escribir en una ficha algo que hacía antes y ha dejado de hacerlo y algo nuevo que ha implementado o cambiado en su vida en comparación a años atrás.</p> <p>3. Dicen que: Dar a conocer opiniones que otros tienen sobre nosotros. Esta estación se titula con (amigos, familia, pareja, maestros) las participantes anotarán en trozos de papel lo que suelen decir esos núcleos de persona respecto a ellas.</p> <p>4. Así me siento: Reconocer la emoción que ha predominado en los últimos días. A cada una se le da un círculo amarillo y un marcador, allí</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un signo (+) y un signo menos (-) -Rótulos con la palabra “antes” y “ahora” -Fichas -Tozos de papel - Círculos amarillos -Marcadores -Huellas 		<p>transcurso de la técnica.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Muestran confianza para compartir su información personal. -Capacidad de escuchar activamente sin juzgarse entre ellas mismas.
--	--	--	--	--	---

		<p>deberá dibujar la expresión emocional que lo ha acompañado la última semana, la pegarán y expresarán el por qué.</p> <p>5. Huellas del camino: identificar un momento en su vida que haya sido significativo. En esta etapa ellas, ya se han integrado y se pasa a lo más íntimo de la vida de cada una. En esta estación hay sillas donde las mujeres deberán estar sentadas y compartir un momento de la vida que haya dejado huella; que hasta este momento sigan afectando en su vida, ya sea porque los han hecho inseguras, temerosas, enojadas o bien las haya fortalecido. Al finalizar las estaciones se socializará la experiencia que tuvieron donde se les preguntará ¿Qué fue lo que más le gustó? ¿Cómo se sintió compartiendo esta información son sus compañeras de grupo? El facilitador brindará una breve reflexión enfatizando sobre la importancia de la aceptación tal cual somos, y aprender a reconocer los errores y fortalezas.</p>			
Evaluación de los aprendizajes	Valorar los aprendizajes adquiridos en	Se realizará a través de una breve dinámica, cuando el facilitador diga “verde” se pondrán de pie y cuando diga “rojo” deberán sentarse. La			-Realizan de forma objetiva una la evaluación

	el desarrollo de la sesión.	persona que se equivoque participará dando respuesta a una de las siguientes preguntas generadoras: ¿Cómo se siente después de finalizar la sesión? ¿Cómo puede aplicar los nuevos conocimientos en su vida? ¿Qué es lo que más le gustó? ¿Por qué es importante aprender a conocernos a nosotros mismos? ¿Qué ha sido lo que menos le ha gustado? Se finalizará hasta que se haya dado respuesta a las interrogantes.	—	10 minutos	de la sesión de trabajo.
Asignación de tarea y cierre	Finalizar la sesión invitando a la realización de la tarea y motivarlas para que asistan a la siguiente sesión.	Se invitará a que se tomen entre cinco a diez minutos, tres veces a la semana y reflexionen sobre todas las cosas, personas y situaciones positivas que tienen en su vida. Se felicitará por su participación y dinamismo durante el desarrollo de la sesión y se motivará a que asistan a la siguiente sesión.	—	10 minutos	-Reciben de manera positiva la indicación acerca del desarrollo de la tarea y solventa sus dudas.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 8

Lugar: _____

Fecha: _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área cognitiva

Temática: Autoaceptación “Tarjetas del saber”

Objetivo general: Proporcionar herramientas teóricas y prácticas que permitan reconocer el valor como personas y que aprendan a aceptarse con virtudes y defectos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Generar un clima de armonía en el grupo y confianza en sí mismas.	Se dará una cordial bienvenida a las participantes del programa y se felicitará por su presencia y puntualidad. Luego se hará un sondeo sobre ¿Cómo ha estado su semana? Se escuchará activamente la participación de quienes compartan sus vivencias. Y se hará una breve retroalimentación de la sesión anterior. -Se dará a conocer el objetivo de la sesión y la agenda.	_____	10 minutos	-Postura corporal de agrado y muestran interés a las opiniones de las demás.

<p>Técnica de confianza</p> <p>“Libera lo negativo”</p>	<p>Promover un espacio que genere alegría y pérdida de timidez con el grupo.</p>	<p>Se entregará un globo a cada participante y se a inflará, en cada soplido dejarán salir algo negativo que desean que desaparezca de ellas mismas, de su vida, del entorno o del mundo. Cuando ya tengan inflado el globo, se solicitará que de manera voluntaria compartan su experiencia al realizar la tarea de la sesión anterior, y se enfatizará sobre la importancia de valorar lo positivo en todos los aspectos, por eso en este momento a través del globo; se busca eliminar lo negativo.</p> <p>Se entregará lana a cada una, deberá sujetar el globo en un pie, se colocará música y deben moverse y tratar de explotar los globos de las demás participantes.</p>	<p>-Globos</p> <p>-Lana</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Siguen indicaciones sobre el procedimiento de la técnica de confianza.</p> <p>-Comparten su experiencia en cuanto al cumplimiento de la tarea y sus dificultades.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Compartir información acerca de la importancia de aprender a aceptarnos con virtudes y defectos.</p>	<p>Se hará un sondeo para identificar los conocimientos previos de la temática a tratar: ¿Sabe que es la autoaceptación? ¿Es lo mismo aceptarse que resignarse? ¿Considera que es importante aprender a aceptarnos? Los aportes se contrastan con la información que compartirá el terapeuta (ver anexo 8.1) la cual se presentará a través de papelógrafos, de esta manera se aclaran las dudas en caso que desconocieran del tema.</p>	<p>-Papelógrafos</p> <p>-Cinta adhesiva</p> <p>-Plumones</p>	<p>-20 minutos</p>	<p>-Poseen conocimientos previos acerca de la temática.</p> <p>-Brindan su aporte dando respuesta a las interrogantes planteadas.</p>

<p>Técnica central</p> <p>“Tarjetas del saber”</p>	<p>Promover el reconocimiento de cualidades negativas, y que valoren la importancia de aceptarlas o cambiarlas.</p>	<p>Primero, se elaborará un listado de tres de los defectos o cualidades negativas que considera posee cada una. Se entregarán tres tarjetas de papel color blanco y lapiceros del mismo color (azul) a cada una. Se recogerán las tarjetas y se revuelven, luego se entregarán tres a cada una.</p> <p>Cada participante leerá las fallas escritas en las tarjetas como si fueran las suyas, las actuará explicando y señalando los problemas que le causan y lo que cree que puede hacer para corregirlas, brindando alternativas de solución o de aceptación. Se busca que ellas mismas se den cuenta que esos defectos o aspectos negativos no son tan terribles y qué probablemente son compartidos por otras integrantes del grupo.</p> <p>Luego se socializará con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron realizando la técnica? ¿Hubo algo que se les dificultara? ¿Se sintió identificada con alguna de las dificultades planteadas por sus compañeras?</p> <p>El facilitador hará una reflexión, enfatizando en los beneficios de</p>	<p>-Tarjetas blancas</p> <p>-Lapiceros</p>	<p>50 minutos</p>	<p>-Identifican las cualidades negativas en cada una de ellas.</p> <p>-Logran dar alternativas para mejorar o para acertarse a sí mismas.</p>
--	---	---	--	-------------------	---

		aprender a aceptar los errores propios, y que el hecho de reconocerlos facilitará la adaptación personal y en el medio que nos rodea.			
Evaluación de los aprendizajes “Caritas”	Valorar los aprendizajes adquiridos en el desarrollo de la sesión.	A cada participante se le entregará tres caritas (ver anexo 8.3) las cuales evaluarán de la siguiente forma; Bueno, Excelente, No me gusto. En un papelógrafo se colocará la escala evaluativa, para que ellas pasen a pegar la carita que consideren se pega al desarrollo de la sesión. Posteriormente se realizarán tres preguntas; ¿Qué aprendió durante esta sesión? ¿Qué le gusto? ¿Cómo puede aplicar los nuevos conocimientos en su vida? ¿Sugerencias?	-Caritas -Papelógrafo de evaluación -Cinta adhesiva		-Proponen sugerencias para el desarrollo de las siguientes sesiones. -Reconocen la importancia de ser parte del programa de intervención.
Asignación de tarea y cierre	Finalizar la sesión invitando a la realización de las tareas y motivarlas para que asistan a la siguiente sesión.	Se le entregará una hoja de trabajo (ver anexo 8.4) donde se pide elaborar una carta para sí misma, que incluya en ella sus virtudes, defectos y si los aspectos en que quisiera mejorar. Se felicitará por su dedicada participación y calidad de aportes brindados durante el desarrollo de la sesión y se motivará a continuar asistiendo.	-Hoja de trabajo	10 minutos	-Reciben de manera positiva la indicación acerca del desarrollo de la tarea y solventa sus dudas.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 9 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Cognitiva **Temática:** “No te olvides” (Autocuidado)

Objetivo general: Fomentar la importancia de mantener un estilo de vida saludable, mediante actividades de cuidado personal que permitan gozar de bienestar emocional y físico hacia uno mismo.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Generar el ambiente adecuado para el desarrollo de la jornada e identificar el estado de ánimo de las participantes.	Se dará la bienvenida a las participantes de forma alegre y con una buena actitud. Para generar el ambiente adecuado se realizará la actividad “La noticia”. Se les explicará el procedimiento (Ver anexo 9.1), luego se hará una ronda para que cada una de las participantes presente sus noticias.	-Páginas de papel bond -Marcadores permanentes	15 minutos	-Participación activa de las participantes.
Técnica de confianza:	Retroalimentar la jornada anterior por medio de una actividad que	- Se realizará un breve repaso de la jornada anterior, además de la revisión de la tarea continuando con la actividad: “La noticia”.	-Los mismos materiales de la actividad inicial.	10 minutos	Participación activa de las participantes

<p>“La Noticia” (Ver anexo 9.1)</p>	<p>permita la transferencia de aprendizajes en las participantes, además de revisar la tarea.</p>	<p>Para ello se realizará una ronda en la cual una a una presentara su noticia que anotaron sobre lo que recuerdan de la jornada anterior. Además cuando les corresponda participar deberán mencionar como les fue en la realización de la tarea y si tuvieron alguna dificultad al elaborar la carta.</p>			<p>Cumplimiento de la tarea</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Evaluar los conocimientos previos que las participantes poseen con referencia al autocuidado, presentar los conceptos claves sobre el tema.</p>	<p>- A través de la actividad “<i>La pelota preguntona</i>” se evaluará el conocimiento que las participantes poseen sobre el tema de autocuidado. Se les explicara el procedimiento de la actividad a desarrollar (ver anexo 9.2) La pregunta que deberán responder es: ¿Qué entiendes por autocuidado? Después de realizar esta actividad se procederá a aclarar los conceptos claves sobre autocuidado (ver anexo 9.3).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Somatizar - Autocuidado - Estilo de vida 	<p>-Una pelota pequeña. -Carteles con los conceptos claves.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Conocimientos previos sobre el tema.</p>
<p>Técnica central “Exposición en equipos”</p>	<p>Expresar los conocimientos adquiridos sobre el autocuidado y llevarlos a la</p>	<p>- Se formarán tres grupos iguales con las participantes. -Se les entregará medio pliego de papel a cada equipo además de</p>	<p>-Pliegos de papel bond</p>	<p>50 minutos</p>	<p>-Creatividad en la expresión de ideas.</p>

	práctica por medio de ejemplos de la vida diaria.	plumones de colores y algunas imágenes para recortar. -Con los materiales entregados se les asignará uno de los subtemas tratados en la actividad anterior, de manera que, tendrá n minutos para preparar una corta exposición sobre el subtema asignado y minutos por equipo para exponerlo al resto del grupo, deberán elaborar ejemplos (puede ser de la forma que ellas quieran según su creatividad, un canto, una dramatización, etc.)	-Plumones de colores -Revistas o periódicos		-Manejo del tiempo. -Expresión adecuada. -Asignación de roles. -Iniciativa.
Evaluación de los aprendizajes. “La canasta de frutas”	Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada, valorando los aspectos más significativos para las participantes.	- Se les explicará a las participantes el procedimiento de la actividad “ <i>La canasta de frutas</i> ” (Ver anexo 9.5). -En el desarrollo de la técnica, cuando una participante quede sin asiento deberá responder dos preguntas: ¿Qué aprendió en toda la jornada? ¿Cómo pondrá en práctica lo aprendido este día? Se continuará con la actividad hasta cumplirse el tiempo estipulado por ella	Ninguno	15 minutos	Conocimientos adquiridos durante la jornada
Cierre	Dar cierre a la jornada agradeciendo a las participantes por	El facilitador agradecerá la participación de las participantes durante el desarrollo de la jornada, además de animarlas	Ninguno	10 minutos	-Muestran interés de continuar asistiendo a las jornadas.

	su participación e invitarlas para continuar en el proceso	para continuar con el proceso de aprendizaje, puesto que este les ayudará a potenciar sus capacidades. Se dará por cerrada la jornada.			
--	--	--	--	--	--

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 10 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área cognitiva **Temática:** Toma de decisiones

Objetivo general: Desarrollar estrategias para tomar decisiones de forma adecuada y evitar las consecuencias negativas de tomar decisiones inadecuadas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes generando un ambiente adecuado para el desarrollo de la jornada.	El facilitador o facilitadora iniciará la jornada dando la bienvenida a las participantes, felicitándoles por estar presentes en la jornada y continuando con el proceso Se puede hacer una ronda rápida de preguntas como: ¿Cómo han estado?, ¿Hay algún suceso que quieran compartir con nosotros?, etc.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes con respecto a la participación de las personas facilitadoras. -Disposición al recibir indicaciones.

<p>Técnica de confianza:</p> <p>“Orden de las edades” (Ver anexo 10.1)</p>	<p>Generar un ambiente de armonía entre las participantes y retroalimentar la jornada anterior.</p>	<p>-Se realizará un breve repaso de la jornada anterior a través de la actividad: “<i>Orden de las edades</i>”, se explicará el procedimiento de la actividad a las participantes (Ver anexo 10.1).</p> <p>El equipo que realice de mejor forma la actividad será el ganador, el otro equipo deberá dar un repaso de la jornada anterior (los puntos más importantes)</p>		<p>15 minutos</p>	<p>-Comunicación no verbal.</p> <p>-Coordinación grupal al realizar la actividad</p> <p>-Capacidad de síntesis.</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Evaluar el conocimiento previo de las participantes sobre el tema y presentar los puntos clave para la toma de decisiones.</p>	<p>Por medio de una ronda de preguntas el facilitador evaluará los conocimientos previos sobre la toma de decisiones. Se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué son las decisiones?, ¿Todas las decisiones nos afectan igual?, ¿En qué situaciones hay que tomar decisiones?</p> <p>Se dará una introducción al tema explicando los conceptos básicos sobre el tema; (Ver anexo 10.2) debajo de las sillas se colocarán los cinco pasos para tomar las decisiones adecuadas.</p> <p>Las participantes deberán buscar debajo de su silla, quien encuentre el papelito debajo de su silla, leerá el</p>	<p>-Papeles con los pasos de la toma de decisiones escritos.</p> <p>-Tirro.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Conocimientos previos sobre el tema.</p> <p>-Capacidad de análisis.</p>

		paso que le corresponde y deberá explicar cómo lo entiende. El facilitador agregará la información necesaria para apoyar la explicación que den las participantes.			
Técnica central “Juego de roles”	Aprender a identificar actitudes y comportamientos que mejoran la comunicación con las demás personas y su importancia para el desarrollo personal, profesional y laboral.	Se formarán 3 equipos, se les indicará que deben de elaborar un caso en el que se tenga que tomar una decisión importante, poniendo en práctica los cinco pasos para tomar decisiones. -Posteriormente deberán presentarlo por medio de un sociodrama, todas las integrantes del equipo deberán participar. Tendrá 20 minutos para la preparación del caso y el sociodrama y 10 minutos por grupo para presentarlo al resto del grupo.	-Utilería para sociodrama: lentes, sombreros, pelucas, camisas, etc.	50 minutos	-Capacidad de análisis. -Manejo del tiempo -Trabajo en equipo -Creatividad
Evaluación de los aprendizajes. “Confidencias”	Evaluar el conocimiento adquirido durante el desarrollo de la jornada.	Se le entregará una hoja de papel a cada participante y se les explicará el procedimiento de la actividad “ <i>Confidencias</i> ”, (Ver anexo 10.3) en donde cada uno responderá a las preguntas que se plantean. La actividad concluirá cuando todas las participantes hayan expresado su opinión.	Hojas de papel bond Bolígrafos	15 minutos	Capacidad para hablar en público. Adecuada expresión de ideas.
Asignación de tarea y Cierre	Agradecer a las participantes	Se agradecerá la participación durante la jornada y se proseguirá a	Hojas de registro.	10 minutos	-Comprensión de la tarea por parte

	<p>por los logros de la jornada y asignar la tarea correspondiente, además de asignar la tarea.</p>	<p>la asignación de la tarea la cual será revisada en la siguiente jornada.</p> <p>Se les entregará un auto registro (Ver anexo 10.3) el cual las participantes deberán de completar, utilizando los cinco pasos para tomar decisiones que se trataron en la jornada.</p> <p>Se dará por finalizada la sesión.</p>			<p>de las participantes.</p> <p>-Interés y realización de preguntas con respecto a la jornada.</p>
--	---	---	--	--	--

Tiempo total estimado: 120 minutos

ÁREA EMOCIONAL



El área emocional constituye una base fundamental en el ser humano, en su relación con sí mismo y con el entorno; implica la capacidad de reconocer las emociones propias y las de las demás personas, generando modos de reaccionar adaptativos ante diferentes situaciones. El autocontrol emocional no es la negación, ni la represión de las emociones, sino su adecuada canalización, es decir, resistir en condiciones adversas por medio del desarrollo de una personalidad resiliente.



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 11 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área emocional **Temática:** Conciencia emocional

Objetivo general: Concientizar a las participantes sobre el significado adecuado de las emociones y la importancia que estas tienen para la vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Recibir de manera cordial a las participantes, dándoles la bienvenida a la jornada.	El facilitador dará la bienvenida a las participantes a la jornada correspondiente, remarcando que para tener una mejor experiencia es necesario tener la mejor actitud en el proceso.	_____	10 minutos	-Lenguaje verbal y no verbal de las participantes.
Técnica de confianza	Recordar los aspectos principales que se tiraron en la jornada anterior y revisar la tarea asignada a las participantes.	Se realizará un breve repaso de la jornada anterior, para ello, se seleccionará al azar a 4 participantes para que realicen un breve resumen de la jornada anterior. Además, de la revisión de la tarea a través de una ronda de preguntas sobre ¿cómo les fue	_____	15 minutos	-Capacidad de síntesis. -Expresión adecuada de ideas. -Responsabilidad en la realización de las tareas.

		mientras llenaban el cuadro de registro que se asignó en la jornada anterior? y si ¿Pudieron encontrar alternativas de solución adecuadas?			
Psicoeducación	Evaluar el conocimiento previo de las participantes sobre el tema y el grado de conciencia emocional que poseen.	Se explorarán los conocimientos previos que las participantes poseen sobre las emociones por medio de la actividad “ <i>Se murió Chicho</i> ”, se explicara el procedimiento de la actividad (Ver anexo 11.1) Luego se preguntará a las participantes por cada una de las emociones que se experimentaron en la actividad sobre ¿Cómo definen la emoción?	Ninguno	20 minutos	-Conocimientos sobre el tema -Participación activa de las participantes
Técnica central	Adquirir conciencia sobre las emociones básicas y como intervienen en la vida diaria.	Se formarán tres equipos con el mismo número de participantes. Se le entregará a cada equipo fichas con el nombre de las emociones básicas, una carita que represente a la emoción y una otras fichas con la descripción de cada emoción. Se les entregaran otras fichas en blanco. Cada equipo deberá relacionar las fichas. De la siguiente forma: 1. Emoción, 2. Descripción, 3.	-Fichas con las emociones básicas -Fichas con la descripción de las emociones -Imágenes de las emociones -Fichas en banco	50 minutos	-Conocimiento sobre las emociones básicas -Trabajo en equipo -Participación activa -Comunicación efectiva con el equipo de trabajo

		<p>Imagen de la emoción y la ficha en blanco.</p> <p>Con la última ficha en blanco deberán de escribir 3 ejemplos de situaciones en las que se pueden experimentar las diferentes emociones (3 ejemplos por emoción).</p> <p>Después se socializarán los resultados.</p>			
Evaluación de los aprendizajes.	<p>Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada, además de identificar los puntos más significativos para las participantes.</p>	<p>Por medio de una ronda de preguntas al azar se les solicitará a las participantes que mencionen los aspectos más significativos para ellas en el desarrollo de la jornada y que deben hacer para ser más conscientes de sus emociones al momento de verse en diferentes situaciones.</p>	Ninguno	15 minutos	<p>-Capacidad de síntesis</p> <p>-Expresión adecuada de las ideas</p> <p>-Comprensión del tema</p>
Asignación de tarea y Cierre	<p>Agradecer a las participantes por los logros de la jornada y asignar la tarea correspondiente.</p>	<p>Antes de cerrar la sesión se le entregará a cada participante una hoja de papel que contendrá espacios para que escriban una situación que les ocurra y a la par la emoción que sintieron. Se dará por cerrada la jornada. (Ver anexo 11.2)</p>	Hojas de registro	10 minutos	<p>-Comprensión de la tarea a través de preguntas por las participantes.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos.



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 12 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área emocional **Temática:** Identificación y expresión de emociones

Objetivo general: Aprender a identificar las emociones según sus manifestaciones físicas y expresarlas de manera adecuada.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Comenzar la jornada de forma que las participantes puedan involucrarse de manera voluntaria a la misma.	El facilitador dará la bienvenida a las participantes de forma amable. Se lanzará una pregunta al aire. ¿Cómo han estado en los últimos días?, ¿Ha ocurrido algo que nos quieran contar?	Ninguno	10 minutos	-Participación activa de las participantes.
Técnica de confianza: “Las lanchas” (Ver anexo 16.1)	Retroalimentar la jornada anterior a través de una técnica que permita generar preguntas,	Se realizará un breve repaso de la jornada anterior, además de la revisión de la tarea a través de la actividad: “ <i>las lanchas</i> ” (ver anexo 12.1).	Ninguno	15 minutos	-Participación activa -Responsabilidad Cohesión del grupo

	además de la revisión de tarea	Se les indicará a las participantes que mantengan los grupos que se formaron en la actividad, pues estos nos ayudaran a realizar la siguiente actividad			
Psicoeducación	Identificar si las participantes son capaces de diferenciar las reacciones físicas que se experimentan en las diferentes emociones.	Se entregará a cada equipo un cartel con un cuadro en el que se encuentran las diferentes emociones (Ver anexo 12.2) y se les dará la indicación de pensar en las manifestaciones físicas que cada emoción tiene y escribirlas en el espacio que corresponde a cada una de ellas, al terminar cada equipo deberá justificar el por qué consideraron las reacciones que escribieron. El facilitador reforzara las opiniones de los diferentes equipos de ser necesario, complementara la información.	-Pliegos de papel bond -Plumones.	20 minutos	-Conocimientos previos sobre el tema. -Identificación adecuada de las manifestaciones emocionales. -Expresión de ideas. Trabajo en equipo
Técnica central “Acceso a la emoción”	Aprender a identificar las emociones y la forma adecuada de expresarlas de manera asertiva en el momento adecuado.	El facilitador indicará a las participantes que formen un círculo con las sillas y se sienten en ellas. Para realizar esta técnica será necesario mantener un ambiente tranquilo y con el menor ruido posible, se recomienda realizar técnicas de respiración.	Ninguno	50 minutos	-Identificación de emociones propias. -Identificación de las manifestaciones físicas de las emociones.

		<p>Se brindarán las consignas una a una desarrollando la técnica “Acceso a la emoción” (Ver anexo 12.3)</p> <p>Luego de realizar la técnica se tomará el tiempo para explicar a las participantes que pueden realizar el mismo ejercicio para poder identificar sus emociones y la forma adecuada de saber cómo expresarlas a los demás.</p>			-Facilidad de expresar ideas.
Evaluación de los aprendizajes	Evaluar lo aprendido durante la jornada y la forma en que las participantes lo llevaran a la práctica.	Se realizará una ronda de preguntas para que las participantes puedan expresar ¿Qué es lo que más les gusta de la jornada?, ¿Qué aprendieron? Y ¿Cómo lo pondrán en práctica?	Ninguno	15 minutos	-Participación activa -Expresar ideas con claridad -Aplicación personal
Asignación de tarea y Cierre	Agradecer a las participantes por los logros de la jornada y asignar la tarea correspondiente.	Se les entregará a las participantes una hoja de registro de emociones y se les indicará que deben marcar en ella cada día de la semana, las emociones que han experimentado. (Se revisará esta tarea en la sesión 14) (Ver anexo 12.4) Se cerrará la sesión agradeciendo la participación de cada una.	Hoja de registro de emociones.	10 minutos	-Interés y realización de preguntas con respecto a la tarea asignada.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 13 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área emocional **Temática:** Autocontrol emocional

Objetivo general: Proporcionar estrategias a las participantes para que sean capaces de controlar sus emociones en situaciones determinadas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Generar un ambiente adecuado para el desarrollo de la sesión.	Se iniciará la jornada con palabras de bienvenida para las participantes. Indicándoles que esta jornada será de mucho beneficio para ellas en el desarrollo de nuevas capacidades que les ayudaran en la vida diaria y en muchos ámbitos de la misma.	Ninguno	10 minutos	-Verbalizaciones y expresiones corporales de las participantes
Técnica de confianza:	Retroalimentar la jornada anterior a través de una técnica que genere	-Se realizará un breve repaso de la jornada anterior, a través de la actividad: “ <i>Conejos y conejeras</i> ” (ver anexo 13.1)	Ninguno	15 minutos	-Conocimiento adquirido

<p>“Conejos y conejeras” (Ver anexo 13.1)</p>	<p>un espacio de participación.</p>	<p>La participante que vaya quedando fuera de las conejeras o, sin formar una, deberá responder a la pregunta ¿Qué recuerdas de la jornada anterior? La actividad se repetirá y finalizara cuando el tiempo haya finalizado.</p>			
<p>Psicoeducación</p>	<p>Identificar el conocimiento previo de las participantes y brindarles herramientas para el control emocional.</p>	<p>Se les presentará a las participantes en que consiste el autocontrol emocional; además de presentar algunos ejemplos de técnicas que pueden funcionar para lograr este objetivo. A medida se va desarrollando la presentación se pueden hacer preguntas para generar opinión y que las participantes expresen su punto de vista al respecto, como forma de evaluar el conocimiento previo que poseen sobre el tema.</p> <p>Se les explicara.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que es autocontrol emocional. • Técnicas de autocontrol emocional. • Técnica de parada de pensamiento. • Técnica del semáforo. 	<p>-Computadora</p> <p>-Proyector multimedia</p> <p>-Presentación ppt</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Conocimientos previos.</p> <p>-Facilidad de expresión.</p> <p>-Expresión adecuada de las ideas.</p>

<p>Técnica central</p> <p>“Estudio de casos y aplicación personal”</p>	<p>Aprender técnicas de autocontrol emocional para gestionar las emociones de forma adecuada.</p>	<p>Se formarán tres equipos y se le entregara a cada uno dos casos. Deberán leerlos y por cada caso deberán aplicar la técnica del semáforo indicando cada uno de los pasos de la técnica.</p> <p>Se les entregará un pliego de papel dividido en dos partes a cada equipo y plumones para realizar la actividad. Luego cada equipo socializará los resultados con el resto del grupo.</p>	<p>-6 casos diferentes</p> <p>-3 pliegos de papel bond divididos en dos partes.</p> <p>-Marcadores permanentes.</p>	<p>50 minutos</p>	<p>-Expresión de ideas</p> <p>-Capacidad de análisis y síntesis</p> <p>-Trabajo en equipo</p> <p>-Respeto a las opiniones de los demás</p>
<p>Evaluación de los aprendizajes.</p>	<p>Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada, además de conocer la forma en que llevaran a la práctica el conocimiento adquirido.</p>	<p>Se realizará una ronda de preguntas sobre la jornada</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Consideras que esta técnica te puede ayudar? • ¿En qué momentos puedes utilizar esta técnica? • ¿Cómo lo pondrías en práctica en tu vida diaria? <p>Una vez transcurrido el tiempo asignado se finalizará con esta actividad</p>	<p>Ninguno</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Conocimiento adquirido.</p> <p>-Aplicación personal</p> <p>-Facilidades en la expresión de ideas</p>
<p>Cierre</p>	<p>Finalizar la jornada agradeciendo al grupo por su participación.</p>	<p>Se expresarán palabras de agradecimiento a las participantes por el interés mostrado en toda la jornada, así</p>	<p>_____</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Interés y comprensión de la jornada a través de preguntas</p>

		también se les motivará a continuar con el proceso pues de eso dependerá el éxito del programa en la vida de cada una de ellas, para que puedan afrontar nuevos retos cada vez que estos se les presenten. Se dará por finalizada la sesión.			realizadas por las participantes.
--	--	--	--	--	-----------------------------------

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 14 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área emocional **Temática:** Identificación de las emociones de otros

Objetivo general: Desarrollar en las participantes la capacidad para identificar las emociones de los demás y que esto facilite el grado de empatía hacia otras personas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Indicar la jornada en un ambiente de armonía que permita el desarrollo adecuado de todas las actividades durante la sesión de intervención.	Para iniciar la jornada se dará la bienvenida a las participantes. De forma dinámica se les preguntará ¿Cómo han estado en los últimos días?, ¿hay algo que nos quieran compartir? Se indicará que en esta oportunidad se aprenderá algo nuevo que les servirá para relacionarse y entender mejor a las personas.	_____	10 minutos	-Estado emocional de las participantes. -Actitud, lenguaje corporal

<p>Técnica de confianza: “correo, correo”</p>	<p>Retroalimentar la jornada anterior mediante una actividad dinámica que permita la participación y la revisión de la tarea asignada.</p>	<p>El facilitador explicará el procedimiento de la actividad “<i>Correo correo</i>”, (ver anexo 14.1) mediante la cual, se realizará el proceso de retroalimentación de la sesión anterior y además permitirá revisar la tarea de la jornada número 12 (Registro de emociones). La anticipante que quede sin asiento será la encargada de: mencionar un aspecto importante de la jornada anterior y comentar una situación de las que haya registrado en el cuadro de la tarea. La actividad finalizará cuando haya transcurrido el tiempo estipulado para la misma.</p>	<p>_____</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Conocimientos adquiridos. -Aplicación personal de lo aprendido -Responsabilidad Expresión de ideas -Capacidad de análisis y síntesis Participación activa</p>
<p>Psicoeducación</p>	<p>Explicar los aspectos claves sobre la identificación de las emociones de otros.</p>	<p>El facilitador entregará a las participantes una hoja de papel con una lectura corta, en la cual se anotarán los conceptos claves, puede pedir ayuda a las participantes para hacer la actividad más participativa, pidiendo en determinado momento que alguien ale la voz y dirija la lectura.</p>	<p>-Paleógrafo -Lectura corta.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Participación activa. -Conocimientos previos</p>

		<p>También se apoyará de un papelógrafo en el cual se encontrará información de apoyo para que la explicación pueda ser más dinámica y sencilla de entender.</p> <p>Se tratarán los conceptos básicos de empatía y los pasos para identificar las emociones de otras personas.</p> <p>Al mismo tiempo se pueden realizar preguntas para explorar los conocimientos previos sobre la temática.</p>			
Técnica central “Procesamiento emocional”	Aprender a identificar las emociones de otras personas mediante el procesamiento emocional	<p>Luego de explicar a las participantes los aspectos claves en la actividad anterior, se realizará la técnica de Procesamiento emocional (ver anexo 14.2)</p> <p>Se les explicará el procedimiento de la técnica, el facilitador seguirá cada paso brindando las indicaciones pertinentes a las participantes.</p>	-Indicaciones para la aplicación de la técnica.	40 minutos	<p>-Participación activa</p> <p>-Comprensión de las indicaciones</p> <p>-Realización adecuada de la técnica</p>
Evaluación de los aprendizajes.	Evaluar el aprendizaje adquirido por las participantes además de conocer la forma en que	Por medio de una ronda de preguntas al azar se realizará la evaluación de los conocimientos adquiridos durante la jornada y se conocerá	_____	25 minutos	<p>-Conocimientos adquiridos</p> <p>-Aplicación personal</p>

	llevaran el conocimiento adquirido a la práctica.	la forma en que las participantes lo aplicaran a su vida personal. Preguntas generadoras: ¿Qué aprendí este día? ¿Vale la pena aplicar lo que aprendí ahora en mi vida personal? ¿Cómo lo podre en práctica?			-Expresión de ideas -Capacidad de síntesis.
Cierre	Agradecer a las participantes por su participación durante la jornada y dar por finalizada la sesión.	El facilitador agradecerá a las participantes por su colaboración durante la jornada. Se dará por finalizada la sesión y se invitará a las participantes a asistir a la siguiente jornada para continuar con el proceso.		10 minutos	-Interés por la siguiente jornada a través de preguntas realizadas por las participantes.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 15 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área emocional **Temática:** Resiliencia

Objetivo general: Enseñar a las participantes la importancia de la resiliencia en la vida para que sean capaces de sobreponerse a los problemas que se les presenten en diferentes situaciones.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Iniciar la jornada fomentando un ambiente de armonía en el grupo.	Se dará la bienvenida a las participantes, se presenta el tema a tratar en la jornada. Por medio de una corta ronda, se preguntará a las participantes ¿Cómo han estado? ¿Qué esperan aprender en esta sesión?	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal y verbalizaciones de las participantes
Técnica de confianza: “Yo tengo una pregunta”	Retroalimentar la jornada anterior a través de una técnica que permita generar un ambiente de	Se realizará un breve repaso de la jornada anterior por medio de la actividad “ <i>Yo tengo una pregunta</i> ” (ver anexo 15.1) La participante que resulte seleccionada durante el desarrollo de la dinámica deberá mencionar un	_____	15 minutos	-Participación activa. -Conocimientos adquiridos

	participación activa en el grupo.	<p>aspecto importante de la sesión anterior.</p> <p>Se repetirá la dinámica hasta que el tiempo asignado haya transcurrido.</p>			
Psicoeducación	<p>Evaluar el conocimiento previo de las participantes sobre el tema y exponer los conceptos básicos sobre la resiliencia.</p>	<p>Se formarán cuatro equipos con el mismo número de participantes Se les asignaran diez minutos para socializar en cada grupo pequeño y responder a las preguntas:</p> <p>- ¿Qué es la resiliencia?, -¿para qué nos sirve la resiliencia en la vida?</p> <p>Una vez transcurrido el tiempo se le pedirá a cada equipo que nombren a un representante y tendrán tres minutos para que cada uno exprese lo discutido.</p> <p>Una vez todos los equipos hayan expresado su opinión, el facilitador ampliará lo expuesto y expondrá los conceptos básicos por medio de papelógrafos.</p>	Papelografos	30 minutos	<p>-Conocimientos previos</p> <p>-Capacidad de análisis</p> <p>-Respeto de las opiniones de otros</p> <p>-Liderazgo</p> <p>-Trabajo en equipo Construcción de conocimientos.</p>
Técnica central “Estudio de casos”	<p>Aprender a actuar con resiliencia en las diferentes situaciones que se presenten en la vida cotidiana.</p>	<p>Manteniendo los equipos de la actividad anterior. El facilitador entregará a cada equipo casos 2 casos diferentes. (Ver anexo 15.2)</p> <p>-A cada grupo se les indicará en unos casos y se les asignará un periodo de</p>	<p>Fichas con los casos a estudiar</p> <p>Utilería para dramas.</p>	40 minutos	<p>-Comprensión del tema.</p> <p>-Trabajo en equipo.</p> <p>-Participación activa.</p>

		<p>15 minutos: ¿Cómo actuarían en esos casos de forma resiliente?</p> <p>-A otros grupos: ¿Cómo sería la forma incorrecta de actuar en esas situaciones?</p> <p>Para dar a conocer los resultados de cada equipo se les indicará que pueden hacerlo de forma creativa, por medio de un drama, un poema, un canto o como se les ocurra. Tendrán 5 minutos por grupo para realizar su presentación.</p> <p>Cuando todos los equipos hayan realizado su representación, el facilitador complementara y felicitara a las participantes por el trabajo realizado.</p>	Instrumentos musicales (si es posible).		<p>-Creatividad.</p> <p>-Respeto a las opiniones de los demás.</p>
Evaluación de los aprendizajes.	<p>Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada, además de identificar los puntos más significativos para las participantes.</p>	<p>Se realizará una ronda de preguntas para que las participantes puedan expresar: ¿Qué es lo que más les gusto de la jornada? ¿Qué aprendieron? ¿Cómo lo pondrán en práctica?</p>	_____	15 minutos	<p>-Participación activa</p> <p>-Expresar ideas con claridad.</p> <p>-Aplicación personal</p>
Cierre	<p>Finalizar la jornada agradeciendo a</p>	<p>El facilitador agradecerá la participación a todo el grupo y felicitará a cada una de las integrantes</p>	_____	10 minutos	<p>-Interés por la jornada a través de preguntas</p>

	las participantes por los logros obtenidos durante el desarrollo de la sesión	por los logros obtenidos durante la sesión. Se dará por finalizada la jornada.			realizadas por las participantes.
--	---	--	--	--	-----------------------------------

Tiempo total estimado: 120 minutos



ÁREA SOCIAL



El proceso de socialización es una actividad fundamental en el desarrollo integral del ser humano, por ello, es de gran importancia establecer relaciones interpersonales saludables, de calidad, que propicien el desarrollo personal, profesional y laboral en las personas; de esta manera permitir la generación redes de apoyo que serán puentes para alcanzar objetivos y planes de vida.



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 16 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área social **Temática:** Redes de apoyo “aprender a pedir ayuda”.

Objetivo general: Identificar la importancia de aprender a pedir ayuda de manera correcta para mejorar las relaciones interpersonales y generar redes de apoyo en la búsqueda de oportunidades.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Generar un ambiente de confianza entre las participantes y la persona facilitadora para identificar el estado de ánimo del grupo.	-Se saludará a las mujeres y se les felicitará por la puntualidad, se hará un sondeo para identificar el estado de ánimo de las participantes.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza: “Cuando oigo... pienso en...”	Retroalimentar la jornada anterior a través de una técnica que permita realizar preguntas generadoras.	-Se realizará un breve repaso de la jornada anterior a través de la actividad: “ <i>Cuando oigo... pienso en...</i> ”(Ver anexo 16.1) que permitirá dar respuesta a las siguientes preguntas: -¿Qué es la resiliencia?, ¿Por qué es importante practicar la	-Paginas de colores -Pelota -Globos	15 minutos	-Acciones puestas en práctica por las participantes, con base a la actividad realizada. -Participan y aportan

		<p>resiliencia?, ¿Cómo se desarrolla una personalidad resiliente?, ¿Cómo lo has aplicado a tu vida personal?</p> <p>-Después se presentarán los objetivos y agenda de la jornada.</p>			<p>conocimientos y capacidades para el desarrollo de una tarea u objetivo común.</p>
<p>Psicoeducación</p> <p>“El grifo de ideas”</p>	<p>Identificar los conocimientos previos de las participantes con referente a la temática, además de aclarar conceptos claves que estarán presente a lo largo de la jornada.</p>	<p>- Se brindará a cada participante un papel en forma de gota de agua, se les pedirá que respondan a las preguntas: ¿Qué significa la palabra red? ¿Qué significa la palabra apoyo? (Ver anexo 16.2)</p> <p>-Cuando hayan terminado deberán leer lo que han contestado y lo pegaran en la imagen de grifo (previamente elaborada).</p> <p>-Se elegirá a una persona del grupo para que asuma el rol de secretaria y que vaya anotando las ideas principales en un papelógrafo.</p> <p>-Cuando todas hayan pasado se harán las conexiones entre las ideas presentadas para construir un concepto de redes de apoyo y su importancia.</p> <p>-La persona que facilitadora deberá explicar de manera participativa: ¿Qué son las redes de apoyo?, la importancia de las</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Computadora</p> <p>-Paginas de papel bond o de colores.</p> <p>-Plumones.</p> <p>-Cinta adhesiva.</p> <p>-Papelógrafo</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Resuelven problemas y solucionan inconvenientes.</p> <p>-Movilizan continuamente sus recursos para lograr resultados.</p>

		redes de apoyo y la importancia de aprender a pedir ayuda. (Ver anexo 16.3)			
Técnica central “Juego de roles”	Aprender a identificar actitudes y comportamientos que mejoran la comunicación con las demás personas y su importancia para el desarrollo personal, profesional y laboral.	<p>-Se indicará a las participantes que se pongan de pie para formar grupos a través de la actividad “la historia de un náufrago” (ver anexo 16.4)</p> <p>-Cuando los grupos estén conformados se les brindará dos casos a cada grupo sobre la importancia de aprender a pedir ayuda de manera correcta. (Ver anexo 16.5)</p> <p>-Posterior a estudiar cada uno de los casos, las participantes deberán pasar al pleno a realizar un juego de roles con los casos asignados.</p> <p>-Finalmente, con la ayuda de la facilitadora y a través de una lluvia de ideas se discutirá la forma adecuada de pedir ayuda, ya sea para la búsqueda de empleo, emprender etc. (Ver anexo 16.6)</p>	<p>-Paginas de colores.</p> <p>-Plumones</p> <p>-Lápices</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Papelógrafos</p>	50 minutos	<p>- Participan y aportan conocimientos y capacidades para el desarrollo de una tarea u objetivo común.</p> <p>-Trabajan de manera colaborativa.</p> <p>- Crean nuevas soluciones que permiten dar respuestas a necesidades.</p>
Evaluación de los aprendizajes:	Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada, además de	-Previamente se elaborará un buzón.	-Paginas de colores	15 minutos	-Diferencian un concepto de otro.

“El buzón”	identificar los puntos más significativos para las participantes.	-Se entregará a cada participante cuatro papeles de colores para responder a las preguntas: ¿Qué fue lo que más te agrado de la jornada?, ¿Qué fue lo que no te gusto?, ¿Qué fue lo nuevo que aprendiste? ¿Sugerencias? (Ver anexo 16.7)	-Lapiceros -Buzón		-Identifican aspectos positivos y negativos de manera objetiva.
Asignación de tarea y Cierre	Agradecer a las participantes por los logros de la jornada y asignar la tarea correspondiente.	-Se entregará a cada participante una hoja con un listado por llenar, en el deberán de identificar como mínimo 3 personas significativas que consideran como apoyo en sus momentos de crisis. (Ver anexo 16.8) -Se cerrará la jornada agradeciendo por la disposición e invitando a poner en práctica los conocimientos adquiridos.	-Página de papel bon con listado.	10 minutos	-Recepción positiva de la tarea a través de la observación verbal y gestual de las participantes. -Interés a través de preguntas por parte de las participantes.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 17 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área social **Temática:** Redes de apoyo “Identificación de oportunidades”.

Objetivo general: Proporcionar herramientas para la búsqueda activa de oportunidades a través de la identificación de fortalezas personales y la observación del entorno.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Promover la confianza en el grupo e identificar el estado de ánimo de las participantes.	-Se saludará a las participantes, felicitando la puntualidad, con actitud receptiva y empática a escuchar las necesidades de las mismas.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza y revisión de tarea: “Debes sentarte con...”	Realizar una retroalimentación de la jornada anterior para identificar los aprendizajes puestos en práctica.	-Se iniciará la revisión de la tarea con la actividad: “Debes sentarte con...” (Ver anexo 17.1); -Durante el desarrollo de la actividad se deberán discutir las siguientes preguntas: ¿Qué son las redes de apoyo? ¿Por qué es importante crear redes de apoyo?, ¿Cómo lo has aplicado en tu	-Pelota -Globos -Paginas de papel bond -Lapiceros	15 minutos	-Cumplimiento de la tarea y acciones puestas en práctica por las participantes, con base a la actividad realizada.

		entorno?, ¿Qué descubriste en tu tarea? -Posteriormente, se presentarán los objetivos y agenda de la jornada.			-Participan y aportan conocimientos para el desarrollo de una tarea u objetivo común. -Toman en cuenta las necesidades de otras personas.
Psicoeducación “Mujeres ingeniosas y creativas que han cambiado el mundo.”	Identificar los conocimientos previos de las participantes a través de ejemplos de mujeres que son parte de la historia e identificaron oportunidades en su entorno eliminando paradigmas.	- Se analizará la frase: <i>“He fallado una y otra vez y es por ello que he tenido éxito”</i> –Michael Jordan -Se formarán de 4 a 5 grupos, según el color de dulce que se les haya dado al iniciar la jornada; a cada equipo se le entregará una historia para realizar una lectura. (Ver anexo 17.2) . Se elegirá a una persona de cada grupo para que explique de que trata la historia, posteriormente se discutirán en pleno las preguntas generadoras: ¿Qué es un paradigma? ¿Cuál es la fuerza que mueve a estos personajes a desafiar los paradigmas y establecer nuevos?, ¿Cuáles son las fortalezas que consideras que estas mujeres poseen?, ¿Puedes citar a mujeres que han derrumbado paradigmas?, ¿Enfrentan barreras las mujeres para derribar paradigmas? ¿De qué	-Proyector -Computadora -Paginas de papel bond -Lapiceros	20 minutos	-Utilizan lenguaje oral con claridad, fluidez y adecuadamente, para interactuar en distintos contextos sociales. -Consideran las necesidades y características propias y las de otras personas para comunicar una idea. -Aplican estrategias para lograr acuerdos y compromisos. -Resuelven problemas y

		<p>tipo?, ¿Qué oportunidades identificas en estas mujeres?, ¿las mujeres tienen las mismas posibilidades y oportunidades de derribar paradigmas que los hombres? La persona facilitadora, basándose en la teoría deberá ir retroalimentando a las participantes en cada una de las preguntas. (Ver anexo 17.3)</p>			<p>solucionan inconvenientes. -Moviliza continuamente sus recursos para lograr resultados.</p>
<p>Técnica central</p> <p>“FODA personal”</p>	<p>Identificar cada una de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que poseen las participantes y las que ofrece su entorno.</p>	<p>-Se explicará a través de un video: “Matriz FODA: Análisis de la realidad” https://www.youtube.com/watch?v=hyx8FgKh9p0; la técnica del FODA. -Posteriormente se indicará la importancia de la realización de un FODA personal. (Ver anexo 17.4).</p> <p>-Se formarán grupos de 3 a 4 personas a través de la actividad: “El dado mágico” (Ver anexo 17.5).</p> <p>-En conjunto, con el apoyo de las compañeras se aprenderá la manera de construir un FODA personal.</p> <p>-Posteriormente cada participante deberá elaborar su FODA personal.</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Computadora</p> <p>-Plumones</p> <p>-Páginas de colores</p> <p>-Tarjetas de diferentes colores</p> <p>-Pega</p> <p>-Tirro</p> <p>-Tijeras</p> <p>-Papelógrafo</p>	<p>55 minutos</p>	<p>-Identifican sus principales fortalezas, aspectos a mejorar e intereses personales. -Relacionan sus intereses con las posibilidades de desarrollo personal, profesional y laboral. -Asumen compromisos. -Reconocen cuales son las redes de apoyo con las que se cuenta en el plan de vida profesional.</p>

<p>Evaluación de los aprendizajes.</p> <p>“Mis huellas”</p>	<p>Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada</p>	<p>-Se realizará la evaluación de la jornada a través de la técnica: “Mis huellas” (Ver anexo 17.6) Con ayuda de la actividad se responderán las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te agrado de la jornada?, ¿Qué fue lo que no te gusto?, ¿Qué fue lo nuevo que aprendiste? ¿Sugerencias?</p>	<p>-Papelógrafos</p> <p>-Plumones</p> <p>-Pinturas</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Identifican aspectos positivos y negativos de manera objetiva.</p> <p>-Asumen e identifican roles de una tarea en común.</p>
<p>Asignación de tarea y Cierre</p>	<p>Realizar el cierre de la jornada agradeciendo por la participación de todas las mujeres.</p>	<p>-Se explicará la tarea, se les entregará a cada participante un hoja en la cual deberán observar su entorno y realizar un análisis del mismo para identificar oportunidades (Ver anexo 17.7)</p> <p>-Se cerrará la jornada agradeciendo por la disposición e invitando a poner en práctica los conocimientos adquiridos.</p>	<p>-Página impresa con la tarea asignada.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Comprensión de las indicaciones para realizar la tarea.</p> <p>-Asumen compromisos.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 18 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área social **Temática:** Redes de apoyo “Uso responsable de las redes sociales”.

Objetivo general: Facilitar estrategias para que las participantes hagan uso adecuado de las redes sociales y así lograr sus objetivos, además de prevenir peligros que en éstas se pueden suscitar por el uso inadecuado de las mismas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Iniciar la jornada con palabras cálidas que produzcan comodidad y confianza a las participantes.	-Se iniciará con un saludo fraterno hacia las participantes, preguntando genuinamente por su estado de ánimo y felicitando por la asistencia y puntualidad.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza y revisión de tarea: “El rey de los elementos”	Retroalimentar la jornada anterior a través de una técnica lúdica, además de realizar una revisión de la tarea asignada.	-Se iniciará la retroalimentación y revisión de la tarea con la actividad: “El rey de los elementos” (Ver anexo 18.1) -Durante el desarrollo de la actividad se deberán discutir las siguientes preguntas de retroalimentación: ¿En qué consiste la técnica del FODA?	-Pelota -Globos	15 minutos	-Cumplimiento de la tarea y acciones puestas en práctica por las participantes, con base a la actividad realizada.

		<p>¿Por qué es importante la utilización de la técnica?, ¿Por qué es importante ser observadoras?, ¿Qué descubriste en tu tarea?</p> <p>-Posteriormente, se presentarán los objetivos y agenda de la jornada.</p>			<p>-Participan y aportan conocimientos para el desarrollo de una tarea u objetivo común.</p> <p>-Toman en cuenta las necesidades de otras personas.</p>
<p>Psicoeducación</p> <p>“Listado de actividades”</p>	<p>Conocer los aprendizajes previos de los participantes a través de un listado de actividades que permita comprender los conceptos básicos de la jornada.</p>	<p>-Se iniciará la actividad formando parejas; en parejas deberán responder las preguntas: ¿Cuáles redes sociales electrónicas conozco?, ¿Para qué comúnmente las utilizo?, ¿He tenido alguna mala experiencia con ellas? Las participantes deberán responder en forma de un listado cada una de las preguntas.</p> <p>-Se pasará “pelota preguntona” por todas las participantes, al detener la música, a quien le haya quedado la pelota deberá dar respuesta en el pleno a las preguntas.</p> <p>-La persona facilitadora deberá ir retroalimentando a las participantes con base a la teoría. (Ver anexo 18.2)</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Computadora</p> <p>-Pelota</p> <p>-Páginas de colores o de papel bond</p> <p>-Lapiceros</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Consideran las necesidades y características propias y de las otras personas para comunicar una idea.</p> <p>-Intercambian información de manera asertiva y empática, para lograr objetivos propios y comunes.</p> <p>-Comprenden y buscan solventar sus dudas.</p> <p>-Comunican sus ideas con efectividad.</p>

<p>Técnica central</p> <p>“Estudio de casos”</p>	<p>-Facilitar la comprensión de la importancia del uso adecuado de las redes sociales electrónicas para evitar peligros.</p> <p>-Identificar redes de apoyo en el uso adecuado de redes sociales electrónicas.</p>	<p>-Se formarán grupos de 4 o 5 personas a través de la actividad: “Los animales” (Ver anexo 18.3)</p> <p>-Cuando los equipos estén conformados, se les entregará una serie de casos sobre los beneficios y peligros de las redes sociales. Cada equipo deberá analizar y responder las preguntas generadoras que aparecen al final de cada caso. (Ver anexo 18.4)</p> <p>-La facilitadora deberá ir retroalimentando a las participantes en sus intervenciones aclarando peligros y beneficios de las redes sociales (Ver anexo 18.5)</p> <p>-Se finalizará la actividad con el video: “Peligros de las redes sociales” https://www.youtube.com/watch?v=M9PHvvkZPjg</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Computadora</p> <p>-Plumones</p> <p>-Páginas de colores o de papel bond</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Casos impresos</p>	<p>50 minutos</p>	<p>-Analizan y comprenden los casos asignados de manera objetiva.</p> <p>-Ponen sus cualidades y capacidades en función de los objetivos del grupo.</p> <p>-Expresan con claridad y fluidez sus ideas.</p> <p>-Participan de manera activa en las actividades grupales.</p> <p>-Se muestran empáticas.</p>
<p>Evaluación de los aprendizajes.</p> <p>“La Red”</p>	<p>Identificar los aprendizajes más significativos de la jornada.</p>	<p>-Se invitará a las participantes a que se pongan de pie y formen un círculo.</p> <p>-La persona que facilita proporcionará un bollo de lana, la tomará de un extremo y la lanzará a una de las participantes, además</p>	<p>-Bollo de lana</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Relacionan su vida personal con los con los nuevos conocimientos.</p>

		<p>mencionará una cualidad de esta, al mismo tiempo que hará una pregunta sobre la sesión, la participante deberá hacer lo mismo, así sucesivamente hasta que hayan pasado todas.</p> <p>-Las preguntas a realizar son: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, Menciona beneficios de las redes sociales, menciona peligros de las redes sociales.</p>			<p>-Toman en cuenta las necesidades de las otras personas.</p> <p>-Trabajan de manera colaborativa.</p> <p>-Identifican y reconocen cualidades en otras personas.</p>
Asignación de tarea y Cierre	<p>Asignar la tarea y realizar un cierre de la sesión con calidez y motivación hacia las participantes.</p>	<p>-Como tarea, se entregará a cada participante una hoja, en la cual deberán hacer un análisis de las redes sociales para provecho personal y laboral, siguiendo cada una de las indicaciones. (Ver anexo 18.6)</p> <p>-Se hará un cierre, agradeciendo por la participación e invitando a poner en práctica los aprendizajes adquiridos.</p>	<p>-Página impresa con la tarea asignada.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Asumen compromisos.</p> <p>-Verbalizan sus inquietudes con respecto a las indicaciones brindadas.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 19 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área social **Temática:** Habilidades sociales “Relaciones interpersonales saludables”.

Objetivo general: Mejorar la comunicación para potenciar la conectividad en el trabajo en equipo y relaciones interpersonales saludables.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Brindar una bienvenida cálida que genere confianza y comodidad en el grupo.	-Se brindará la bienvenida a las participantes de manera activa y motivadora para un desarrollo pleno de la jornada.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza y revisión de tarea: “Un limón medio”	Retroalimentar la sesión anterior para evaluar la retención de los conocimientos adquiridos en las jornadas, además de revisar la tarea asignada.	-Se realizará una retroalimentación y revisión de la tarea a través de la actividad: “Un limón medio limón...llama a...” (Ver anexo 19.1) -Se realizarán las siguientes preguntas durante la actividad: ¿Cuál es la utilidad de las redes sociales?, ¿Cuáles son los peligros de las redes sociales?,	-Pelota	15 minutos	-Cumplimiento de la tarea y acciones puestas en práctica por las participantes, con base a la actividad realizada. -Participan de manera activa en el

<p>limón...llama a..."</p>		<p>¿Qué beneficios descubriste en las redes sociales?, ¿Cómo has aplicado lo aprendido a tu vida cotidiana?, ¿Qué descubriste en tu tarea? -Posteriormente, se presentarán los objetivos y agenda de la jornada.</p>			<p>desarrollo de la actividad. -Toman en cuenta las necesidades de otras personas.</p>
<p>Psicoeducación "Estilos de comunicación"</p>	<p>Identificar aprendizajes previos de las participantes a través de casos de la vida cotidiana para explicar conceptos clave de la jornada.</p>	<p>-Se iniciará la actividad analizando la frase: "<i>Muchas de nosotras/os no podemos satisfacer nuestras necesidades, porque decimos sí, cuando deberíamos decir no.</i>" William Glasser -Posteriormente, se lanzará la pregunta: ¿Conocen los estilos de comunicación que existen?, con base a respuestas voluntarias de las participantes, la persona facilitadora deberá retroalimentar con la teoría. (Ver anexo 19.2) -Una vez aclarado los conceptos, se entregará una hoja con pequeños diálogos en los cuales las jóvenes deberán identificar a que estilo de comunicación pertenece cada uno. (Ver anexo 19.3)</p>	<p>-Proyector -Computadora -Paginas de papel bond o colores. -Paginas con casos impresos. -Lapiceros</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Utilizan lenguaje oral con claridad, fluidez y adecuadamente, para interactuar en distintos contextos sociales. -Aplican técnicas para gestionar emociones. -Resuelven problemas y soluciona inconvenientes. -Movilizan continuamente sus recursos para lograr resultados.</p>

		-Posteriormente se realizarán participaciones voluntarias.			
Técnica central “Técnicas de comunicación asertiva”	Practicar técnicas de comunicación asertiva para mejorar la conectividad con las personas y promover las relaciones interpersonales saludables	<p>-Se explicarán los pasos para practicar estilos de comunicación asertiva y tres técnicas (Ver anexo 19.4)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El banco de niebla. ▪ El disco rayado. ▪ Pregunta asertiva. <p>-La persona facilitadora deberá modelar cada una de las técnicas.</p> <p>-Cuando las técnicas estén claras para todo el grupo, se entregarán situaciones contextualizadas en el ámbito laboral, personal y familiar. (Ver anexo 19.5)</p> <p>-Las participantes deberán formar parejas, resolviendo la situación a través de un juego de roles aplicando las técnicas.</p> <p>-Finalmente, se invitará a utilizar dichas técnicas para mejorar su comunicación asertiva; además se describirá la importancia de la asertividad para generar redes de apoyo que permitan el alcance de sus metas y objetivos.</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Computadora</p> <p>- Situaciones impresas</p> <p>-Páginas de papel bond</p>	50 minutos	<p>-Consideran las necesidades y características propias y las de otras personas para comunicar una idea.</p> <p>-Aplican estrategias para lograr acuerdos y compromisos.</p> <p>-Formalizan acuerdos y compromisos con otras personas, que benefician el logro de objetivos comunes.</p> <p>-Identifican sus principales aspectos por mejorar.</p> <p>-Generan relaciones de colaboración perdurables en el tiempo.</p>

<p>Evaluación de los aprendizajes</p> <p>“Quiero entrar”</p>	<p>Evaluar los aprendizajes asimilados en la jornada.</p>	<p>-Se pedirá a las participantes que se pongan de pie para realizar la actividad: “Quiero entrar” (Ver anexo 19.6)</p> <p>-Las preguntas que se realizarán para la evaluación serán: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?</p>	<p>_____</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Analizan, de manera anticipada, dificultades y riesgos que pueden presentarse en la ejecución de un proyecto.</p>
<p>Asignación de tarea y Cierre</p>	<p>Realizar un cierre de la jornada motivando a las participantes para el logro de sus objetivos.</p>	<p>- Como tarea, se entregará a cada persona una hoja en la cual deberán escribir una situación que les resulte incómoda y como la resolvieron, aplicando el entrenamiento asertivo. (Ver anexo 19.7)</p> <p>-Se hará un cierre agradeciendo por la participación e invitando a poner en práctica los aprendizajes adquiridos.</p>	<p>-Página impresa con la tarea asignada.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Asumen compromisos.</p> <p>-Verbalizan sus inquietudes con respecto a las indicaciones brindadas.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 20 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área social **Temática:** Habilidades sociales “Resolución de conflictos”.

Objetivo general: Facilitar estrategias para la resolución alternativa de conflictos que permita la construcción de relaciones personales y laborales saludables.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Establecer un ambiente de confianza entre la persona facilitadora y el grupo de trabajo.	-Se realizará la bienvenida con las participantes de manera cálida, tomando en cuenta el estado de ánimo que presente cada una de ellas.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza y revisión de tarea: “Los mimos”	Realizar una retroalimentación de los aprendizajes obtenidos en las sesiones, además de una revisión de la tarea	- Se iniciará la actividad pidiendo que se pongan de pie y explicando que: “Vamos a jugar a los mimos” (Ver anexo 20.1) -Durante la actividad se describirán las siguientes preguntas: ¿Qué es la asertividad?, ¿Cómo la he practicado?, ¿Qué descubriste en tu tarea?	-Páginas de papel bond o de colores. -Lapiceros	15 minutos	-Cumplimiento de la tarea y acciones puestas en práctica por las participantes, con base a la actividad realizada.

	asignada en la jornada anterior.	-Posteriormente, se presentarán los objetivos y agenda de la jornada.			-Participan de manera activa en el desarrollo de la actividad. -Toman en cuenta las necesidades de otras personas. -Trabajan de manera colaborativa.
Psicoeducación “La resolución alternativa de conflictos”	Identificar los conocimientos previos de las participantes, además de reforzar conceptos básicos sobre la resolución alternativa de conflictos.	-Se brindará una hoja a las participantes con dos conceptos que deberán definir Problema y conflicto. (Ver anexo 20.2) -Cuando con sus propias palabras hayan definido ambos conceptos, se pedirá participaciones al azar. - De manera participativa, la persona que facilita deberá ir aclarando cada uno de los conceptos con base a la teoría propuesta. (Ver anexo 20.3)	-Proyector -Computadora -Páginas de papel bond o de colores	20 minutos	-Movilizan continuamente sus recursos para lograr resultados. -Conceptualizan los fracasos como oportunidades de aprendizaje. -Comprenden indicaciones y las realizan.
Técnica central “árbol de problemas”	Identificar estrategias para la resolución alternativa de conflictos que permita aplicarlas en la vida personal y laboral de la participante.	-Se formarán equipos de 4 a 5 personas al azar. -Cuando los equipos estén conformados, se explicará la técnica del “árbol de problemas”. (Ver anexo 20.4) -Las participantes deberán llegar a un consenso en equipo y elegir un problema en común que como mujeres enfrentan (puede ser social, familiar, etc.) -Todo lo deberán plasmar en un Papelógrafo, además deberán aplicar	-Proyector -Computadora -Papelografos -Colores, plumones, tijeras, pega	50 minutos	-Analizan, de manera anticipada, dificultades y riesgos que pueden presentarse en la ejecución de un proyecto personal, profesional o laboral.

		la técnica de toma de decisiones vista en jornadas pasadas. De no recordar, la facilitadora deberá retroalimentar la técnica. (Ver anexo 20.5) -Finalmente, deberán pasar al pleno a compartir el trabajo realizado.	-Lápices, lapiceros -Páginas de papel bond o de colores		-Resuelven problemas y solucionan inconvenientes. -Piensa y actúa de manera creativa.
Evaluación de los aprendizajes “El nudo humano”	Conocer los aprendizajes más significativos para las participantes que permita evaluar la asimilación de conocimientos.	-Se realizará la actividad: “El nudo humano” (Ver anexo 20.6) -Las preguntas a realizar para la evaluación son: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?	_____	15 minutos	-Trabajan de manera colaborativa -Proponen ideas para lograr objetivos comunes. -Asumen e identifican roles en grupo.
Asignación de tarea y Cierre	-Asignar la tarea que permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos. -Realizar un cierre armonioso de la jornada.	-Se entregará a cada participante un autorregistro en donde deberán seguir las indicaciones propuestas. (Ver anexo 20.7) –Finalmente, se cerrará la jornada con la frase: “ <i>Los problems no se pueden resolver con la misma clase de inteligencia que los generó</i> ”. Albert Einstein. -Se agradecerá la puntualidad y la participación de las mujeres, además de motivar e invitar a poner en práctica las técnicas estudiadas.	-Página impresa con la tarea asignada.	10 minutos	-Asumen compromisos. -Verbalizan sus inquietudes con respecto a las indicaciones brindadas.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 21 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área social **Temática:** Habilidades sociales “Estrategias para la búsqueda de empleo”.

Objetivo general: Identificar estrategias de búsqueda de empleo actuales con el propósito de mejorar la empleabilidad y la visibilidad del perfil profesional de las participantes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Generar un clima de confianza y apertura con las participantes, tomando como base su estado de ánimo.	-Se iniciará la jornada saludando las participantes, preguntando de manera genuina por el estado de ánimo de las mismas para generar confianza.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza y revisión de tarea: “Cielo, mar, tierra”	Brindar una retroalimentación en conjunto con las jóvenes, además de realizar una revisión de la tarea asignada.	-Se brindará las indicaciones para realizar la actividad: “cielo, mar, tierra” (Ver anexo 21.1) - Las siguientes preguntas se realizarán con el fin de abonar a la retroalimentación de la jornada anterior: ¿Cuál es la diferencia entre un problema y un conflicto?, ¿Cómo he practicado	-Paginas de papel bond. -Lapiceros	15 minutos	-Cumplimiento de la tarea y acciones puestas en práctica por las participantes, con base a la actividad realizada.

		<p>la resolución de conflictos?, ¿Qué descubriste en tu tarea? ¿Qué beneficios me trajo la tarea?</p> <p>-Posteriormente, se presentarán los objetivos y agenda de la jornada.</p>			<p>-Participa y aporta conocimientos de manera activa.</p> <p>-Piensa y actúa con creatividad.</p>
<p>Psicoeducación</p> <p>“La falsa buscadora activa”</p>	<p>-Identificar los conocimientos previos de los participantes.</p> <p>-Reforzar los conocimientos de los jóvenes con base a teoría.</p>	<p>-Se iniciará la actividad preguntando: ¿Han buscado empleo antes?, ¿Conocen plataformas digitales para la búsqueda de empleo?</p> <p>-Luego, a través del caso de “La falsa buscadora activa” (Ver Anexo 21.2) en plenaria se generará un diálogo con las siguientes preguntas: ¿En qué consideran que Claudia está fallando? ¿Cuáles son las áreas de mejora para Claudia? ¿Podemos confiar solo en un método o forma de búsqueda de trabajo?</p> <p>-La persona facilitadora irá anotando los puntos más importantes expuestos, y realizará el cierre de los pre saberes.</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Computadora</p> <p>-Páginas de papel bond o de colores</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Caso impreso de Claudia.</p> <p>-Parlantes</p>	20 minutos	<p>-Analizan, de manera anticipada, dificultades y riesgos que pueden presentarse en la ejecución de un proyecto personal, profesional o laboral.</p> <p>-Movilizan continuamente sus recursos para lograr resultados.</p> <p>-Conceptualizan los fracasos como oportunidades de aprendizaje.</p> <p>-Se responsabilizan de cumplir con su parte para el logro común de los objetivos.</p> <p>-Identifican sus principales aspectos a mejorar.</p>

		<p>-Posteriormente se presentará el video sobre Tips para la búsqueda de empleo (Ver Anexo 21.3)</p> <p>-Después de la socialización del video, se discutirá con las jóvenes sobre lo que observaron realizando preguntas como las siguientes: ¿En qué lugares o sitios consideras que es más efectivo buscar trabajo? ¿En qué periódicos y días aparecen las bolsas de empleo? ¿Qué actividades tienes que realizar antes de la búsqueda de empleo?</p>			
<p>Técnica central</p> <p>“Estudio de casos, lenguaje corporal.”</p>	<p>-Reconocer fuentes falsas de información.</p> <p>-Aplicar estrategias para la búsqueda de empleo, a través de un juego de roles.</p>	<p>- Se formarán grupos de 4 o 5 personas con la técnica “Canción divisoria”. (Ver anexo 21.4)</p> <p>-Después de la conformación de grupos, se dispondrán de 5 minutos para leer y analizar un caso que les entregará una copia con sus respectivas preguntas, las cuales responderán, finalizados los 5 minutos presentarán sus conclusiones. CASO: “Falso puesto de trabajo en empresa” (Ver Anexo 21.5)</p> <p>-Se cerrará el ejercicio, reflexionando sobre la importancia de asegurarse que se comparte su información en</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Computadora</p> <p>-Caso impreso</p> <p>-Lapiceros</p> <p>-Paginas de papel bond o de colores.</p>	50 minutos	<p>-Incorporan las herramientas y recursos necesarios para dar a conocer sus ideas y proyectos.</p> <p>-Intercambian información de manera asertiva y empática, para lograr objetivos propios y comunes.</p> <p>-Generan relaciones de colaboración perdurables, optimizando el</p>

		<p>sitios seguros y con las personas correctas. (Ver Anexo 21.6)</p> <p>-Posterior al ejercicio, se brindarán estrategias de lenguaje corporal adecuado en una entrevista de trabajo, se formarán parejas y se harán representaciones a través de un juego de roles. (Ver anexo 21.7)</p>			<p>cumplimiento de metas y objetivos determinados</p> <p>-Comprenden los casos asignados.</p>
<p>Evaluación de los aprendizajes</p> <p>“El futbol de los plumones”</p>	<p>Evaluar los aprendizajes adquiridos por las participantes que permitan valorar el desempeño de la jornada.</p>	<p>-Se realizará la actividad: “El fútbol de los plumones” (Ver anexo 21.8)</p> <p>-Las preguntas que se realizarán para la evaluación serán: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?</p>	<p>-Ruleta</p> <p>-Globos</p> <p>-Páginas de colores</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Participan de manera activa y colaborativa.</p> <p>-Resuelve sus dudas.</p> <p>Aporta conocimientos.</p>
<p>Asignación de tarea y Cierre</p>	<p>-Asignar la tarea que permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos.</p> <p>-Realizar un cierre armonioso de la jornada.</p>	<p>-Se asignará la tarea de que cada participante debe registrarse según lo aprendido en por lo menos 3 bolsas virtuales. (Ver anexo 21.9)</p> <p>- Se agradecerá la puntualidad y la participación de las mujeres, además de motivar e invitar a poner en práctica las técnicas estudiadas.</p>	<p>-Listado de bolsas de empleo virtuales</p>	<p>10 minutos</p>	<p>-Asumen compromisos.</p> <p>-Verbalizan sus inquietudes con respecto a las indicaciones brindadas.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 22 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Área social **Temática:** Habilidades sociales “Proyecto de vida”.

Objetivo general: Elaborar metas a corto y largo plazo que posibiliten cambios de conducta en la vida cotidiana de las participantes para fortalecer la autoconfianza en el logro de objetivos personales y profesionales.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Promover un ambiente de confianza entre las participantes y el terapeuta.	-Se procederá a saludar a las participantes y evaluar el estado de ánimo de las mismas para generar un ambiente de confianza.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza y revisión de tarea: “La historia creativa”	Facilitar la retroalimentación la jornada pasada, además de realizar una revisión de la tarea asignada.	-La actividad se iniciará con la técnica: “La historia creativa” (Ver anexo 22.1) -Las preguntas generadoras serán: ¿Qué aspectos debo tomar en cuenta para la búsqueda de empleo?, ¿Me he inscrito en alguna bolsa virtual de empleo?, ¿Qué descubriste en tu tarea?	-Paginas de papel bond. -Lapiceros -Papelógrafo -Plumones	15 minutos	-Relacionan sus intereses con las posibilidades de desarrollo personal, profesional y laboral.

		¿Qué beneficios me trajo la tarea? -Posteriormente, se presentarán los objetivos y agenda de la jornada.			-Piensan y actúan con creatividad.
Psicoeducación “El libro de crecimiento personal y metas.”	-Promover la capacidad de planificación para la creación de proyectos de vida efectivos a nivel personal, personal y laboral.	-Se iniciará la actividad analizando la frase: <i>“Establecer metas es el primer paso en volver lo invisible en visible.”</i> Anthony Robbins. -Se trabajará “el libro de crecimiento personal” (Ver Anexo 22.2), el cual servirá como una guía para que las participantes se autoconozcan y descubran lo que desean en la vida. -Se pedirá a las participantes que se pongan en una posición cómoda, ya que se realizará una visualización guiada sobre “el libro de metas” (Ver Anexo 22.3). -Posterior, a eso se trabajará en redactar las metas propuestas. La facilitadora deberá acompañar todo el proceso.	-Proyector -Computadora -Paginas de papel bond o de colores. -Crayolas, colores, temperas, tijeras, pegamento.	30 minutos	-Reconocen cuales son las redes de apoyo con las que cuenta en el plan de vida profesional. -Adecuan recursos y priorizan la utilización de estos en relación al cumplimiento de metas y objetivos.
Técnica central “El árbol de la vida”	-Dar apertura a la creatividad en la elaboración del proyecto de vida	-Se iniciará la técnica con el video <i>“zona de confort-proyecto de vida”</i> https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g	-Proyector -Computadora	40 minutos	-Reconocen sus metas y objetivos. -Actúan con iniciativa y creatividad.

	personal y profesional.	-Se iniciará la actividad de manera individual pero las participantes pueden agruparse para discutir ideas, la técnica que se realizará se denominará “el árbol de la vida”. (Ver anexo 22.4) Cada participante deberá crear su propio árbol utilizando toda su creatividad.	-Papelógrafos -Paginas de colores y papel bond. -Crayolas, colores, temperas, tijeras, pegamento.		-Gestionan sus recursos personales al momento de planificar. -Muestra empatía y apoyo hacia las demás personas.
Evaluación de los aprendizajes “Esto me recuerda que...”	Realizar una evaluación de los aprendizajes más significativos de la jornada.	-Se realizará la evaluación a través de la técnica “esto me recuerda que...” (Ver anexo 22.5). Las preguntas que se realizarán para la evaluación serán: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?	-Páginas de papel bond o de colores	15 minutos	-Utilizan el lenguaje oral con claridad, fluidez y adecuadamente, para interactuar. -Aplican técnicas para gestionar emociones.
Asignación de tarea y Cierre	Brindar un cierre de la jornada y asignar la tarea para la próxima sesión.	-De no haber concluido el proyecto de vida se pedirá que lo presenten en la próxima jornada, pues ese día será compartido con el grupo. Finalmente, se realizará un cierre de la jornada.	-Impresiones con la tarea.	10 minutos	-Asumen compromisos. -Verbalizan sus inquietudes con respecto a las indicaciones brindadas.

Tiempo total estimado: 120 minutos



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



Programa de atención psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”

Nº de plan: 23 **Lugar:** _____ **Fecha:** _____

Responsable: _____

Área a abordar: Cierre del proceso

Objetivo general: Aplicar instrumentos de post-evaluación para medir la efectividad del proceso, además de realizar un cierre del programa.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO	EVALUACIÓN
Saludo y bienvenida	Brindar la bienvenida a las participantes, haciendo hincapié en que es la última jornada del proceso.	-Se iniciará la última sesión, saludando y felicitando a las participantes por haber llegado hasta el final de proceso, tomando en cuenta sus estados de ánimo y dejando que expresen su sentir.	_____	10 minutos	-Lenguaje corporal de las participantes. -Verbalizaciones de las participantes.
Técnica de confianza “Las firmas”	Activar al grupo de manera lúdica que permita conocer las redes de apoyo formadas durante el proceso.	- Se realizará la actividad “las firmas”. -A cada participante, se le entregará una hoja con un listado que incluirá las características de personas del grupo, por ejemplo, “Busca la firma de la persona que siempre participaba en las jornadas” (Ver anexo 23.1).	-Hojas con el listado impreso -Lapiceros	15 minutos	-Trabajan de manera colaborativa. -Toman en cuenta las opiniones de otras personas. -Gestionan emociones.

		Deberán recoger las firmas según las características que lo asocien.			-Piensan y actúan de manera creativa.
Aplicación de instrumentos para post-evaluación “Escala de Habilidades Sociales (EHS), TMMS-48”	Medir el impacto del programa psicosocial en las participantes.	- Se aplicarán los instrumentos de post-evaluación, serán los mismos instrumentos aplicados en la jornada uno. (Ver anexo 23.2)	-Instrumentos impresos. -Lapiceros	20 minutos	-Comprensión de las indicaciones. -Solventan sus dudas a través de preguntas.
Presentación de producto final “Carrusel-Proyecto de vida”	Recoger información sobre los proyectos de vida de las participantes para evaluar la asimilación de contenidos durante todo el proceso.	-Con la técnica de “el carrusel” (Ver anexo 23.3) , las participantes deberán compartir con todo el grupo su proyecto de vida elaborado en la sesión anterior.	-Pliegos de papel bond -Plumones -Lapiceros -Proyectos de vida	30 minutos	- Identifican sus principales aspectos a mejorar y asumen compromisos. -Se plantean metas y objetivos realistas. -Reconocen las redes de apoyo que necesita para alcanzar su proyecto de vida. -Relacionan sus habilidades con el alcance de metas y objetivos. -Comprenden y se plantean

					<p>parámetros de tiempo para alcanzar metas y objetivos.</p> <p>-Identifican oportunidades.</p>
<p>Retroalimentación del programa</p> <p>“La colcha de retazos”</p>	<p>Identificar las temáticas más simbólicas y representativas para las participantes, además de aclarar conceptos que no hayan quedado claros para las mismas.</p>	<p>-En pliegos de papel bond las participantes harán una “colcha de retazos” (Ver anexo 23.4)</p> <p>-En colectivo, a través de un collage deberán construir un camino de los aprendizajes más significativos de todo el proceso terapéutico.</p> <p>-Luego, deberán elegir a dos representantes para que lo expliquen.</p>	<p>-Periódico o revistas</p> <p>-Pliegos de papel bond</p> <p>-Colores, tijeras, pinturas, crayolas</p> <p>-Plumones</p> <p>-Cinta, pegamento</p>	<p>20 minutos</p>	<p>-Trabajan de manera colectiva.</p> <p>-Reflexionan sobre aprendizajes significativos aplicados a su vida cotidiana.</p> <p>-Piensan y actúan de manera creativa.</p> <p>-Asumen compromisos</p>
<p>Técnica de cierre</p> <p>“Mural”</p>	<p>Realizar un cierre del proceso de manera participativa.</p>	<p>-Se dispondrá de un “mural”, elaborado previamente con pliegos de papel bond por las facilitadoras.</p> <p>-Las participantes dispondrán de 15 minutos para escribir en ese mural sus valoraciones con respecto al desempeño de las personas facilitadoras, de los contenidos, de las actividades, del espacio físico. Pueden</p>	<p>-Pliegos de papel bond</p> <p>-Plumones</p>	<p>15 minutos</p>	<p>-Sus expresiones son objetivas</p> <p>-Son capaces de realizar críticas constructivas</p> <p>-Toman en cuenta las necesidades de otras personas.</p>

		<p>escribir en ese mural lo que ellas deseen. Poseerán libertad para escribir lo que piensan acerca de todo proceso finalizado.</p> <p>-El mural no se leerá en público, quedará como observaciones para las personas que facilitan y para mejorar en futuras aplicaciones del programa.</p>			<p>-Se expresan con claridad.</p> <p>-Son capaces de evaluar su entorno.</p>
Cierre	Cerrar el proceso psicoterapéutico.	<p>-Se felicitará a las participantes por los logros obtenidos durante todo el programa y se invitará a seguir poniendo en práctica todas las técnicas estudiadas y aprendidas durante el mismo.</p> <p>-En el caso de las participantes que se hayan retirado de proceso o no hayan mejorado durante el proceso, se procederá con la remisión de caso, se llenará una ficha (Ver anexo 23.5) acompañada del expediente de la joven para que pueda ser atendida de manera individual. Finalmente, tener alguna inquietud las participantes podrán realizar preguntas.</p>	_____	10 minutos	<p>-Escuchan de manera empática y activa.</p> <p>-Lenguaje corporal de las participantes.</p> <p>-Verbalizaciones y realización de preguntas.</p>

Tiempo total estimado: 120 minutos

FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS

- ABC de los derechos de las trabajadoras y la igualdad de género Ginebra, Oficina Internacional del Trabajo, 2008. Recuperado: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/gender/documents/publication/wcms_094520.pdf
- Anacona Hormiga María Oliva (2014). *“Revisión documental del concepto enfoque psicosocial, en atención a víctimas del conflicto armado colombiano, particularidades y reflexiones para una acción sin daño.”* (Trabajo de grado). Universidad de Colombia. Bogotá.
- Asociación Equipo Maíz (2011) *¡Vamos a jugar con Miguel!* San Salvador.
- Belli Simone, Lupicinio, Íñiguez-Rueda (abril/Junio 2008) *“El estudio psicosocial de las emociones: Una revisión y discusión actual”*, en la universidad Autónoma de Barcelona, (v.39) (n.2), pp. 139-151, Recuperado de: https://www.academia.edu/179835/El_estudio_psicosocial_de_las_emociones_una_revisi%C3%B3n_y_discusi%C3%B3n_de_la_investigaci%C3%B3n_actual
- Cabezas Pizarro, Hannia y Lega, Leonor I. (2006), *“Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense.”* *Revista Educación*, Vol. 30, núm.2, pp.101-109. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44030207>
- Cofré Durán, Pedro (2013) Adaptación y validación del cuestionario de inteligencia emocional *“Trait Meta-Mood Scale 48” (TMMS-48)* de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), en estudiantes de pregrado de la Facultad de Educación y Humanidades y de la Facultad de Ciencias de la Salud y Alimentos de la Universidad del Bío Bío de la ciudad de Chillán (Tesis de pregrado), Universidad del Bío Bío, Chile.
- Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner’s Guide by Robert L. Leahy. Copyright 2003 de Robert L. Leahy.
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (ONU, 1979). Ratificación: Decreto N° 705 De la Junta Revolucionaria de

Gobierno Del 2 de junio de 1981, Publicación: Diario Oficial N° 105, tomo 271 Del 9 de Junio de 1981.

- Davis M. y McKay, M. (1985) *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Edit. Martínez Roca.
- Departament d'Economía Aplicada.SPTA (2019). Análisis del empleo formal en El Salvador (2001-2017). Recuperado de: http://fusades.org/sites/default/files/Analisis%20economico%2035_El%20mercado%20laboral%20salvadore%C3%B1o_Nov2017_0.pdf
- Díaz, P. (2018). 5 grandes estrategias para resolver un conflicto. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/5-grandes-estrategias-para-resolver-un-conflicto/>
- Doise, Willem. (1995) *“Psicología social y relaciones entre grupos”* (estudio experimental). Barcelona. Barcelona.
- El desempleo femenino y sus manifestaciones (2015). Unidad de Género-Universidad de El Salvador Recuperado de: <http://genero.ues.edu.sv/index.php/reportajes/93-el-desempleo-femenino-y-susmanifestaciones>
- FUSADES 2014. Dinámica del mercado laboral de mujeres y hombres en El Salvador. Recuperado de: <http://fusades.org/sites/default/files/Din%C3%A1mica%20del%20mercado%20laboral%20de%20mujeres%20y%20hombres%20en%20El%20Salvador.pdf>
- García F. Manuel Ibañez, Jesús. (1986) *“El análisis de la realidad social: Métodos y técnicas de investigación”*. Madrid: Alianza.
- García Peña John Jairo, (2009) *“Metodologías de intervención psicosocial”*. Universidad Católica Luis Amigó y Universidad de Antioquia Dirección de correo verificada de amigo.edu.co
- Gómez Gloria, Vicente Alfredo, Mira Edwin (2005) *¡Vamos a jugar!* San salvador, El salvador: Asociación Equipo Maíz 116p, 2 edición.
- Guillem Feixas, Ma.Teresa Miró (1993) *Aproximaciones a la psicoterapia*”Págs.194-195 Ediciones Paidós, 15 edición.
- Honruria Lorena (2017) *Mitos sobre el psicólogo*. Recuperado de: <https://psicoterapiaserendipia.com/mitos-psicologos/>

- Instituto Nacional de la Juventud (s.f.). *Habilidades y competencias para la vida y el trabajo. Guía para facilitadoras y facilitadores*. San Salvador.
- Kirchner Teresa, Torres Mercedes, Forns María (1998) *Evaluación psicológica: Modelos y técnicas* págs. 141-147. Ediciones Paidós.
- Ley de Igualdad, Equidad y Erradicación de la Discriminación contra las Mujeres. D.L. N°. 645, publicado en el D. O. N°. 70, Tomo 391, de fecha 8 de abril de 2011.
- Mariano Chóliz (2005) “*Psicología de la emoción: el proceso emocional*” Departamento de Psicología Básica Universidad de Valencia. Recuperado de: www.uv.es/=cholz
- Martin Baro, J. (1990). *Psicología social de la guerra: Trauma y terapia*. El Salvador. UCA Editores. 10 Ibidem
- Ministerio de salud pública y asistencia social, Dirección general de salud, Dirección de regulación, Unidad de salud mental (Dic. 2008) *Guía técnica para facilitadores en atención psicosocial*. Recuperado de: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_facilitadores_psicosocial.pdf
- Multisalud Clínica Levante (2018) Beneficios de acudir al psicólogo. Recuperado de sitio web <https://clinicalevanterivas.com/ventajas-de-ir-al-psicologo>
- Oportunidades demográficas de las olas poblacionales de El Salvador. UNFPA El Salvador 2019. Recuperado de: https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/OportunidadesDemograficas_UNFPA2019_f.pdf
- Proyecto de USAID Puentes para el Empleo (2019). *Módulo autocontrol. Conocer y gestionar las emociones negativas. Guía para personas facilitadoras*. San Salvador
- Proyecto de USAID Puentes para el Empleo (2019). *Módulo pensamiento creativo e innovador. Guía para personas facilitadoras*. San Salvador
- Recopilación de normativa especializada de derechos de la mujer. Sector de Justicia, Unidad Técnica Ejecutiva. –1a. Ed.—San Salvador, El Salv: Comisión Coordinadora del Sector Justicia, Unidad Técnica Ejecutiva, 2012
- Revista de Psicopatología y Psicología Clínica 2002, Volumen 7, Número 2, pp. 73-93

- Ribas Bonet María Antonia, 2004. "Desigualdades de género en el mercado laboral: un problema actual," DEA Working Papers 6, Universitat de les Illes Balears. Recuperado de: https://dea.uib.cat/digitalAssets/128/128260_4.pdf
- Russek Silvia (2015). *Autoaceptación y bienestar*. Recuperado de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/>
- Sánchez Meca, Julio, & Alcázar, Ana Isabel Rosa, & Olivares Rodríguez, José (1999). "Las técnicas cognitivo-conductuales en problemas clínicos y de salud: meta-análisis de la literatura española". *Psicothema*, 11(3) 641-654. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72711316>
- Sevilla Ester (2017). *Técnicas y dinámicas de grupo: autoaceptación*, recuperado de <https://www.habilidades-sociales.com/tecnicas-y-dinamicasq-de-trabajo-en-equipo/70476-tecnicas-y-dinamicas-de-grupo-autoaceptacion.html>
- TEA Ediciones, S.A. Publicaciones de psicología aplicada (2002). *Escala de Habilidades Sociales (EHS)* (Serie menor núm. 268) Madrid: Elena Gismero González.
- Terres des Hommes Sccewez (2010). *Eeq`anil, un camino psicosocial construido colectivamente*.

ANEXOS

Anexo 1. Razones para no buscar trabajo en porcentajes, por sexo 2013 (% de los ocupados)

	Mujeres	Hombres	Nacional
Trabajo doméstico o por obligaciones personales	67.7	4.8	51.1
Estudia	16.2	42.8	23.1
Discapacidad o con enfermedad	11.1	26.7	15.2
Esta jubilado/a	3.3	9.9	5.0
Falta de conocimiento	0.6	3.3	1.3
Espera recolección de cosecha	0.3	5.7	1.6
Otros	0.9	6.9	2.4

Anexo 2. Categoría ocupacional por sexo, 2013 (% de los ocupados)

	Mujeres	Hombres	Nacional
Patrono	3.1	5.2	4.0
Cuenta propia	37.4	24.5	30.5
Asalariado permanente	34.5	41.7	32.2
Asalariado temporal	6.9	20.7	16.7
Servicio domestico	9.6	0.6	4.3
Familiar no remunerado	8.5	7.1	11.8
Aprendiz	0.0	0.3	0.2
Otros	0.1	0.1	0.0

Anexo 3. Actividades económicas de ocupados por sexo (%), 2013

Actividad económica	Mujeres	Hombres	Nacional
Agricultura	4.53	30.8	19.6
Industria y construcción	10.5	19	15.3
Maquila	6.9	2.6	4.4
Comercio	42.6	19.5	29.3
Servicios de alta complejidad	16.39	19.3	13.0
Servicios de baja complejidad	19.07	8.5	18.1

Anexo 4. Juegos tradicionales en la intervención psicosocial.

NOMBRE	DESCRIPCIÓN
La colcha De Retazos	Esta técnica, apunta a una construcción creativa y guiada sobre inquietudes específicas del grupo y del contexto, a una búsqueda crítica en la construcción del aprendizaje significativo para la vida y posibilita el cuestionamiento abierto y constructivo del conocimiento académico científico, develando por si sola que, existen diferentes modos y validos de acceder al conocimiento, a través de la interacción lúdica y la socialización con otros, para desde la cotidianidad el sujeto participante pueda construir saberes que le posibiliten plantear acciones que mejoren su calidad de vida.
El Mural de Situaciones	Esta técnica posibilita describir situaciones, develar sus causas y poner en evidencia procesos en los cuales los sujetos y los grupos han estado o están involucrados.
La cartografía	Es una técnica interactiva que posibilita expresar sentimientos, pensamientos y emociones a través del dibujo. La técnica de la cartografía permite, identificar lugares que se hallan más allá de lo conocido, que están en los mundos intra e ínter subjetivo de las personas, es decir, espacios habitados, deshabitados y transitados, espacios de sueños y deseos, lo que se logra a través de la observación de los mapas que cada persona traza, los cuales consisten generalmente en dibujos de lo que significa para las personas el espacio y el tiempo en los que habitan.
El Árbol de Problemas	La implementación de la técnica del árbol de problemas, permite a los participantes hacer un análisis y una reflexión sobre un tema o situación determinada, dándole una mirada integral, mediante un análisis de causas, que conlleva a visualizar la situación analizada como un todo interrelacionado que se puede entender y transformar.
El psicodrama	Es una representación o práctica simulada en la cual se utilizan gestos, acciones y palabras para representar algún hecho o situación de la vida real y hacerle un profundo análisis. Implica el manejo del espacio íntimo, en tanto exige una ubicación espacial que permita una visión cercana entre los participantes, generándose formas de interacción y de intercambio que inciden en los resultados esperados.

Anexo 5

Listado de insumos a necesitar

N°	Insumo
1	Mascarillas quirúrgicas
2	Mascarillas N95
3	Lentes de protección
4	Caretas
5	Guantes
6	Jabón
7	Alcohol gel
8	Alcohol
9	Hipoclorito de sodio (lejía) o Amonio cuaternario
10	Trapeador o bandeja con alfombra para desinfección de zapatos
11	Bombas fumigadoras
12	Franelas para limpieza de superficies
13	Desinfectantes en spray
14	Termómetros infrarrojos o digitales
15	Depósito para desinfección de termómetros
16	Desinfectante de piso

ANEXOS



Anexo 1.1 Desmitificación del psicólogo

1. **Son “loqueros” porque tratan a gente que está loca:** Nada más lejos de la realidad. Se trabaja con personas que en un momento de su vida pasan por un mal momento y necesitan que alguien les dé una visión objetiva de lo que les está pasando, guiándoles mediante técnicas y pautas psicológicas para que vuelvan a encontrar su camino. Todas las personas pueden pasar por un momento así en sus vidas, en los que la ansiedad o el estado de ánimo bajo se apodera de ellas. Así que, olvídate de este mito porque le puede suceder a cualquiera, sin necesidad de que esté loco.
2. **Un psicólogo sólo escucha y da consejos:** Escuchar, por supuesto, es importantísimo, para saber qué le ocurre a la persona y ver cómo a poder ayudar, pero la labor psicológica consiste en dar las pautas necesarias para que la persona deje de sentirse mal y para ello se recurre a las técnicas de intervención que sean necesarias, enseñando a la persona a pensar de otra manera, a comportarse diferente, a analizar situaciones, a manejar sus emociones.
3. **No somos sanadores, no tenemos poder para leer pensamientos ni para cambiar las cosas con una varita mágica:**

Aunque parezca mentira, hay personas que piensan que esto es así. Los problemas no se solucionan exclusivamente hablando (aunque ayude), ni nadie va a poder leer los pensamientos que tienes. Sí que es verdad que los psicólogos, podemos intuir por dónde van a ir ciertos pensamientos con base a lo que haces y lo que sientes cuando los piensas. Ojalá tuviéramos una varita mágica para solucionar los problemas y saber lo que piensa una persona, la verdad es que nos facilitaría mucho nuestro trabajo

Beneficios de acudir al psicólogo

- Te sentirás mejor emocionalmente.
- Te proporciona herramientas para que tú mismo manejes tus situaciones del día a día.

- Uno de los objetivos es que aprendas tú mismo a resolver tus problemas sin crear una relación de dependencia con el psicólogo. Por tanto, aprenderás a aceptar o cambiar lo que te impide crecer.

Anexo 1.2 Escala Trait Meta-Mood Scale TMMS-48

Ficha Técnica

- **Nombre de la escala:** Trait Meta-Mood Scale TMMS-48
- **Autores:** Savoley, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
- **Nº de ítems:** 48
- **Aplicación:** Se puede aplicar de forma individual o colectiva.
- **Duración:** Variable 10 -15 minutos.
- **Población:** Adultos
- **Objetivo:** Acceder a las diferencias individuales relativamente estables en las tendencias de las personas para atender a su humor, emociones, discriminarlas claramente y regularlas.
- **Finalidad:** Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional).

a) Atención a las emociones: Es el grado en que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos.

b) Claridad emocional: Se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones,

c) Reparación de las emociones: Hace referencia a la creencia de la propia capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos, prolongando los positivos.

- **Construido con base en:** La escala tipo Likert de 5 puntos, compuesta por 48 ítems, donde las respuestas van desde 1: fuertemente en desacuerdo, hasta 5: fuertemente de acuerdo. Del total de ítems, 21 ítems corresponden a la escala de atención, 15 ítems a la escala de claridad emocional y 12 ítems a la escala de reparación emocional. Los ítems que componen cada factor se mencionan a continuación (Salovey et al., 1995):
1) Atención a las emociones: Ítem 4, 7, 8, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 25, 29, 31, 34,

35, 36, 38, 41, 44, 46 y 47; 2) Claridad emocional: Ítem 1, 5, 9, 11, 12, 19, 24, 26, 27, 28, 33, 37, 42, 45 y 48; y 3) Reparación emocional: Ítem 2, 3, 6, 10, 16, 17, 23, 30, 32, 39, 40 y 43.

Trait Meta-Mood Scale TMMS-48

Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____ Fecha de aplicación: _____

Indicaciones: Por favor, lea cada enunciado y decida si está o no de acuerdo con él.

Coloque una **X** en la casilla en blanco que corresponda, de acuerdo a la siguiente escala:

5	Completamente de acuerdo
4	Algo de acuerdo
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo
2	Algo en desacuerdo
1	Completamente en desacuerdo

		5	4	3	2	1
1	La variedad de sentimientos hacen que la vida sea más interesante.					
2	Trato de tener buenos pensamientos, no importando cuan mal me sienta.					
3	No tengo mucha energía cuando estoy feliz.					
4	A la gente le iría mejor si sintiera menos y pensara más.					
5	Frecuentemente no tengo mucha energía cuando estoy triste.					
6	Cuando estoy enojado/a, generalmente permito sentirme de esa manera					
7	Pienso que no vale la pena poner atención a mis emociones o estados de ánimo.					
8	Frecuentemente no me importa mucho lo que estoy sintiendo.					
9	A veces no puedo explicar lo que siento.					

10	Si encuentro que me estoy enojando, trato de calmarme.					
11	Tengo mucha energía cuando estoy triste.					
12	Rara vez estoy confundido/a acerca de cómo me siento					
13	Pienso constantemente acerca de mis estados de ánimo.					
14	No permito que mis sentimientos interfieran con lo que pienso.					
15	Los sentimientos dirigen la vida					
16	Aunque a veces estoy triste, tengo una actitud optimista.					
17	Cuando estoy perturbado/a, me doy cuenta de que “las cosas buenas de la vida” son ilusiones.					
18	Creo en el actuar desde los sentimientos.					
19	Nunca puedo explicar cómo me siento.					
20	Cuando estoy feliz me doy cuenta de lo tontas que son la mayoría de mis preocupaciones.					
21	Creo que es saludable sentir cualquier emoción que sientas.					
22	Para mí, la mejor manera de manejar mis sentimientos es experimentarlos al máximo.					
23	Cuando me siento perturbado/a me recuerdo de todos los placeres de la vida.					
24	Mis creencias y opiniones cambian dependiendo de cómo me sienta.					
25	Generalmente tengo mucha energía cuando estoy feliz.					
26	A menudo estoy consciente de mis sentimientos respecto a las cosas.					
27	Cuando estoy triste, no puedo dejar de tener malos pensamientos.					
28	Frecuentemente me siento confundido/a acerca de cómo me siento					
29	Uno nunca debería guiarse por las emociones.					

30	Si estoy de buen humor, me recuerdo de la realidad para deprimirme.					
31	Nunca me someto a mis emociones.					
32	Aunque a veces estoy feliz, tengo principalmente una actitud pesimista.					
33	Me siento a gusto con mis emociones.					
34	Es importante bloquear algunos sentimientos para preservar la salud mental.					
35	Pongo mucha atención a cómo me siento.					
36	Cuando estoy de buen humor soy optimista acerca del futuro.					
37	No puedo dar sentido a mis emociones.					
38	Pongo mucha atención a mis sentimientos.					
39	Siempre que estoy de mal humor soy pesimista acerca del futuro.					
40	Nunca me preocupo por estar de muy buen humor.					
41	A menudo pienso acerca de mis sentimientos.					
42	Estoy muy claro/a acerca de mis sentimientos.					
43	No importa cuán mal me sienta, trato de pensar acerca de cosas agradables.					
44	Los sentimientos son una debilidad que los humanos tenemos.					
45	Generalmente conozco mis sentimientos acerca de alguna cosa.					
46	Es frecuentemente una pérdida de tiempo pensar en las emociones.					
47	Cuando estoy feliz a veces me recuerdo de todo lo que puede salir mal.					
48	Casi siempre sé exactamente cómo me siento.					

Anexo 1.3 Escala de Habilidades Sociales

FICHA TÉCNICA

NOMBRE: EHS, Escala de Habilidades Sociales

AUTORA: Elena Gismero González. Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Facultad de Filosofía y Letras, Sección psicología.

APLICACIÓN: Individual o colectiva.

ÁMBITO DE APLICACIÓN: Adolescentes y adultos.

DURACIÓN: Variable; aproximadamente de 10 a 15 minutos.

FINALIDAD: Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.

BAREMACIÓN: Baremos de población general (hombres y mujeres, adultos y jóvenes).

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES INSTRUCCIONES

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Fecha:** _____

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que conteste con la máxima sinceridad posible, para ello, utilice la siguiente clave:

A= No me identifico en absoluto; en la mayoría de veces no me ocurre o no lo haría.

B= Mas bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.

C= Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así.

D= Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.

Encierre en un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

Nº	FRASES	RESPUESTAS
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido	A B C D
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc	A B C D
3	Si al llegar a casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo	A B C D
4	Cuando en una tienda atienden a alguien que entro después que yo, me callo	A B C D
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle “no”	A B C D
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado	A B C D
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo	A B C D
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto	A B C D
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir	A B C D
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo	A B C D
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería	A B C D
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación , me da mucho apuro pedirle que se calle	A B C D
13	Cuando un amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que pienso	A B C D

14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla	A B C D
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme	A B C D
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta	A B C D
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar una conversación con ella	A B C D
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales	A B C D
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A B C D
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado	A B C D
23	Nunca se cómo “cortar” a un amigo que habla mucho	A B C D
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo	A B C D
26	Me suele costar mucho pedirle a un amigo que me haga un favor	A B C D
27	Soy incapaz de pedirle a alguien una cita	A B C D
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (clase, en reuniones, etc)	A B C D

30	Cuando alguien se me “cuela” en una fila, hago como si no me diera cuenta	A B C D
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas	A B C D
33	Hay veces que no se negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces	A B C D

-Compruebe que ha dado respuesta a cada una de las frases.

Anexo 1.4 El aplauso del oso

Se formará un círculo, luego se cantará y realizará el aplauso del oso; primero se iniciará golpeando las rodillas, y se cantará así : “Holala, (todas repiten y hacen las mímicas) ¿Qué veo?, es un rio, lo voy a cruzar (se hace la mímica de nadar), holala, ¿Qué veo?, es un árbol, lo voy a trepar, (se hace la mímica con las manos de subir un árbol), holala, ¿Qué veo?, es un puente, lo voy a pasar (se hace la mímica de caminar), holala, ¿Qué veo?, es una cueva, voy a entrar , está oscuro, hay algo aquí, es grande, es peludo, tiene colmillos grandes, tiene garras, parece un oso, ¡ES UN OSO!” y se realizan las mímicas en reversa pero rápido (se pasa el puente, se baja el árbol, se cruza el rio y aplaude en sus rodillas rápido).

Anexo 1.5 Convenio grupal

CONVENIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

En el municipio de _____, departamento: _____, a las _____ horas del día _____ del mes de _____ del año _____.

Presente la señora: _____, quien es de: _____ años de edad, de ocupación, oficio o profesión: _____, del domicilio de _____, quien se identifica por medio del Documento Único de Identidad número _____.

La primer compareciente manifiesta que por voluntad propia posterior a recibir la información se adhiere al Programa de Atención Psicológica: “Cambiando la dirección de la mirada”, desarrollado bajo la modalidad de terapia grupal, además se compromete a participar activamente en todas las sesiones que se desarrollen, con la finalidad de buscar alternativas de solución a la problemática que actualmente le está afectando, así como asistir puntualmente a las reuniones terapéuticas, cumplir con las tareas que se le programen.

Por su parte el/la segundo/a compareciente expresa que se compromete a proporcionar sesiones terapéuticas los días _____ en horario de _____, lugar _____ con una duración 120 minutos, también se compromete a proporcionar un servicio profesional con responsabilidad, puntualidad y ética, y a comunicarle previamente la reprogramación de alguna cita.

F. _____

Consultante

F. _____

Psicóloga/o

Anexo 2.1 Psicoeducación

Los pensamientos irracionales

Busca que la persona reconozca la importancia de identificar cuando un pensamiento está siendo irracional, lo que conlleva a tener repercusiones a nivel emocional y/o conductual, no le permite desarrollarse en su entorno ya que suele presentar comportamientos desajustados, por lo tanto se busca cambiar estos pensamientos a través de soluciones alternas que se relacionen con el origen del pensamiento irracional; generando bienestar y mejoras en el ámbito personal y emocional.

La teoría de Ellis, conocida también como modelo ABC mantiene que ante un suceso real (A) se generan una serie de pensamientos, creencias o verbalizaciones (B) que conducen a la expresión de emociones y conductas que son consecuentes (C) de A y B. En el esquema adjunto puede observarse completo.

Esquema de procesamiento cognitivo según Albert Ellis

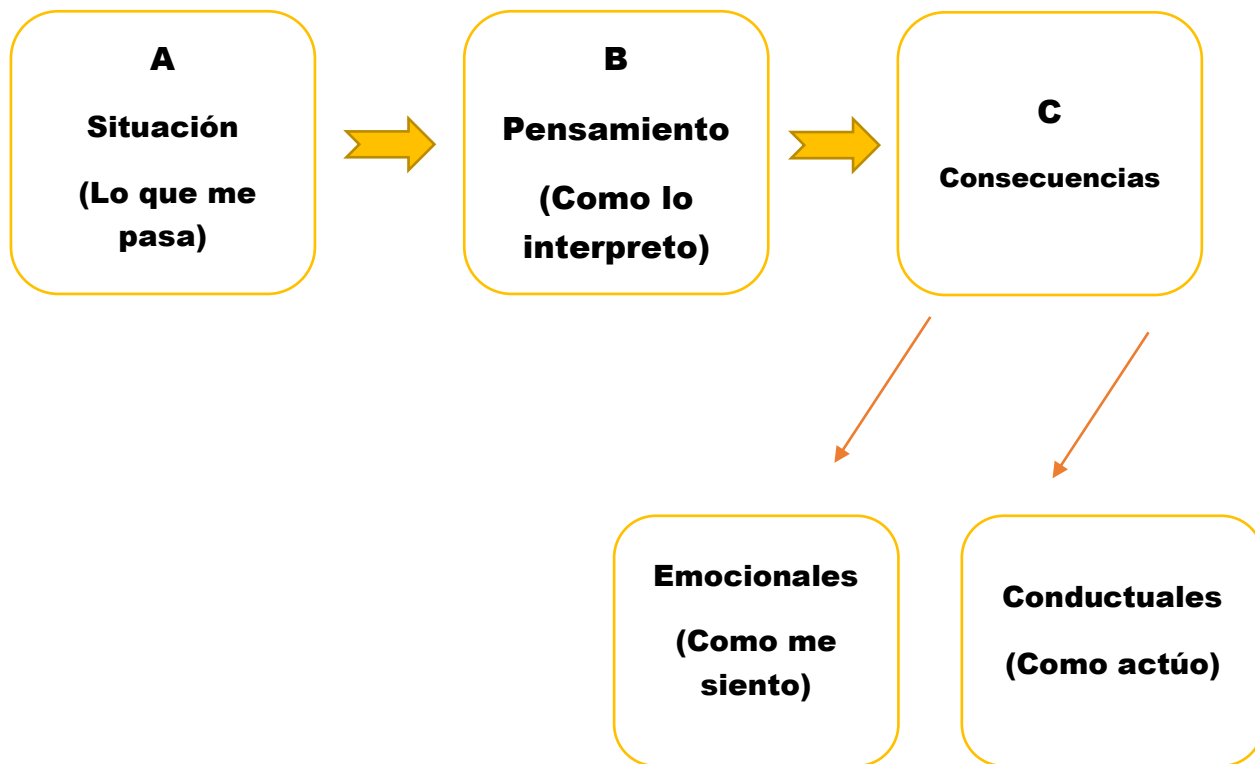
A; ANTECEDENTE: Acontecimiento de la vida real frustrante (enfermedad, dolor, fracaso, desamor, desempleo...).

B; CREENCIAS: Sistema de creencias irracionales que crean un sesgo negativo en A (“yo no puedo fracasar” “a mí no me puede haber sucedido esta gran desgracia”)

C; CONSECUENCIAS: Sentirnos desgraciados, enojados, ansiosos, deprimidos.

Las dificultades emocionales o consecuencias (C) son creadas en buena medida (causadas) por el sistema de creencias (B) sobre la propia realidad (A). En la mayoría de situaciones se pueden presentar creencias de manera racional o de forma irracional. Las racionales con frecuencia presentan una reacción emocional y/o conductual adecuada; en cambio las irracionales generan inadecuadas conductas o sentimientos.

MODELO ABC



Anexo 2.2 Autorregistro

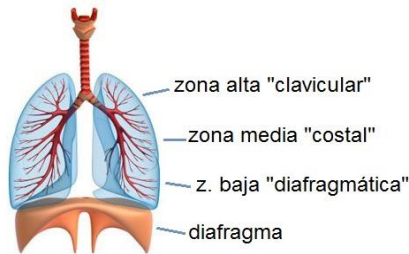
AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Indicaciones: A continuación se le pide que registre durante la semana la situación que le genere pensamientos negativos, escriba dicho pensamiento, la emoción que surge posteriormente la conducta que manifiesta.

Día	Hora	Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta

Anexo 3.1 Técnica de respiración diafragmática



Adoptar una posición cómoda

a. Dirigir atención a la respiración. Colocar una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que inspira y espira.

b. Colocar suavemente las dos manos sobre el abdomen y observar los movimientos que realiza al respirar. Observar cómo su abdomen se eleva en cada inspiración y desciende en cada espiración.

c. Identificar si el tórax se mueve al compás del abdomen. Dejar que el tórax siga los movimientos del abdomen.

d. Al inspirar, llenar la parte baja de los pulmones, luego la parte media y finalmente la parte superior, mientras se eleva ligeramente el pecho y mete el abdomen hacia dentro. Realizar los tres pasos en pocos segundos, en una única inhalación y continuada.

d. Antes de iniciar, expulsar a fondo el aire de los pulmones varias veces. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual, lo cual automáticamente provocará la necesidad de inspirar más profundamente.

e. Inspirar y dirigir el aire hacia el abdomen.

f. Retener el aire durante unos segundos, sin que haya presión.

g. Expulsar el aire cuando se sienta la necesidad, relajando el abdomen

Anexo 3.2 Distorsiones cognitivas

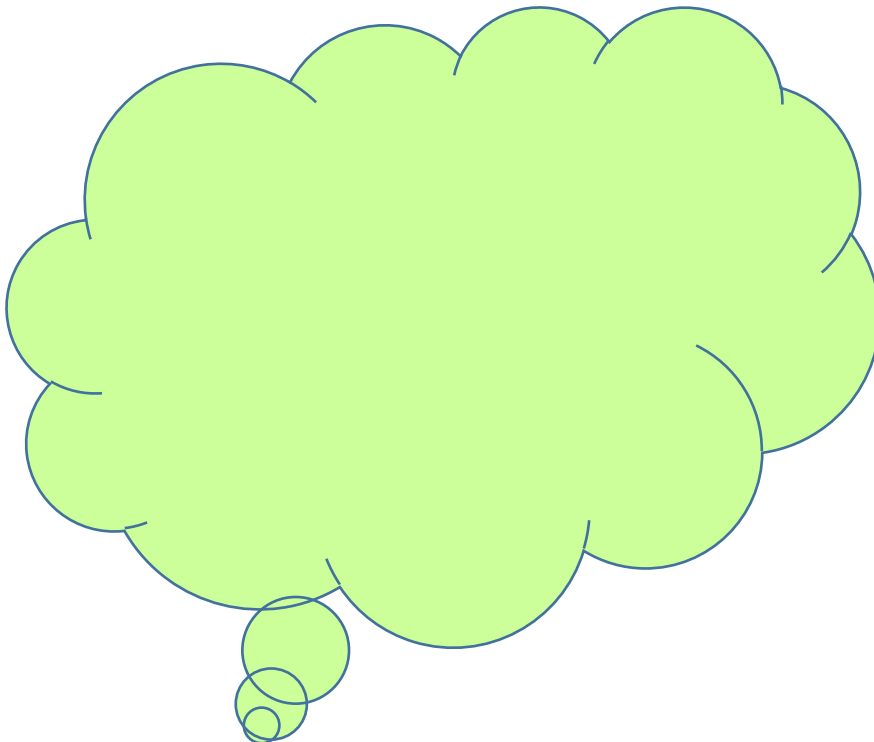
Tras los sentimientos negativos (ansiedad, ira, depresión...) existen unos pensamientos irracionales que los provocan. Son las llamadas distorsiones cognitivas. Estos pensamientos ocultan, ignoran o disfrazan la realidad y harán improductivos nuestros esfuerzos para conseguir lo que nos proponemos.

- **Interferencia arbitraria:** Se anticipa a una determinada conclusión sin una evidencia que la apoye o incluso con una evidencia contraria.
- **Abstracción selectiva:** Consiste en centrarse en un detalle extraído en un detalle extraído fuera de su contexto y basar toda su experiencia en ese fragmento.
- **Generalización excesiva:** A partir de uno o varios hechos aislados, se llega a una conclusión que se implicará tanto a situaciones relacionadas como inconexas.
- **Maximización-Minimización:** Va referido al error de calibrar en la magnitud de un suceso.
- **Personalización:** Tendencia a asumirse a uno mismo fenómenos externos sin base real.
- **Pensamiento dicotómico (todo o nada):** Tendencia a clasificar todas las experiencias en una o dos categorías opuestas.
- **Responsabilidad excesiva:** Consiste en atribuirse la causalidad absoluta y personal de todo lo malo que ocurre en su mundo.
- **Descalificar lo positivo:** Continuamente desconsiderar experiencias positivas, por razones arbitrarias.
- **Sacar conclusiones precipitadas:** Asumir algo negativo cuando no hay apoyo empírico para ello
- **Lectura de pensamiento:** Presuponer o adivinar las intenciones, actitudes o pensamientos de otros.
- **Adivinación:** Predecir el resultado de eventos antes de que sucedan.
- **Falacia de control:** Presuponer que se tiene que tener un control y una responsabilidad excesiva sobre lo que ocurre a su alrededor, con cierto sentimiento de omnipotencia; o por el contrario puede verse como incompetente e impotente en

grado extremo para manejar los propios problemas, o sentirse externamente controlada por otros o por las circunstancias.

- **Falacia de justicia:** Enjuiciar como injusto aquello no coincidente con los deseos, necesidades, creencias y expectativas personales.
- **Falacia de cambio:** Presuponer que la felicidad de uno depende exclusivamente de los actos y conductas de los demás o de las circunstancias externas; exige cierta condicionalidad; se espera que la actitud de cambio venga de los demás, en vez de responsabilizarse de sí mismos.
- **Falacia de razón:** Presuponer ser poseedores de la verdad absoluta obviando opiniones ajenas; creen que sus opiniones y acciones son las correctas y válidas e intentaran continuamente demostrarlo así mismos o a los demás con argumentos elaborados pero falaces; no toleran equivocarse y harán todo lo posible para evitarlo.
- **Falacia de recompensa divina:** se espera que en un futuro los problemas mejoren por sí solos sin tomar una actitud proactiva; o que seremos recompensados de alguna forma.

Anexo 3.3 Tarjeta de pensamientos



Anexo 3. 4 Hoja de pasos sobre cuestionamiento socrático

Se busca que las respuestas a esas preguntas lleven a más preguntas hasta que la **creencia negativa** ya no se pueda sostener porque no tiene dónde agarrarse ni cómo justificarse.

1. **Examinar** las **pruebas** y los datos que se disponen acerca de un pensamiento negativo.

- ¿Qué pruebas hay a favor de este pensamiento?
- ¿Que se me haya ocurrido quiere decir que es verdad o que ocurrirá así?
- ¿Estoy basando mis pensamientos en estados de ánimos o emociones?
- ¿Realmente esto que ocurre depende de mí?

2. Explorar si hay opciones de **pensamientos alternativos** que expliquen mejor la situación.

- ¿Cuál es la probabilidad de que esté interpretando de forma adecuada esta situación?
- ¿Estoy pasando por alto información que es importante y que podría cambiar mi punto de vista?
- ¿Hay otro modo de enfocar esto?

3. Valorar las **consecuencias** de mantener las creencias disfuncionales originales.

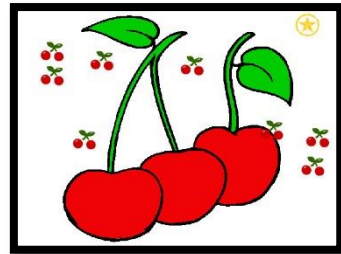
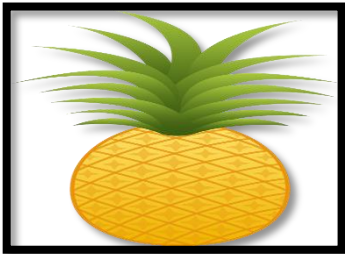
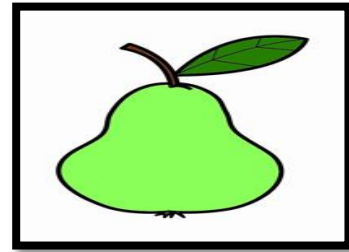
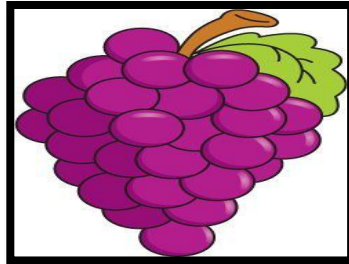
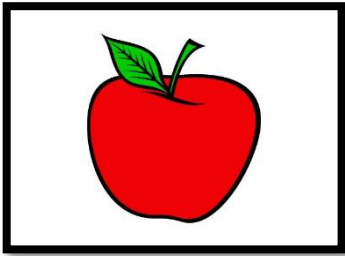
- ¿Pensar así me ayuda a estar más cerca de lo que quiero lograr o a solucionar el problema que tengo?
- ¿Cómo me hace sentir pensar así?

4. Plantearse **qué ocurriría** si eso tan negativo que se piensa es real y cómo actuar entonces:

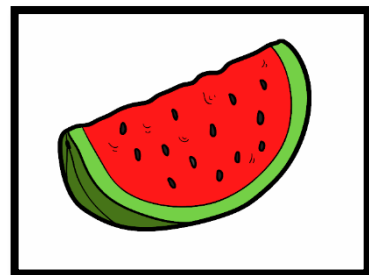
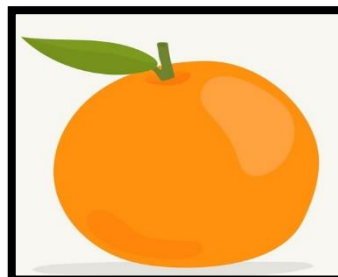
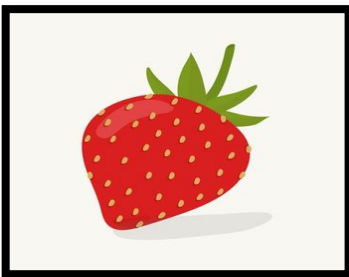
- ¿Qué ocurriría si esto que pienso acabara ocurriendo?
- ¿Qué es lo peor que podría suceder?
- ¿Hasta qué punto sería malo? ¿Sería tan malo como pienso?

Y finalmente, extraer una **conclusión** que resuma el proceso llevado a cabo y que implique una forma alternativa y más adaptativa de enfocar la situación.

Anexo 3.5 Evaluación “Ensalada de frutas”



Otras figuras



Anexo 3.6 Autorregistro de Cuestionamiento Socrático

Indicaciones: Registre las situaciones que considere tienen parte de un pensamiento irracional, complementado las casillas de emoción y conducta y registre en una escala de 0 al 10 el grado de credibilidad de ese pensamiento antes y después.

Día y hora	Situación	Pensamientos irracionales	Emoción	Conducta	Grado de credibilidad del pensamiento (Antes)	Grado de credibilidad del pensamiento (Después)

Preguntas para detectar los datos que se disponen acerca de un pensamiento negativo

- ¿Qué pruebas hay a favor de este pensamiento?
- ¿Que se me haya ocurrido quiere decir que es verdad o que ocurrirá así?
- ¿Estoy basando mis pensamientos en estados de ánimos o emociones?
- ¿Realmente esto que ocurre depende de mí?

Anexo 4.1 Técnica de confianza

Venado, muro y escopeta

Cuando el terapeuta diga; venado, muro y escopeta. Utilizando como medio de comunicación las manos: Si hacen la señal con el dedo índice y el anular quiere decir que simula el venado, si su señal es en forma de escopeta tendrán que hacer el gesto, y si la señal es con las manos extendidas tendrán que hacer como una pared alzando sus brazos (Se realizará tres veces). Ganará el grupo que acumule más puntos, lo cual se llevara de la siguiente manera: el venado le gana al muro puesto que lo puede saltar, la escopeta mata al venado, pero no le gana a la pared.

Anexo 4.2 Psicoeducación

Parada del pensamiento

La finalidad de esta técnica es interrumpir las ideas o pensamientos que nos molestan y que son del todo improductivos ya que no nos sirven para solucionar un problema, además de que no se adaptan a la realidad que nos rodea.

Pasos

Identificar los pensamientos negativos: Tenemos que saber a qué nos enfrentamos, por eso para comenzar debemos estar unos días atentos a los pensamientos negativos intrusivos más frecuentes.

Crea pensamientos positivos sustitutivos: Por cada uno de los pensamientos negativos del punto anterior necesitaremos afirmaciones positivas sustitutivas.

Elegir un estímulo de parada (físico + palabra): Debemos elegir un estímulo que nos permita cortar con el pensamiento negativo y sustituirlo con el positivo. Este estímulo de corte debe ser breve, tener cierta intensidad y permitirnos utilizarlo voluntariamente.

Algunos ejemplos son:

- Presionarnos la palma de una mano con el pulgar de la otra
- Una palmada
- Un pellizco
- Un ligero golpe contra algún objeto
- Tirar una goma elástica y soltarla
- Este estímulo físico debe estar acompañado de una palabra como “¡Stop!”, “¡Basta!” o “¡Suficiente!”. Si quieres que tenga más fuerza puedes acompañarlo con tu nombre por ejemplo “¡Ester basta!”, “¡Ester no!” o “¡Ester para!”.

Una vez elegido nuestro estímulo de corte y la palabra, conviene que utilicemos siempre la misma para que se asocie a la respuesta deseada.

Cambiar el foco de atención: Cuando utilicemos el estímulo de corte, inmediatamente debemos cambiar de actividad o pensamiento. Aquí nos serán de utilidad los pensamientos positivos sustitutivos del punto número 2. Utiliza los pensamientos positivos como alternativa a los negativos.

Cuando nos invade un pensamiento negativo debemos interrumpirlo con la palabra elegida más el estímulo físico de parada y automáticamente cambiar hacia un pensamiento positivo alternativo.

Anexo 4.3 Técnica de intervención

“STOP”

Se le entregara a cada participante tres imágenes (¡Stop!, ¡Basta!, ¡Suficiente!) Deberán escoger uno de ellos, y se les dará la siguiente consigna: Trae a tu mente una situación que te genere este tipo de pensamientos negativos. Deja por unos momentos que estos pensamientos fluyan junto con los pensamientos normales. Intenta aguantar durante dos o tres minutos, luego dí en voz alta y con autoridad tu palabra de parada (ej. “¡Ester Basta!”) Y utiliza el estímulo físico (ej. Pellizco en el brazo). Inmediatamente después céntrate en el pensamiento positivo o cambia a una actividad distractora.

Imágenes para las participantes



Anexo 4.4 Autorregistro de parada de pensamientos

Indicación: A continuación se le solicita complemente el siguiente autorregistro de acuerdo a lo planteado en la sesión de parada de pensamiento.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	ESTÍMULO UTILIZADO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Estímulos

- Presionarnos la palma de una mano con el pulgar de la otra
- Un pellizco
- Tirar una goma elástica y soltarla

Este estímulo físico debe estar acompañado de una palabra como “¡Stop!”, “¡Basta!” o “¡Suficiente!”.

Anexo 5.1 Técnica de confianza

Conejo, madriguera, terremoto

Se formarán tríos. Dos personas se tomarán ambas manos y una estará en el centro de las otras dos. Las dos personas que están tomadas de las manos son las "madrigueras" y el del centro es el "conejo". El juego consiste en ir cambiando de lugar tanto los conejos como las madrigueras. Cuando el facilitador diga cambio de conejos, éstos salen de sus "madrigueras" a buscar una nueva, las "madrigueras" alzan los brazos hasta que otro conejo entre. Cuando se diga TERREMOTO todos cambiarán de posición.

Anexo 5.2 Psicoeducación

Autoinstrucciones

Consiste en enseñar a las personas a instruirse adecuadamente a sí mismos acerca de cómo enfrentarse a situaciones problemáticas

A continuación se presentan verbalizaciones que se dirigen a varios parámetros del problema con el que se encuentra la persona:

- A la definición del problema (¿Qué debo hacer?, ¿Qué puedo hacer?)
- Al elemento nuclear del mismo (voy a concentrarme en el punto clave)
- A los mecanismos de atención-concentración (debo estar atento y concentrarme en mis hijos/as)
- A las estrategias de enfrentamiento (¡oh! Esto no está bien hecho, voy a repetirlo despacio y prestando mayor atención)
- Las estrategias de autorrefuerzo (esto está mejor, ¡voy mejorando!)

Anexo 5.3 Evaluación

Diana de evaluación



Anexo 5.4 Autorregistro de autoinstrucciones

Indicación: A continuación se presenta un cuadro donde debes colocar la autoinstrucción equivalente a cada momento (antes, durante, después)

SITUACIÓN	ANTES	DURANTE	DESPUÉS

Anexo 6.1 Psicoeducación

¿Qué es la autoestima? es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

El **autoconcepto es** la imagen que hemos creado sobre nosotros mismos. No una imagen solamente visual, desde luego; se trata más bien del conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente. Esto incluye una cantidad prácticamente infinita de conceptos que podrían estar incluidos en esta "imagen" sobre nosotros mismos, ya que cada idea puede albergar en su interior muchas otras, creando sistemas de categorías que están unos dentro de otros.

Características del autoconcepto

- Es innato: el autoconcepto se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los otros. Además depende del lenguaje simbólico.
- Es un todo organizado: el individuo tiende a ignorar las variables que percibe de él mismo que no se ajustan al conjunto y tiene su propia jerarquía de atributos a valorar.
- Es dinámico: puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad o de juicios externos.

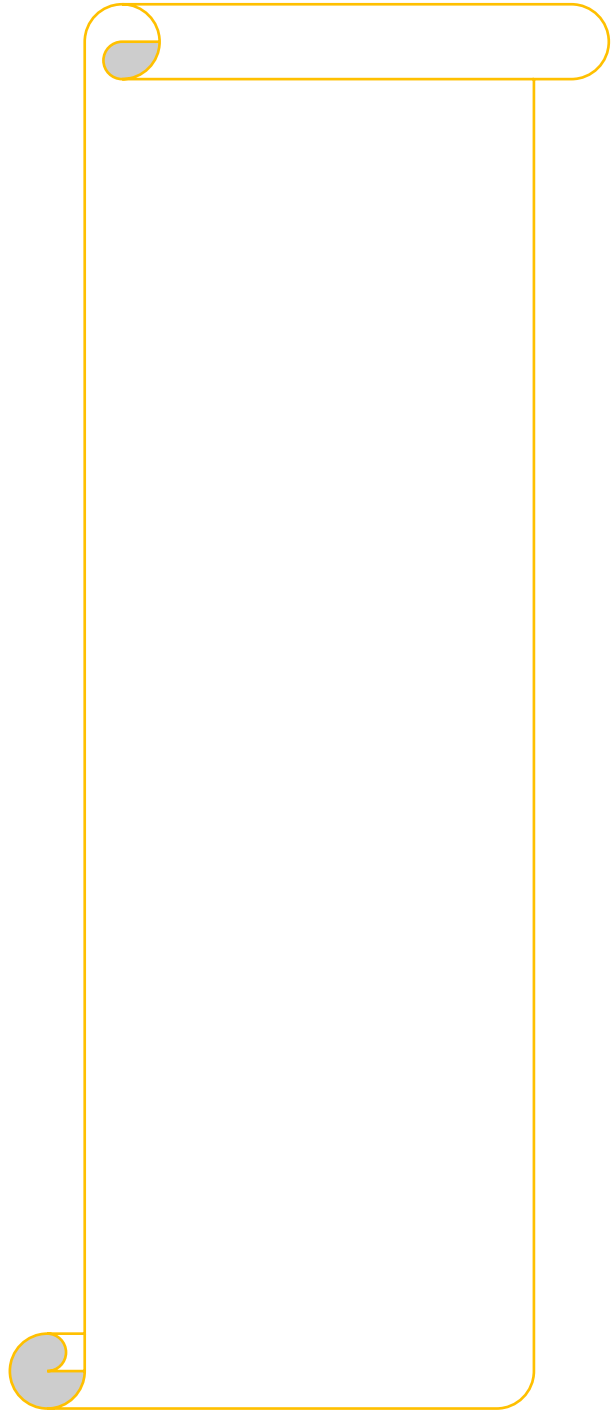
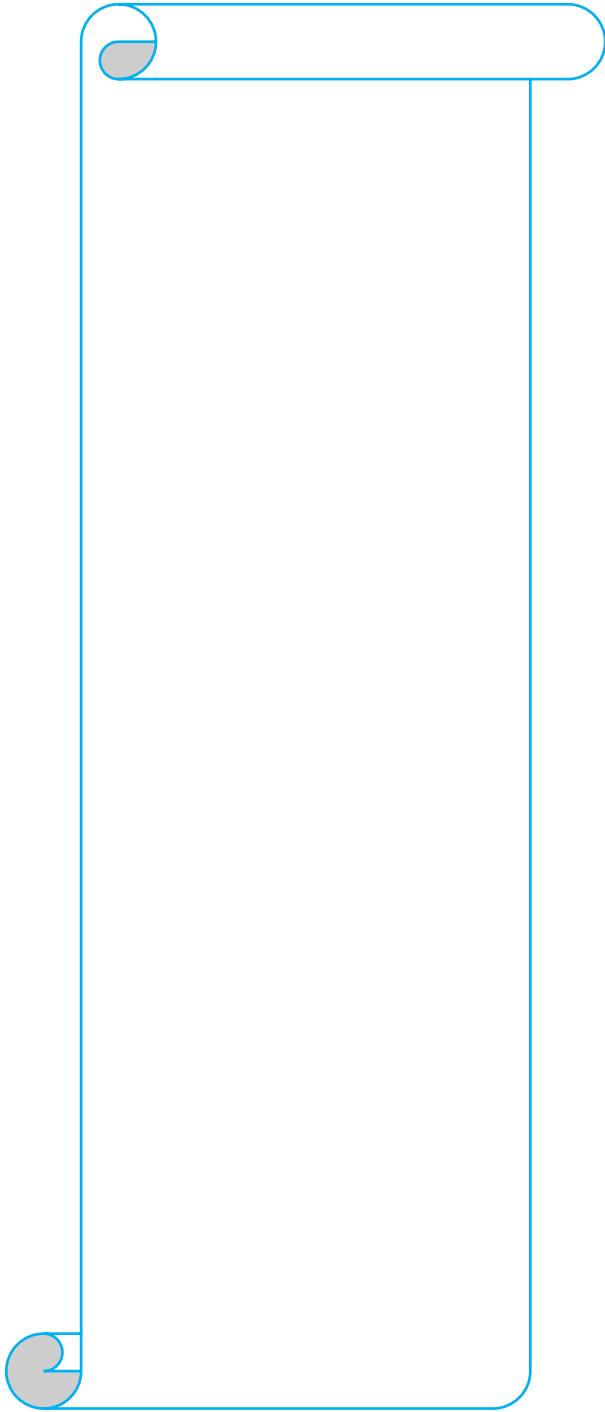
Anexo 6.2 Técnica de intervención

“Nuestras fortalezas”

<p>CONCEPTO DE MI MISMA</p> 	
<p>Elogios recibidos</p> 	
<p>Mis fortalezas</p> 	
<p>Estoy orgullosa de</p> 	

Anexo 6.3 Hoja de trabajo

Indicaciones: Escriba una breve descripción sobre lo que piensa de sí misma y lo que cree que piensan los demás.



Anexo 7.1 Psicoeducación

El autoconocimiento es la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. En este sentido, el autoconocimiento ayuda a la construcción de una identidad personal; es la base de nuestra autoestima que a su vez es fundamental en nuestra relación con nosotros mismos y con las demás personas.

Beneficios del autoconocimiento

1. Nos permite encontrar la forma de conectar con nosotras mismas

Nuestra voz interior puede ser muy potente si le prestamos atención. No obstante, si seguimos dejando pasar los días ocupándonos en miles de tareas, se vuelve imposible escuchar nuestra sabiduría. Así, terminamos llevando una vida que no es la que queríamos. Es como cuando no escuchamos lo que alguien dice y, por no preguntarle, acabamos respondiendo “sí”, sin saber a qué hemos dicho que sí.

Sin embargo, cuando nos conocemos a nosotras mismas, sabemos qué es aquello que nos conecta. Cada persona tiene su forma exclusiva de hacerlo. Para algunas, es necesario el contacto con la naturaleza, otras lo hacen saliendo a correr. Así, cuando nos damos cuenta de que hay algo que nos preocupa o nos agita, sólo necesitamos recurrir a ese espacio para saber cómo podemos actuar.

2. Aprendemos a trazar un plan propio para conseguir la vida que queremos

Cuando no escuchamos lo que deseamos, es fácil seguir los dictados que los demás o la sociedad nos imponen. Sin embargo, cuando tenemos claro hacia dónde queremos dirigir nuestra vida, es mucho más fácil buscar el camino para conseguirlo. Es entonces que nos ponemos manos a la obra para seguir la voz de nuestro deseo.

3. Aprendemos a gestionar nuestras emociones

Las emociones son uno de los recursos básicos que necesitamos para el autoconocimiento. Gracias a ellas, sabemos cómo nos afectan las situaciones que vivimos. Además, son el motor de nuestra toma de decisiones. Son una parte importante de nuestra sabiduría interna. Por eso, es tan importante permitir su expresión y no tratar de controlarlas. No obstante, cuando no sabemos gestionar bien esas emociones, puede que nos conduzcan a decisiones equivocadas.

4. Descubrimos el mensaje que esconden nuestros malestares corporales

Cuando no escuchamos nuestra sabiduría interna, esta escoge otras formas de manifestarse. A menudo, decide manifestar nuestras emociones a través del cuerpo. Así, cuando algo nos duele o está tenso, es importante que le prestemos atención, pues podemos descubrir perspectivas de nosotras mismas que, hasta el momento, habían quedado inconscientes.

5. Nos da recursos para transformar aquellas situaciones que no nos gustan

A veces en la vida nos ocurren cosas que desearíamos que fueran diferentes, a todas nos pasa. Nadie tiene una vida perfecta, es posible que alguna vez hayas escuchado que es más importante tu actitud que las cosas que te ocurren. Ante un mismo suceso, dos personas pueden actuar de forma completamente distinta, la diferencia es cómo se han tomado ellas ese suceso.

Anexo 8.1 Psicoeducación

¿Qué es la autoaceptación?

Consiste en aceptar y aprobarse a uno mismo y cada una de las partes que nos forman o nos integran, teniendo en cuenta tanto nuestras virtudes y nuestros defectos, ya que todos forman parte de nuestro ser; supone aceptarse de forma plena, sin condiciones, y esto conlleva aceptarte cuando te equivocas, cuando actúas de una forma no inteligente y tanto si los demás te dan tu aprobación o no. La aceptación es la condición previa al cambio, y nos permite imaginar mejoras.

ACEPTACIÓN no es lo mismo que conformarse o resignarse. La aceptación es un proceso activo, la resignación es una rendición pasiva. Aceptando el problema se cierra, y no seguimos dándole vueltas y vueltas, pudiéndonos permitir experimentar otras emociones. Al resignarnos sólo dejamos espacio para lamentarnos o irritarnos. Aceptando estamos en el presente, en *lo que es lo que somos*, y recuperamos el control de nuestras vidas. En la resignación nos anclamos en el pasado o en los "Y si (no) fuera..." y sentimos que no controlamos nuestra vida

La importancia de la autoaceptación.

¿Cómo te sientes cuando estás con una persona que te crítica?

¿Y qué sucede si te critican constantemente, la mayor parte del tiempo?

Independientemente de tus sentimientos y de tu reacción hacia la o las personas que te critican, no puedes negar que es sumamente desagradable vivir así.

Sin embargo, a pesar de que no nos damos cuenta, es muy común que nos critiquemos constantemente, en lo que llamamos nuestro diálogo interno, es decir, con nuestro pensamiento.

Un pensamiento rápido, silencioso y por ello, difícil de detectar, pero no por eso, menos dañino.

Generalmente tenemos un concepto equivocado de lo que significa aceptarse.

Con frecuencia pensamos que quiere decir negar o quitarle importancia a lo negativo y resaltar sólo lo positivo o pensar que somos lo máxima.

No significa decir "así soy y ni modo" ni quiere decir, que nos tienen que gustar todas nuestras características y todo lo que hacemos. Aceptarse implica reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados, a pesar de no ser perfectos.

Aceptar quiere decir:

- Reconocer que las cosas y las personas son como son, independientemente de que me gusten o me disgusten.
- Pensar: "Esta es mi realidad".
- El mundo funciona, en gran parte, de acuerdo a la relación causa y efecto, aunque muchísimas veces no nos damos cuenta de cuáles son las causas y sólo vemos los resultados.
- Las cosas, las personas y la vida, son como son, porque se han dado las causas o requisitos previos necesarios, para que sean así.

Sin embargo aceptar no quiere decir resignarse: Resignarse es mantener el enojo y el dolor y decir "ni modo", "no hay nada que yo pueda hacer". Es tomar una actitud pasiva y fatalista.

¿Por qué es importante aprender a aceptarnos?

- Cuando nos aceptamos, dejamos de pelearnos con nosotros mismos y podemos relajarnos.
- No nos da miedo ni nos angustia reconocer algo negativo, porque no nos calificamos por ello.
- Podemos manejar la crítica, analizarla, aceptarla o rechazarla, sin enojarnos ni devaluarnos.
- Sabemos que podemos ser aceptados por los demás, por lo que recibimos y disfrutamos su cariño y sus acciones.
- No vivimos angustiados por el pensamiento de: "si realmente me conocieran, no me querrían".

Anexo 8.2 Evaluación

CARITAS		
BUENO 	EXCELENTE 	NO ME GUSTO 

Anexo 8.3 Hoja de trabajo

Carta para mí

Consigna: Elabore una carta dirigida hacia usted, donde debe incluir aspectos como; sus virtudes, defectos y agregar si hay algo que quisiera mejorar o cambiar.

Anexo 9.1 Procedimiento actividad “La noticia”



Para dar inicio a la dinámica se puede motivar a las participantes diciendo: "A diario recibimos noticias, buenas o malas. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría y otras a lo mejor no y otras son divertidas, por eso ahora “recordaremos las divertidas precisamente esas noticias divertidas”.

Explica la forma de realizar el ejercicio: las participantes deben anotar en la hoja: dos noticias divertidas (las más divertidas en los últimos días o en la vida) y una noticia sobre lo que recuerdan de la jornada anterior.

En plenaria las participantes comentan las primeras dos noticias divertidas: en primer lugar, lo hace el facilitador, lo sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, se pueden aportar opiniones y hacer preguntas.

La tercera noticia (lo recordado sobre la jornada anterior) se utilizará para la actividad de retroalimentación.

Anexo 9.2 Procedimiento de actividad “La pelota preguntona”

El facilitador entrega una pelota, invita a las participantes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; cuando el facilitador deje de cantar, se deja de correr la pelota.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano deberá responder una pregunta que el facilitador realizará según la temática a tratar en la jornada.



El ejercicio continúa de la misma manera hasta que el facilitador considere prudente.

Anexo 9.3 Conceptos claves

Somatizar. De un modo genérico el término refiere a una queja física, que ocasiona malestar, en ausencia de hallazgos clínicos que permitan postular una causa orgánica que pueda explicarla completamente.

Nos quejamos reiteradamente de dolores y malestar de diversa índole, los cuales no tienen un origen físico identificable. Dichos síntomas son recurrentes, inexplicables, interfieren negativamente en nuestra vida social, laboral e incluso personal. Originados por altos grados de ansiedad, altos niveles de estrés, o problemas emocionales importantes. Estos padecimientos además causan angustia y nos incapacitan para funcionar adecuadamente.



Autocuidado. Es la manera de cuidarse a uno mismo, en la cual debemos tener un hábito para ejecutar actividades, promoviendo salud y evitando enfermedades o poder recuperarse de ellas manteniendo nuestra salud y bienestar.

Para lograr autocuidarnos debemos:

- Querernos a nosotros mismos
- Conocer nuestro cuerpo
- Decidir sobre mi salud
- Realizar actividades saludables

Estilo de vida. Es la forma en la que las personas realizan habitualmente sus actividades, es decir, modos de vivir basados en patrones de comportamiento que determinan la interacción de las características personales de cada individuo, integración social y las condiciones de vida sociales, económicas y ambientales.

Entre las que están:

- Practicar ejercicio
- Alimentación adecuada
- Disfrute del tiempo libre
- Actividades de socialización
- Autoestima saludable
- Higiene personal
- Monitoreo de salud
- Tratamiento medico
- Manejo y solución d problemas
- Recrearse



Anexo 9.4 Procedimiento de la actividad “La canasta de frutas”

El facilitador invita a las participantes a sentarse formado un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de las participantes; designa a cada una con el nombre de la fruta. Estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas.

Enseguida explica la forma de realizar el ejercicio: el facilitador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de una fruta, las participantes que han recibido ese nombre cambian de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato aparece la palabra "canasta", todos cambian de asiento. La persona que en cada cambio queda de pie deberá responder dos preguntas: ¿Qué aprendió en toda la jornada? ¿Cómo pondrá en práctica lo aprendido este día?



La dinámica se realiza varias veces, hasta que el tiempo se haya agotado.

Anexo 10.1 Procedimiento actividad “Orden de las edades”

Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual nos cuente.



Anexo 10.2 Psicoeducación. Toma de decisiones.

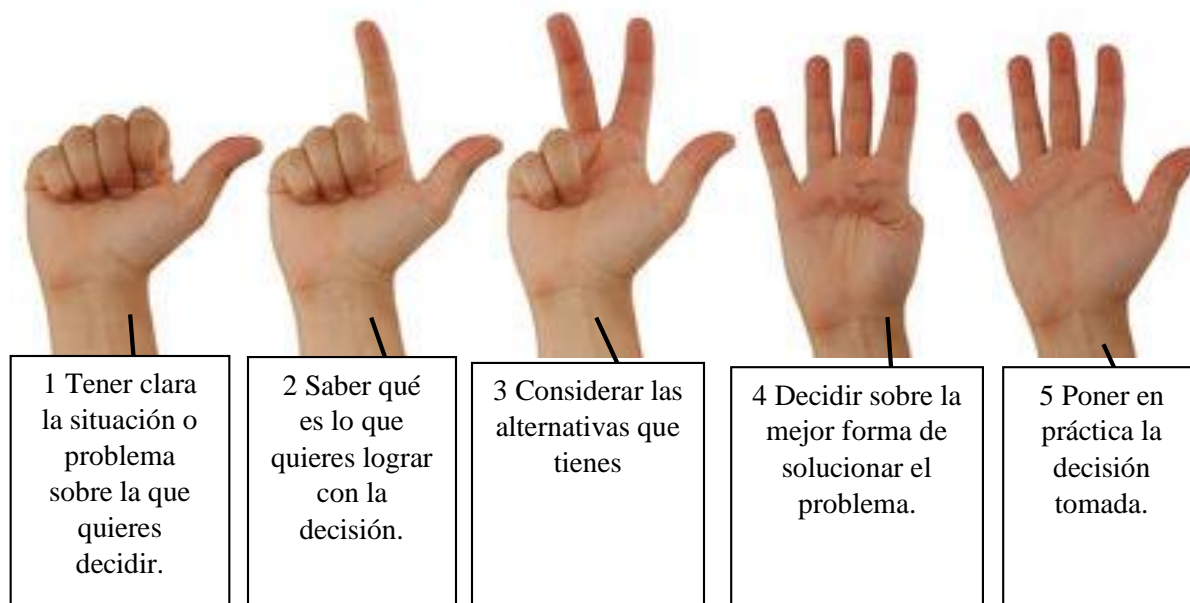
La vida está llena de momentos en los que tenemos que tomar decisiones, unas son sencillas, pero otras son algo más difíciles y te exigirán mayor esfuerzo de tu parte.

Tomar una decisión significa **elegir entre diferentes alternativas y actuar en consecuencia.**

Para tomar una decisión, tienes que ver lo que está en tus manos y lo que depende de otras personas, instituciones o acontecimientos que no puedes controlar. Debes tomar decisiones teniendo en cuenta lo que puedes controlar porque si las cosas dependen de otros factores será más difícil cumplir tus objetivos.

Para algunas decisiones no es necesario reflexionar mucho, porque las consecuencias no son muy graves. Pero para otras si hay que dedicar más tiempo para no equivocarte o disminuir ese riesgo de equivocarte.

Quiero mostrarte 5 pasos para tomar decisiones que te pueden ayudar.



Estos pasos son 5 formas de poder encontrar la manera de tomar decisiones más efectivas, si comienzas a practicarlos, notarás que poco a poco te volverás un experto en el tema y tus decisiones serán más acertadas.

Anexo 10.3 Procedimiento actividad “Confidencias”

Materiales: Hojas de papel bond, bolígrafos.

Se entrega el material de trabajo y explica la forma de realizar el ejercicio. Se divide la hoja de papel. En el lado derecho se anota como título: “Lo que aprendí hoy es”, en el lado izquierdo: “Lo que me gusto más fue”.

Cada participante anota en su hoja lo que aprendió y lo que le gusto más de la jornada.

Plenario: Las participantes dan a conocer sus respuestas. Primero comentan lo que aprendieron. Para seguir cierto orden, se participa de izquierda a derecha del animador.

Anexo 10.4 AUTORREGISTO TOMA DE DECISIONES

Indicaciones. Poniendo en práctica lo aprendido en la jornada, completa el siguiente cuadro cada vez que tengas que tomar una decisión importante.

SITUACIÓN	¿QUÉ QUIERO LOGRAR?	ALTERNATIVAS QUE TENGO	MEJOR ALTERNATIVA	¿CÓMO LO PONGO EN PRÁCTICA?

Anexo 11.1 Procedimiento actividad “Se murió Chicho”

CONSIGNAS DE PARTIDA: Todos los participantes están sentados en círculo.

DESARROLLO: Uno de ellos inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió Chicho", pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego, deberá continuar pasando la "noticia" de que Chicho se murió, llorando igualmente, y así hasta que termine la rueda. Puede iniciarse otra rueda, pero cambiando la emoción. Por ejemplo: riéndose, asustado, nervioso, enojado, etc. El que recibe la noticia deberá asumir la misma emoción que el que la dice.



NOTAS: Una variante puede constituir en que cada uno, después de recibir la noticia y asumir la emoción del que se la dijo, la cambia al pasar la noticia al que sigue. (Ej. uno llorando, la pasa al otro riendo, el otro indiferente, etc.).

Anexo 11.2 Técnica central las emociones

DEFINICIÓN DE EMOCIONES

Las emociones son fenómenos neuropsicológicos específicos fruto de la selección natural, que organizan y motivan comportamientos fisiológicos y cognitivos que facilitan la adaptación. Entre las emociones básicas se encuentran: alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y asco.

Fichas de las emociones **Imágenes de emociones**

ALEGRÍA	TRISTEZA	IRA
SORPRESA	MIEDO	ASCO



Descripción de las emociones

Favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera.

Incremento en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida. Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía. Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales. Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad, favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental.

Es una reacción emocional que se produce cuando una persona considera que existe o se va a producir un resultado negativo para sus intereses, que se podría haber evitado si alguien los hubiera tenido en cuenta y hubiera actuado de otra forma.

Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque, eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración. No siempre concluye en agresión, al menos sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.

Se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste. Se puede producir en diferentes situaciones tales como:

Situaciones novedosas y misteriosas, especialmente en niños, así como altura y profundidad. Procesos de valoración secundaria que interpretan una situación como peligrosa, dolor y anticipación del dolor, pérdida de sustento y, en general, cambio repentino de estimulación.

Aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa, se pueden manifestar diferentes reacciones como: Cohesión con otras personas, especialmente con aquéllos que se encuentran en la misma situación, disminución en el ritmo de actividad, valoración de otros aspectos de la vida que antes de la pérdida no se les prestaba atención, Comunicación a los demás que no se encuentra bien y ello puede generar ayuda de otras personas, así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás, empatía, o comportamientos altruistas

Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente, dejando paso a las emociones congruentes con dicha estimulación.

Es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más potentes, genera respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud, los estímulos suelen estar relacionados con la ingesta de alimentos, esta reacción emocional también se produce ante cualquier otro tipo de estimulación que no tenga por qué estar relacionada con problemas gastrointestinales. Incluso puede producirse reacción ante alimentos nutritivos y en buen estado.

Anexo 11.3 Registro de emociones

Indicaciones. Anota en los espacios en blanco según corresponda, Una situación que te haya ocurrido y a la par la emoción que sentiste en ese momento.

SITUACIÓN	EMOCIÓN EXPERIMENTADA

Anexo 12.1 Procedimiento actividad “las lanchas”

CONSIGNAS DE PARTIDA: Todas las participantes se ponen de pie.

DESARROLLO: Se cuenta la siguiente historia: "Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número)... personas".



El grupo tiene entonces que formar círculos en los que estén el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tienen más personas o menos se declarará hundida la lancha y esas participantes tienen que decir algo que se haya tratado en la jornada anterior, o bien, mencionar una situación de las que

anotaron en la hoja de registro que se asignó como tarea en la jornada anterior. Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, y así sucesivamente hasta que queden 4 lanchas con el mismo número de participantes.

NOTAS: Debe darse unos cinco segundos para que se formen las lanchas, antes de declararlas hundidas. Como en toda dinámica de animación, deben darse las órdenes rápidamente para hacerla ágil y sorpresiva.

Anexo 12.2 Cartel con cuadro de emociones

Emoción	Manifestación física
Alegría	
Ira	
Enojo	

Tristeza	
Miedo	
Asco	

Anexo 12.3 Procedimiento de la técnica “Acceso a la emoción”

El facilitador debe asegurarse de contar con las condiciones ambientales para realizar la técnica y que ésta tenga los resultados esperados.

Una vez se cuenten con las condiciones idóneas se dan las consignas.

Cierren sus ojos y relájense, que nada les distraiga en este momento, concéntrense en ustedes mismas.

“Cuando hablamos de (Mencionar las diferentes emociones o diferentes situaciones), parecen sentir algo muy profundamente. Ciertos temas parecen despertarle emociones. Quedémonos en este tema. Trate de concentrarse en una situación que represente o simbolice a esta cuestión. Cierre sus ojos y trate de sentir la emoción que surge con este recuerdo o imagen. Mientras se concentra en esta emoción, trate de notar cualquier sensación en su cuerpo. Note su respiración. Note sus sensaciones físicas. ¿Registra algún sentimiento?, ¿Algún pensamiento?, ¿Imagen?, ¿Esta emoción le hace sentir ganas de decir algo?

Concéntrense en lo que desea decir y piense ¿si la forma en que lo quiere decir, es la forma adecuada?, o si existen otras formas de decirlo mejor. Piense en otras formas de expresar mejor sus emociones.

Ahora que ha pensado una manera más adecuada de expresar su emoción, aleje de su mente las formas inadecuadas y dele lugar al nuevo pensamiento. Piense que cada vez que siente alguna emoción de forma muy intensa y quiera expresarla de una manera inadecuada puede realizar el mismo ejercicio.

Mantengámonos en silencio un rato más, respiremos profundamente, inhale, exhale, (realizar ejercicio de relajación). Ahora lentamente abra sus ojos.

Después de esto se puede pedir a los participantes si quisieran narrar su experiencia, sobre: ¿Qué emoción experimentaron?, ¿Lograron identificar reacciones físicas?, ¿sintieron que lograron encontrar otras formas de expresar de una forma adecuada esa emoción?

Se les invitará a realizar este ejercicio cada vez que lo consideren necesario.

Anexo 12.4 Registro de emociones

Indicaciones. Registra en el cuadro siguiente marcando con una “X” el día de la semana en que experimentas las diferentes emociones.

Emoción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alegría							
Ira							
Enojo							
Miedo							
Asco							

ANEXOS, SESIÓN 13

Anexo 13.1 Procedimiento actividad Conejos y conejeras.

El facilitador indica a las participantes que se pongan de pie y formen equipos de 3 personas.

Al estar los grupos formados se les darán las consignas siguientes:

- Ahora bien, dos de ustedes deben tomarse de ambas manos.
- Ahora deben rodear a su compañera, para que quede en medio de quienes están agarradas de las manos.

- Quienes están agarradas de las manos son “la conejera” y quien está dentro es “conejo”.
- Cuando diga “conejos a sus conejeras”, las conejas deben salir y buscar una nueva conejera.
- Cuando diga “Conejeras a sus conejos”, las conejeras deben buscar una nueva coneja”.
- Cuando diga “terremoto”, las conejeras se deshacen y se forman nuevas conejeras.
- Estén muy atentas, la última participante en formarse o en quedarse sola tendrá una penalización.



El facilitador puede intentar entrar a una conejera y la participante que quede fuera, deberá responder a la pregunta ¿Qué recuerdas de la jornada anterior?

Y se continuara hasta que el tiempo estipulado haya transcurrido.

Anexo 13.2 Psicoeducación

¿Qué es autocontrol emocional?

El autocontrol emocional es la capacidad que nos permite gestionar de forma adecuada nuestras emociones y no permite que sean éstas, las que nos controlen a nosotros. De lo que se trata es que todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimenten y se expresen de forma adecuada.

Por autocontrol emocional se entiende la capacidad, innata o adquirida, de conseguir, ante cualquier acontecimiento, situación, o pensamiento, mantener las emociones y la activación fisiológica dentro de unos límites adaptativos.

Técnicas de autocontrol emocional.

Gracias a las técnicas de autocontrol emocional, conseguimos que nuestras emociones no nos sobrepasen y nos permiten reducir y eliminar eficazmente todos aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que nos hacen sufrir.

Tener autocontrol emocional no significa «no tener emociones». Manejar las emociones de forma controlada supone tener consciencia de ellas e inteligencia emocional, es decir, tener la capacidad de identificar con exactitud nuestras propias emociones y ser capaces de tomar consciencia de la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento.

Aprenderemos dos de estas técnicas, las cuales nos ayudaran a mantener el control sobre nuestras emociones y nos ayudaran a expresarlas de una mejor manera.

Técnica de parada de pensamiento.

La técnica de la parada del pensamiento es un ejercicio muy eficaz. Lo recomendable es que, cuando estemos en una situación, nos aislemos en un espacio en el que no nos vayan a molestar. Más adelante, cuando hayamos adquirido práctica esto ya no será necesario y podremos poner en práctica la técnica en casi todos los entornos o contextos. Pues bien, solos, sin nadie y a poder ser con la única iluminación de la luz natural, vamos a dedicarnos a pensar en ese pensamiento que tanto nos perturba.

Nos vamos a centrar mucho en él en vez de intentar evitarlo, ignorarlo o huir de él. ¿No quiere atención? Pues vamos a dedicarle toda y, aunque nuestra ansiedad o miedo se incrementa, vamos a mantenernos así al menos durante un minuto.

En el momento en el que ese pensamiento esté en su momento culmen y la ansiedad o miedo nos inunde, tanto que resulte insoportable, vamos a gritar bien fuerte y sin vergüenza alguna “stop” o “basta”.

Podemos escoger cualquier otra palabra que nos sirva. Lo importante es que al decirla nos demos cuenta de que todos esos pensamientos de nuestra mente se detienen. Una vez realizamos esto, salimos de la habitación. Aunque la diferencia sea sutil al principio, notaremos que ya estamos más relajados. Pero esto no ha acabado, tenemos que volver a entrar en la habitación.

Cuando volvamos a hacerlo, repetimos el mismo proceso. Además, cuando digamos la palabra, lo haremos en un tono más bajo. A medida que vamos entrando y saliendo de la habitación, más o menos por la cuarta vez, es probable que ya seamos capaces de detener el



pensamiento sin pronunciar la palabra en voz alta. Llegará el momento en el que lo hará nuestra mente y tendrá el mismo efecto que si la hubiéramos gritado.

Este ejercicio debe ser practicado con frecuencia hasta que lo dominemos. Así, llegará el momento en que seremos capaces de llevarlo a cabo de manera automática, rodeados de personas y sin que nadie se dé cuenta.

Técnica del semáforo

La técnica del semáforo tiene como objetivo aprender a controlar los impulsos y gestionar las emociones. Por ello, a aprender sobre las emociones y hacerles frente de una manera más adecuada, en especial las emociones como la ira, la impulsividad y la agresividad.

En qué consiste la Técnica del semáforo

La técnica del semáforo se desarrolla de la siguiente manera y es muy efectiva si se ejecuta de forma adecuada.

Consiste en enfrentar las situaciones en las que sentimos que vamos a reaccionar de forma impulsiva y se nos es más difícil controlarnos. La técnica se desarrolla en tres fases.



Qué pasos enseña la Técnica del semáforo

La técnica del semáforo pretende enseñar los pasos necesarios para gestionar las emociones.

- El primer paso es **PARAR (semáforo rojo)** y debes hacerlo cuando experimentas una emoción intensa a la que tienes que hacerle frente. Necesitas parar para no ir más allá.
- El segundo paso es **PENSAR (semáforo amarillo)** y es cuando puedes pensar más claramente en la situación que te está generando esa emoción y darte cuenta de tu reacción.
- El último paso es **ACTUAR buscando una SOLUCIÓN (semáforo verde)** y es cuando al haber tenido esa pausa para pensar, puedes buscar una alternativa que te ayude a hacer frente a ese problema sin llegar a un estado de impulsividad, gestionando adecuadamente las emociones negativas y afrontando la solución en positivo.

Anexo 14.1 procedimiento actividad Correo correo.

Todas las participantes sentadas en sus asientos. Se les dan las indicaciones siguientes.



El facilitador dirá las consignas siguientes:

- Cuando diga “correo correo”, ustedes deberán decir ¿Para quién?
- Yo diré una característica; por ejemplo, para todas las que llevan zapatos blancos.
- Todas las que cumplen esa condición deberán cambiar de lugar. No se vale cambiar al asiento de al lado.
- Deben estar atentas, porque en algún momento yo me sentare y quien quede de pie deberá decirnos algo que recuerda de la sesión anterior y contarnos una de las situaciones que coloco en el cuadro que teníamos de tarea para este día.
- Después quien haya quedado de pie continuara con la dinámica.
- ¿Estas listas?, iniciemos.

La actividad concluye cuando se haya agotado el tiempo estipulado para su desarrollo. Para agiliza las participaciones el resto del equipo de facilitadores puede integrarse a la dinámica, para que queden más participantes de pie por turno.

Anexo 14.2 Lectura corta

¿Qué tan bueno eres para reconocer las emociones de los demás?

Las personas enviamos y recibimos mensajes afectivos todo el tiempo. Sin embargo, no necesariamente sabemos cómo interpretarlos. O simplemente a veces pasan desapercibidos. Las expresiones faciales son un medio muy importante para comunicar las emociones. Identificar las emociones de los demás es fundamental para desarrollar la empatía, las habilidades sociales y para sentirnos conectados con otros

Idéntica a qué emoción de la lista corresponde cada una de las expresiones faciales que se muestran y anota el número en el recuadro de cada imagen.



Lista de emociones:

1. Orgullo
2. Desprecio
3. Sorpresa
4. Tristeza
5. Vergüenza
6. Amabilidad
7. Amor
8. Enojo
9. Miedo
10. Interés
11. Asco
12. Dolor.

Expresión facial de las emociones. Gestos o ademanes del rostro que, al manifestar intenciones, disposiciones o estados de ánimo, funcionan como indicadores de algunos estados mentales. Existen al menos seis emociones que se expresan universalmente de la misma manera a través de expresiones faciales: alegría, enojo, desprecio, asco, miedo, tristeza y sorpresa.

El lenguaje no verbal, como las expresiones faciales, los gestos, la postura corporal o incluso el tono de voz, nos dan información muy valiosa para conocer el estado emocional de los otros más allá de las palabras. Reconocer las emociones en los demás facilita la comunicación y nos permite desarrollar empatía y habilidades sociales muy importantes para la vida.

Empatía. A grandes rasgos, es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra. Es decir, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona.

También es muy importante poner atención al lenguaje corporal. Si logran identificar todas esas señales encubiertas que todos enviamos, serás capaz de entender y comprender mejor las emociones de otras personas.

Anexo 14.3 Técnica de procesamiento emocional

El facilitador pedirá a las participantes que se sienten de forma cómoda.

Se comenzará con un ejercicio de respiración para poder entrar en un ambiente de calma para el desarrollo de la técnica.

Cuando las participantes se encuentren en un estado de relajación se les pedirá que cierren sus ojos y comiencen a pensar en una situación en la que las emociones de otra persona le hayan afectado en su estado de ánimo. Cuando hayan logrado interiorizar esa situación el terapeuta realizara una serie de preguntas y le pedirá a las participantes que se las respondan a ellas mismas.

Las preguntas serán las siguientes:

¿Puedo aceptar o entender la emoción de esta persona? (Validación)

¿Cuáles serán las reacciones físicas que sintió en ese momento?

¿Tiene sentido para mi esa emoción?

¿Cuál será la razón por la que se siente de esa manera? (Comprensibilidad)

¿Necesitara de mi ayuda?

¿Cómo puedo ayudar a esta persona?

Ahora comience a respirar lentamente. Comencemos a prepararnos para abrir los ojos lentamente.

Pueden practicar este ejercicio cada vez que lo deseen, mientras más lo hagan, les será más fácil poder comprender las emociones de otras personas y también serán capaces de reaccionar de forma adecuada.

ANEXOS, SESIÓN 15

Anexo 15.1 Procedimiento actividad Yo tengo una pregunta

El facilitador pedirá a las participantes que se sienten en círculo.

Entonces dará las indicaciones de la actividad.

Cuando diga “Tengo una pregunta”, ustedes deberán responder ¿Cuál pregunta?

Entonces el facilitador hará la pregunta que se le ocurra, por ejemplo

- ¿Quién tiene los zapatos más grandes?
- ¿Quién tiene teléfono más moderno?
- ¿Quién tiene la familia más grande?



Las participantes deberán buscar a la persona que responda esa pregunta

- Quien tenga los zapatos más grandes
- Quien tenga el teléfono más moderno
- Quien tenga la familia más grande

La participante seleccionada deberá mencionar un aspecto importante que recuerde de la jornada anterior.

Luego ella será la encargada de dirigir la dinámica. Se repetirá hasta cumplir el tiempo estipulado.

Anexo 15.2 Estudio de casos

Caso de María

María es una joven de 23 años que no sabe qué hacer, ha enviado muchas solicitudes para obtener un empleo y no la llaman por ningún lado. Necesita una fuente de ingresos pues, ha decidido independizarse de sus padres pero la situación es muy difícil, tanto que ha considerado regresar a la casa de sus padres.

Caso de Roxana

Roxana este día recibió la noticia de que sería despedida, por esta inesperada situación se siente muy desanimada y desconsolada, tiene 30 años de edad y es madre soltera de dos niños pequeños.

Caso de Julia

El negocio de Julia está teniendo problemas para poder sostener la producción, hasta llegar al punto de tener que cerrar. Ella no sabe qué hacer ante esta situación ya que su negocio es la única fuente de ingresos económicos que tiene por el momento.

Caso de Marlene

Marlene tiene 45 años de edad, se encuentra preocupada porque a su esposo lo despidieron de su trabajo hace unas semanas atrás, como él es mucho mayor, no le ha sido fácil encontrar un nuevo empleo y deben conseguir una fuente de ingresos para poder pagar las deudas que tienen.

Anexo 16.1

Actividad de retroalimentación: *“Cuando oigo... pienso en...”*

- **Objetivo:** Retroalimentar la sesión anterior para evaluar la retención de los conocimientos adquiridos.

Desarrollo:

- Con anterioridad, la persona facilitadora preparará 3 palabras claves y 3 actores y/o actrices claves.

Palabras clave: Resiliencia, Conciencia emocional, tolerancia al estrés.

Actores y actrices clave: Familia, Empleado, Pareja (Las personas actoras se pueden variar dependiendo de las características del grupo).

- Las personas se sentarán formando un círculo. En el piso, al centro, se colocará una botella o un objeto que gire. Se hará girar la botella. Cuando se detenga, la persona que facilita dirá lo siguiente: “Cuando mi pareja está en el trabajo y escucha la palabra resiliente, él piensa en...” y a quien apunta la botella deberá responder rápidamente con la primera idea que se le venga a la mente, poniéndose en el lugar de su pareja.
- Se seguirá girando la botella, cambiando el actor o la actriz clave, pero manteniendo la palabra clave en la frase. Luego, se repetirán los actores y las actrices cambiando también las palabras claves.
- Al final, los actores y/o actrices claves son las mismas personas participantes, al girar la botella se preguntará: “Cuando yo estoy en el trabajo y escucho la palabra resiliencia, yo pienso en...”
- La persona facilitadora deberá resumir todas las repuestas para dar una sola (respuesta) a las preguntas: ¿Qué es la resiliencia?, ¿Por qué es importante practicar la resiliencia?, ¿Cómo se desarrolla una personalidad resiliente?, ¿Cómo lo has aplicado a tu vida personal?

Anexo 16.3

Actividad: Psicoeducación- Conceptos clave

¿Qué son las redes de apoyo?: Es el arte de crear contactos y trabajar con ellos, implica darse a conocer con personas a las que podamos ayudar y que a su vez puedan ayudarnos; además de establecer vínculos sociales cercanos con estas personas para la búsqueda de empleo, para proyectos profesionales, para nuestro emprendimiento, para soporte emocional etc.

Importancia de las redes de apoyo:

- Conseguir una oportunidad de estudio, encontrar un empleo o conseguir los medios para un emprendimiento es un trabajo que requiere esfuerzo, que no solo es de un día sino que de todos los días un poco.
- Es importante reconocer que más de la mitad de los empleos se consiguen a través de los contactos personales, así como otras oportunidades, por ejemplo: Información sobre becas de estudio o programas de emprendimiento, por ello, es importante que cada una de las personas que conocemos sepan que estamos buscando, que proyecto queremos emprender o mejorar. Si nadie sabe lo que necesitamos, es difícil que nos ayuden.
- Hay que elaborar una red de contactos, que es un registro ordenado de todas las personas, instituciones, organizaciones, empresas y negocios que conocemos, que pueden ayudarnos en nuestra búsqueda.
- También, las redes de contacto se vuelven importante como un soporte emocional, sobre el cual poder compartir experiencias buenas y malas con las personas que hemos creado vínculos importantes (amigos, familiares, pareja etc)

La importancia de aprender a pedir ayuda:

- Aprender a pedir ayuda es importante pero no de cualquier manera, sino hay que saber hacerlo sin ofender, sin tratar de dar lastima, informando sobre nuestras habilidades personales y profesionales.
- Se debe reconocer que como seres humanos a veces necesitamos ayuda de las demás personas, y que eso, no nos hace personas “débiles” que no pueden resolver sus problemas, sino que nos hace personas capaces de crear vínculos que más adelante servirán para el logro de nuestros objetivos personales.
- Pedir ayuda no tiene nada que ver con el fracaso, tampoco con la dependencia ni con la inferioridad; pedir ayuda significa el reconocimiento de las propias limitaciones y el autoconocimiento personal.

Anexo 16.4

Actividad: “La historia de una náufrago”

Objetivo: Formar grupos

- Se pedirá a las participantes que se pongan de pie, luego, la persona que facilita contará una historia sobre “una náufrago y un barco”, todas ellas pasan a ser tripulantes de ese barco, mientras se mueven por todo el espacio del salón.
- Se iniciará contando la historia (puede ser cualquier historia, utilizando la creatividad), cuando la persona que dirige mencione la frase “la náufrago se ahoga”, todas las participantes empiezan a hacer movimientos y sonidos “intentando nadar”.
- A continuación, la persona que facilita indicará que al convertirse todas en náufragos deben buscar “lanchas”, se brindará un número específico para que las participantes se agrupen, por ejemplo, “la náufrago se ahoga”, deben subirse a una lancha con 8 personas”.
- Se repetirá las veces que se consideren necesarias hasta conformar los equipos que se deseen.

Anexo 16.5

Actividad: Juego de roles

Objetivo: Aprender a identificar actitudes y comportamientos que mejoran la comunicación con las demás personas y su importancia para el desarrollo personal, profesional y laboral.

FORMA INCORRECTA DE PEDIR AYUDA	FORMA CORRECTA DE PEDIR AYUDA
<p>-Sandra: Me da gusto verte. Me enteré que estás trabajando en el banco de cajera.</p> <p>- Bertha: Sí, me salió la oportunidad y la acepte.</p> <p>-Sandra: ¡Qué bueno!, tienes mucha suerte, en cambio, a mí me va muy mal.</p> <p>-Bertha: Pero, ¿Por qué lo dices?</p> <p>-Sandra: El niño se me enfermó y no encuentro trabajo, con el sueldo de “aquel” no alcanza para nada y yo desempleada... a ver si me puedes meter ahí, yo trabajo de lo que sea.</p> <p>-Bertha: Vaya, está bien veré que puedo hacer.</p>	<p>-Sandra: Me da gusto verte. Me enteré que estás trabajando en el banco de cajera.</p> <p>- Bertha: Sí, me salió la oportunidad y la acepte.</p> <p>-Sandra: ¡Qué bueno!, seguro trabajaste muy duro para lograrlo.</p> <p>-Bertha: Sí, tuve que pasar por muchos filtros para conseguir el empleo, y tú, ¿Cómo estás?</p> <p>-Sandra: Muy bien, he tenido algunos problemas familiares, pero todo está resuelto; me he estado informando sobre unos cursos de cosmetóloga e ingrese a uno, además he andado buscando empleo en centros comerciales de vendedora de cosméticos.</p> <p>-Bertha: En serio, ¿en qué otros lugares has buscado empleo?</p> <p>-Sandra: Pues, también envié cv a un supermercado para trabajar de vendedora, ya que tengo experiencia en dicha área.</p> <p>-Bertha: Mira, me parece que en el banco hay una plaza de ventas, te averiguo y te llamo.</p> <p>-Sandra: Sería de mucha ayuda, te lo agradeceré, estaré pendiente de mi teléfono o yo te escribo más tarde. Cuídate</p>

Pregunta generadora: ¿Cuál fue la forma correcta? ¿Por qué?

Anexo 16.6

Actividad: Algunas indicaciones generales para las personas que solicitan ayuda

1. Mostrarse como una persona cercana, pero manteniendo el respeto.
2. No utilizar frases negativas, pesimistas o de queja, por ejemplo: “todo está muy mal”, “no encuentro trabajo”...
3. No recalque aspectos negativos probablemente no inspirará confianza.
4. Aunque esté pasando un mal momento, no hay que intentar dar lastima.
5. Ser preciso con el área en la que está solicitando ayuda, ya sea para conseguir un empleo, solicitar una beca, un negocio etc. No diga “de cualquier cosa” porque es muy amplio y seguramente nadie se acordará de ti cuando sepan de algo.



Anexo 16.7

Actividad: “El buzón” - Evaluación de aprendizajes significativos

¿Qué fue lo que más te agrado de la jornada?	¿Qué fue lo que no te gusto?
¿Qué fue lo nuevo que aprendiste?	¿Sugerencias?

Anexo 17.1

Actividad: “Debes sentarte con...”

Objetivo: Realizar una retroalimentación de la jornada anterior para identificar los aprendizajes puestos en práctica.

Procedimiento

- Se pedirá a las participantes que caminen por todo el salón, a continuación, y cuando pare la música la persona facilitadora dirá: “debes sentarte con...” y mencionar una característica del grupo, por ejemplo, “debes sentarte con alguien que tenga camisa azul”.
- Las personas deberán discutir las siguientes preguntas: Qué son las redes de apoyo? ¿Por qué es importante crear redes de apoyo?, ¿Cómo lo has aplicado en tu entorno?, ¿Qué descubriste en tu tarea?,
- Se realizarán las rondas que sean necesarias para dar respuesta a todas las preguntas y recordar la jornada anterior y revisar la tarea.

Anexo 17.2

Actividad: “Mujeres ingeniosas y creativas que han cambiado el mundo.”

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de las participantes a través de ejemplos de mujeres que son parte de la historia e identificaron oportunidades en su entorno eliminando paradigmas.

Historia 1

PRUDENCIA AYALA



Prudencia Ayala fue una mujer nacida en Sonzacate, departamento de Sonsonate, en 1885 (fecha aproximada) por falta de recursos económicos, no pudo terminar su educación formal. Sin embargo, eso no fue obstáculo para que se convirtiera en autodidacta y desde 1913 publicó artículos de opinión en el Diario de Occidente, en los cuales fijó su posición a favor de la unión centroamericana y también destacó como poetisa.

Su postura franca rompió muchos paradigmas de la época. Sin duda por lo que más se le recuerda es por su candidatura como presidenta de la República de El Salvador. En 1930, cuando la mujer no existía como ciudadana en El Salvador, no estaba permitido el sufragio femenino y mucho menos podían aspirar a cargos públicos, tuvo la osadía de lanzarse como candidata a la presidencia y en su plataforma de gobierno propuso la aprobación del sufragio femenino, la regulación de la venta de aguardiente, el apoyo a los sindicatos, el respeto por la libertad de culto y el reconocimiento de las hijas e hijos nacidos fuera del matrimonio.

Muchos se burlaron de ella y la apodaron "La Loca". No obstante, la Corte Suprema de Justicia resolvió que las leyes no contemplaban el derecho del sufragio y de optar a cargos públicos. Empero esa resolución no impidió que la osadía de Prudencia, permitiera el debate serio sobre los derechos políticos de la mujer en aquel tiempo e iniciara todo un movimiento por la igualdad de la mujer en el ámbito político.

Prudencia murió seis años después de su hazaña, pero sentó un gran precedente, de modo que en 1932 la Constitución estableció el derecho a votar a las mujeres, pero no a todas; únicamente lo podían hacer aquellas con un alto grado académico y casadas, no fue sino hasta 1950 con la primera Constitución de corte social en nuestro país, que se reconoció el derecho al sufragio femenino sin distinción alguna.

Historia 2

RITA LEVI MONTALCINI



Rita Levi Montalcini (1909-2012), fue una científica italiana que derrumbó el paradigma que establecía que las neuronas (células del cerebro) no podían restituirse una vez morían. Tras intensos años de investigación descubrió el Factor de Crecimiento Nervioso (NGF, por sus siglas en inglés), y con ello, las herramientas que utiliza el cuerpo humano para dirigir el crecimiento celular y la construcción de redes nerviosas. Desde entonces, y a partir de su aporte, se han desarrollado terapias para estimular el proceso de reparación de tejidos tras algún daño a los nervios periféricos, al sistema nervioso central e incluso al cerebro. También puede aplicarse para reparar heridas de la piel o córneas, acelerar la recuperación tras una cirugía y cultivar células destinadas a autotrasplantes de piel en pacientes quemados.

El trabajo de Levi-Montalcini y Cohen ha ayudado a entender mejor el cáncer, los defectos de nacimiento y las enfermedades como Alzheimer y Parkinson. Esta ha sido la base para investigar enfermedades, y lo que le valió el Premio Nobel de Medicina en 1986.

Famosa por su célebre frase "Yo soy mi propio marido", a sus 100 años se preciaba de ser "soltera y feminista". Tal y como lo expresó en más de una ocasión tomó "la decisión precoz de estudiar y no casarse para no repetir el modelo de su madre, sometida al dominio victoriano del padre". Levi Montalcini dedicó los últimos años de su vida a desarrollar y financiar programas de formación para las mujeres africanas. Refiriéndose a sus discípulas decía: "Son todas féminas, sí, y eso demuestra que el talento no tiene sexo. Mujeres y hombres tenemos idéntica capacidad mental".

Preguntas generadoras:

- ¿Qué es un paradigma?
- ¿Cuál es la fuerza que mueve a estos personajes a desafiar los paradigmas y establecer nuevos?
- ¿Cuáles son las fortalezas que consideras que estas mujeres poseen?
- ¿Puedes citar a mujeres que han derrumbado paradigmas?
- ¿Enfrentan barreras las mujeres para derribar paradigmas? ¿De qué tipo?
- ¿Qué oportunidades identificas en estas mujeres?
- ¿Las mujeres tienen las mismas posibilidades y oportunidades de derribar paradigmas que los hombres?

Anexo 17.3

Actividad: Teoría para dar respuesta a preguntas generadoras

Las sociedades y culturas funcionan con base a “**paradigmas**”. Los paradigmas son un conjunto de teorías que se aceptan socialmente sin cuestionarlas. Son muy útiles porque nos suministran la base y modelo para resolver problemas y para avanzar en el conocimiento.

- Fácilmente puede caerse en el error de pensar que para derribar un paradigma hay que ser científico o científica, que hay que ser un alumno o alumna sobresaliente, y que por tanto, tal privilegio sólo pueden alcanzarlo las personas que demuestran una inteligencia académica sobresaliente.
- En realidad, no es así. Todas las personas pueden desarrollar la inteligencia creativa y usarla para transformar la realidad personal y la que nos rodea. Para entender mejor esto, hay que comenzar por entender algunos conceptos.
- El “**pensamiento lógico**” también conocido como “**pensamiento vertical**”. Este pensamiento es el que comúnmente se usa en el aprendizaje escolar y también para resolver problemas cotidianos.

- Las personas científicas hacen mucho uso de él y también lo hacen las personas investigadoras de todo tipo (detectives, personas auditoras, profesionales en la salud, economistas, entre otros). Con el uso del pensamiento vertical se llega a una conclusión a través de una serie de fases. Como consecuencia de la solidez de cada fase, se posee una certeza absoluta de la correcta conclusión a que se ha llegado. Por ejemplo, si alguien tiene una temperatura corporal de 39°, implica que tiene fiebre. Si tiene fiebre es porque sufre una infección y por tanto hay que recetarle antibióticos o antivirales ¿es cuestionable tal razonamiento? No, todo mundo lo asume como cierto y válido.
- Los grandes descubrimientos e invenciones que han movido la historia de la humanidad han tenido como base la no aceptación de los resultados del pensamiento vertical. Hay personas que los cuestionan y además son muy curiosas. Ven a su alrededor y se cuestionan sobre el mundo, buscan nuevas verdades. Esa es la base del pensamiento creativo.
- **El pensamiento creativo**, también conocido como pensamiento lateral, “es la creatividad dedicada a cambiar ideas, percepciones y conceptos. En lugar de trabajar más exhaustivamente con las mismas ideas, percepciones y conceptos, intentamos cambiarlos”.
- Las personas que utilizan su pensamiento creativo son capaces de identificar oportunidades en su entorno.

Importancia de aprender a identificar oportunidades en nuestro entorno

- Aprender a observar proporciona herramientas creativas que permiten desarrollar un espíritu emprendedor y encontrar buenas ideas. También, permite perder el miedo y atreverse a hacer cosas diferentes.
- Las ideas pueden venir de cualquier parte pero las cualidades, capacidades e intereses son una buena fuente, también el mundo que nos rodea y las demás personas, por ello la importancia de las redes de apoyo.
- Por tal razón, aprender a identificar oportunidades es de suma importancia, además es un proceso de entrenamiento que se desarrolla en la medida que se observa de manera activa el entorno, y en la forma que se generaran lazos con personas que

abonen en el alcance de objetivos propuestos, por ejemplo, si nuestro objetivo es emprender hay que informarse sobre instituciones que apoyan con capital semilla o con capacitaciones para mejorar nuestro emprendimiento.

Anexo 17.4

Actividad: Importancia de la creación de un FODA personal

El análisis FODA es una herramienta útil para analizar cosas, situaciones o la propia personalidad, además permite tomar decisiones, así como para describir ideas emprendedoras que mejoren nuestra vida y la de las personas.

La creación de un FODA personal, permite crear estrategias de afrontamiento ante diversas amenazas de nuestro entorno, además facilita la identificación de oportunidades que potenciaran el logro de nuestros objetivos. Es importante tomarse el tiempo para identificar cada uno de los elementos, ya que será una base fundamental en la creación de nuestro proyecto de vida personal y profesional.

Anexo 17.5

Actividad: “El dado mágico”

Objetivo: Identificar cada una de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que poseen las participantes y las que ofrece el entorno.

Procedimiento

- A cada participante se le entregará 4 tarjetas de 4 colores distintos y un plumón con las cuales se debe construir un dado.
- Los colores están asociados a las letras del FODA:
Color celeste: Escribir las fortalezas
Color verde: Escribir las oportunidades

Color amarillo: Escribir las debilidades

Color rojo o naranja: Escribir las amenazas

- Se deberá recordar cómo se escribe en la tarjeta: Una sola idea corta, escrito en un máximo de 3 líneas, con letra grande, que se pueda ver.
- Luego, se diseñará un tablero con páginas de diferentes colores, las cuales se colocarán en el piso; cada una debe poseer ciertas circunstancias a las cuales las participantes deberán sobreponerse con las fortalezas y oportunidades que posee; de no tenerla deberá de apoyarse con sus compañeras, y si ninguno cuenta con las requeridas deberán buscar otra ruta de avance, hasta llegar a la meta.

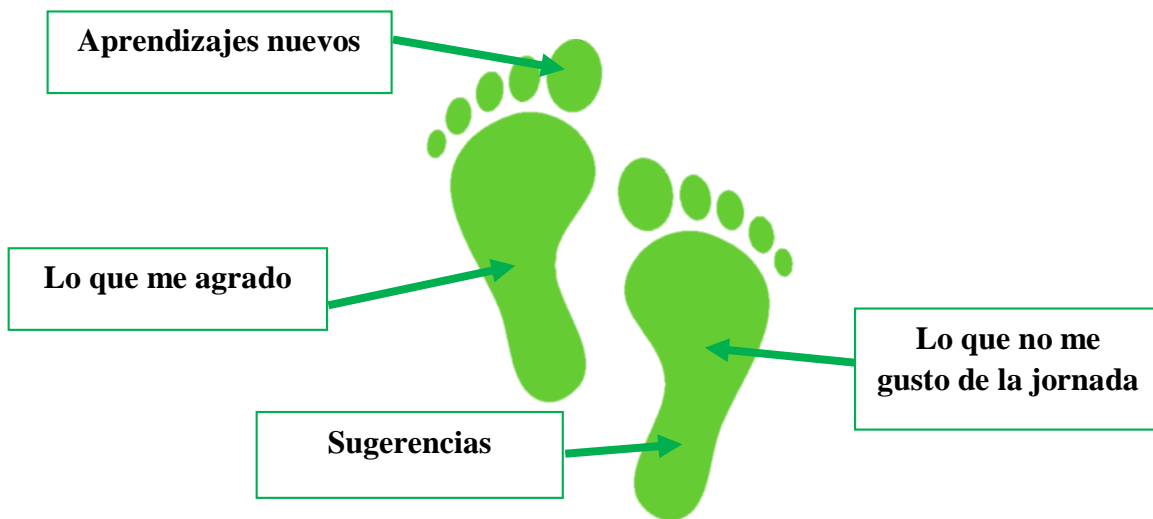
Anexo 17.6

Actividad: Evaluación “Mis huellas”

Objetivo: Evaluar los aprendizajes obtenidos en la jornada

Procedimiento

- Se entregará a todo el grupo dos papelógrafos, en conjunto deberán dibujar sus propias huellas en el papelógrafo entregado.
- Luego de dibujar sus huellas, se les pedirá que repasen puntos clave de la sesión vista ese día.
- Cuando lleguen a un consenso y de manera objetiva del lado izquierdo de la huella deberán colocar “lo que más les agrado de la jornada”; del lado derecho de la huella “lo que no les gusto de la jornada”.
- Luego, en los dedos de la huella deberán colocar “aprendizajes nuevos” y en el talón de la huella “sugerencias para la próxima jornada”.
- Todo lo anterior deberá realizarse en grupo, con consenso y participación de todas.
- Finalmente, entregarán los papelógrafos a la persona que dirige la sesión.




Anexo 17. 7

Actividad: Tarea-Identificación de oportunidades

Objetivo: Poner en práctica los aprendizajes obtenidos en la sesión, además de desarrollar la habilidad de observar el entorno.

Indicaciones: A continuación deberás tomarte el tiempo de identificar las oportunidades que existen en tu municipio de residencia, puedes hacerlo valiéndote de búsqueda por internet, preguntando a personas o yendo directamente a la institución. Anotarás los hallazgos encontrados en la bitácora.



Instituciones que ofrecen oportunidades de empleo:

Instituciones que ofrecen oportunidades para emprender un negocio:

Instituciones que ofrecen oportunidades de estudio:

Instituciones que ofrecen cualquier otro tipo de oportunidades:

Anexo 18.1

Actividad: “El rey de los elementos”

Procedimiento

- Se formará un círculo con todas las personas.
- Se lanzará una pelota a cualquier persona del grupo, pero cuando se lance se deberán mencionar un elemento (agua, tierra o aire), la persona que atrape la pelota deberá decir un animal que pertenezca al elemento que mencionaron. Ejemplo: “agua: tiburón”. Así sucesivamente.
- Se aclarará que no se puede repetir animales y que deben responder de manera rápida.
- Cada persona que no logró nombrar el animal correspondiente contestará las preguntas que haga la persona facilitadora para reforzar la jornada anterior y realizar la revisión de la tarea: ¿En qué consiste la técnica del FODA? ¿Por qué es importante la utilización de la técnica?, ¿Por qué es importante ser observadoras?, ¿Qué descubriste en tu tarea?

Anexo 18.2

¿Qué son las redes sociales?

Las redes sociales en internet son aplicaciones web que facilitan el contacto entre personas, estas personas pueden conocerse previamente o a través de la red, contactar por la red puede llevar a un conocimiento directo.

Existen diferentes tipos de redes sociales que se basan en vínculos que existen entre usuarios y usuarias, estas pueden ser:

- **Redes sociales genéricas:** Son las que mayor cantidad de usuarios poseen, es decir se vuelven comunes entre las personas, por ejemplo, Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, Tik tok Google+, entre otras.
- **Redes sociales profesionales:** Los miembros de estas redes están relacionados a nivel laboral, sirven para contactar con compañeros/as, o bien para la búsqueda de empleo, por ejemplo, LinkedIn.
- **Redes sociales verticales o temáticas:** Se basan en una temática en concreto, pueden relacionar a personas con las mismas ocupaciones o actividades de ocio, por ejemplo, Pinterest y Youtube.

Usos de las redes sociales

- **Como entretenimiento:** Es una parte fundamental y de mayor uso por las personas, pues el usuario sigue marcas o paginas porque su contenido es entretenido, le gusta y por lo tanto lo comparte.
- **Información:** Si se usan de manera adecuada se vuelve una fuente importante de información, aunque de no ser observadoras puede también ser una fuente de desinformación por el alto contenido de noticias falsas en la red.
- **Contactos personales:** Se vuelve una fuente de contacto entre personas que están a distancia, ya sea familiares o amigos.
- **Contactos profesionales:** Es la otra cara de las redes sociales, ya que si se gestiona de manera correcta, puede servir para hacer contactos profesionales en el sector de tu profesión.
- **Crear comunidad online:** Se puede crear en torno a la marca personal que la red posea, por ejemplo, personas que son emprendedoras de productos o servicios similares. Se construye con el tiempo y puede ser una red importante de apoyo.
- **Publicidad:** También son utilizadas por las empresas para generar publicidad online de su marca, servicio o producto.
- **Canal de recomendación:** Las redes sociales también pueden ser un canal de recomendación. Especialmente cuando muchos usuarios dan like a un producto o servicio de una marca, lo están recomendando, por lo tanto la marca aparece en los inicios de otros usuarios.

Anexo 18.3

Actividad: “Los animales”

Objetivo: Formar grupos de trabajo

Procedimiento

- Se entregará un papel doblado a las participantes, se les brindará la indicación que no deben abrirlo hasta que la persona facilitadora lo indique, además que no deben mostrarlo a nadie.
- Cuando todas tengan su papel, la persona que dirige dará la indicación que lo abran sin decirle a nadie que dice el papel.
- Cada papel tendrá el nombre de un animal, la indicación será que las participantes deben hacer el sonido que produce ese animal, por ejemplo, “un pollito hace pio, pio, pio...”
- Se pondrán de pie y sin hablar solo haciendo el sonido del animal deberán buscar el sonido similar al suyo.
- Esto servirá para conformar grupos con diferentes personas, con el fin de trabajar en la actividad asignada.

Anexo 18.4

Actividad: Técnica central- “estudio de casos”.

Caso 1

CLAUDIA LA ESTUDIANTE UNIVERSITARIA DE LA UCA

En junio de 2015, una estudiante de la Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" (UCA) interpuso una denuncia en contra de su expareja debido a que este habría revelado varios videos en los que ambos sostenían relaciones sexuales.

José Mauricio Gómez Julián, fue acusado de cinco delitos. El hombre aseguraba que su expareja, a quien identificaba como Claudia, le habría transmitido enfermedades sexuales.

Fuentes cercanas a la mujer informaron que esta habría abandonado el país luego de caer en depresión por el escándalo del que fue víctima. Gómez Julián se encuentra prófugo de la justicia y el caso se mantiene en la etapa de Instrucción hasta que se presente a enfrentar a la justicia.

Preguntas generadoras:

- ¿Conocías este caso?
- ¿Consideras correcta las acciones de su expareja?
- ¿Qué implicaciones emocionales consideras que esta persona sufrió?
- ¿Cómo te hubieses sentido si estuvieras en el lugar de ella?
- ¿Puedes identificar peligros de las redes sociales? ¿Cuáles?
- ¿Conoces algún caso similar en tu entorno? ¿Comenta?

Caso 2

**JOVEN ES SECUESTRADA TRAS INICIAR AMISTAD CON UN PANDILLERO
EN LAS REDES SOCIALES**

Carmen, nombre ficticio, entabló una amistad a través de las redes sociales con un pandillero, sin que ella lo supiera. Después de un tiempo de comunicarse, Carmen y la persona con quien entablaba comunicación acordaron reunirse en un centro comercial de Soyapango.

Al concretizarse el encuentro, la obligó a que lo acompañara o de lo contrario, la asesinaría y a su familia también. Con la ayuda de otros se llevó a Carmen hasta una casa en el caserío Dos Ríos, cantón Agua Shuca de Cuisnahuat, Sonsonate.

Desde ahí comenzó a contactar a su familia para exigirle \$15,000 como rescate o de lo contrario, la iban a asesinar. El caso fue conocido por la División élite contra el Crimen Organizado (Deco) que tras varios días de investigar, lograron rescatar a Carmen y arrestaron a Leonel Enrique Blanco Aguilar, un supuesto pandillero.

No hubo pago del rescate que exigían los pandilleros. Las autoridades policiales aseguraron que Blanco Aguilar fue el que contactó a Carmen a través de las redes sociales. Además es

el responsable de haber negociado el rescate de la joven, quien también fue abusada sexualmente por el detenido, según la Policía.

En el operativo de rescate, los policías decomisaron dos teléfonos celulares con los que se supone Blanco Aguilar negociaba el rescate.

Preguntas generadoras:

- ¿Conocías este caso?
- ¿Cuáles consideras que fueron los desaciertos de Carmen?
- ¿Qué implicaciones emocionales consideras que esta persona sufrió?
- ¿Cómo te hubieses sentido si estuvieras en el lugar de ella?
- ¿Puedes identificar peligros de las redes sociales? ¿Cuáles?
- ¿Conoces algún caso similar en tu entorno? ¿Comenta?

Caso 3

FERRETERÍA FREUND EL SALVADOR

Esta empresa de trayectoria histórica, 100 años de existencia. Para mantener este recorrido usan las redes sociales de Facebook y YouTube.

Facebook, es el espacio en cual interactúan con sus clientes. Abundan las imágenes de los usuarios comprando y pagando por los productos. En su la columna izquierda tienen la pestaña de aplicaciones, con tres botones: la primera son promociones, la siguiente es El cuadernillo, un catálogo de ofertas en formato PDF y por último la Suscripción, a través de la herramienta de White Papers, ofrecen enviar por correo electrónico información sobre herrajes, pintura, hogar, iluminación electricidad, etc. Tienen más de 145 mil fans.

Youtube: En su canal, Freund, presenta vídeos tutoriales utilizando sus productos, campañas y promociones. Por ejemplo: El día del Empleado ofrecen descuentos y buscan crear compromiso a través del servicio que brindan los trabajadores.

Preguntas generadoras:

- ¿Conocías esta historia de éxito?
- ¿Cuáles consideras que son los aciertos para que la marca sea famosa en redes sociales?
- ¿Puedes identificar beneficios de las redes sociales? ¿Cuáles?
- ¿Crees que una persona común puede vender sus productos a través de redes sociales y tener éxito? ¿Por qué?
- ¿Conoces algún caso similar en tu entorno? ¿Comenta?

Caso 4

Sandra, una joven de 25 años que trabajaba en la maquila “controlito S.A de C.V”, dedicada a la elaboración de ropa, fue despedida debido al recorte de personal que se produjo por una baja en los ingresos de la empresa debido a la pandemia covid-19. Sandra enojada porque no querían darle su indemnización, fue a poner la denuncia al Ministerio de Trabajo y Previsión Social; al llegar a su casa y aun enojada y triste por lo que había sucedido, entro a su perfil de Facebook y actualizo su estado manifestando y desahogando su enojo por lo que había sucedido durante el día, en este insultaba a la empresa y a sus jefes, diciendo que era la peor empresa y que nadie debería trabajar allí porque eran unos “explotadores”, Sandra no se dio cuenta que sus publicaciones eran “publicas”.

Pasaron algunas semanas y Sandra consiguió una entrevista en otra maquila, le realizaron una serie de pruebas y fue seleccionada para una entrevista final, cuando llego el día de su entrevista la persona que la recibió, fue muy amable y Sandra sintió que el trabajo era suyo, sin embargo pasaron los días y meses, pero no recibió llamada de la empresa. Fue a otras entrevistas a diferentes empresas, y sucedía lo mismo, Sandra no comprendía que pasaba. Hasta que recibió una retroalimentación y se dio cuenta que muchas empresas revisan las redes sociales de las personas aspirantes, con base a esto se toman decisiones importantes con respecto al futuro empleado. Ahora Sandra es más cuidadosa con lo que sube y comparte en sus redes sociales.

Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles consideras que fueron los desaciertos de Sandra?
- ¿Qué implicaciones emocionales consideras que esta persona sufrió?
- ¿Cómo te hubieses sentido si estuvieras en el lugar de ella?
- ¿Puedes identificar beneficios de las redes sociales? ¿Cuáles?
- ¿Conoces algún caso similar en tu entorno? ¿Comenta?

Anexo 18.5

Actividad: Peligros y beneficios de las redes sociales

Objetivo: Retroalimentar el estudio de casos

SEIS PELIGROS DE LAS REDES SOCIALES

Por Camila Ignacia Gómez / Deseret News

El uso de las redes sociales poco a poco se ha vuelto un medio de comunicación necesario. La rapidez, efectividad y comodidad que representan ha dejado atrás a muchos medios tradicionales de comunicación.

Sin embargo, muchas personas han comenzado a utilizar sus diferentes redes sociales como si fueran diarios de vida, publicando todo lo que hacen, cada uno de los lugares a los que van y hasta fotografías de sus hijos pequeños desnudos, obviando que para sus contactos puede ser molesto y, por otra parte, muy peligroso.

Es por eso que te recomiendo que, si no quieres poner en peligro a tus hijos e hijas, o a ti mismo (a), no hagas las siguientes cosas:

1. Publicar fotografías comprometedoras

Es cierto que dentro de nuestros círculos cercanos deberíamos tener solo a personas de confianza, pero lamentablemente muchas veces las opciones de seguridad de las aplicaciones fallan y por "accidente" muestran lo que compartimos a personas que no conocemos.

Esto puede derivar en que otras personas utilicen ese material como propio, le hagan alteraciones con Photoshop o bien las utilicen para hacernos daño. Después de todo, "caras vemos, corazones no sabemos".

2. Publicar cada lugar que visitas

En mis redes sociales, me encuentro a diario con conocidos que gustan de utilizar el GPS para mostrar su ubicación. El problema es que, si un ladrón llega a ver ese estado, puede saber que tiene fácil acceso a tu hogar.

3. Pelear con tu pareja

Ninguna pareja es perfecta, pero créeme que los problemas se pueden solucionar en casa y no mediante abrumadoras quejas de lo que el otro hace mal. Humillar a tu pareja públicamente está lejos de ser sano: ridiculiza, hiere y muestra al mundo los errores que tiene cada uno.

Si tienes problemas, lo mejor es recurrir a los métodos antiguos de comunicación: hablar cara a cara y solucionar los problemas dentro de cuatro paredes.

4. Aceptar a gente que no conoces

Conocer personas es siempre un placer, sin embargo, comenzar a aceptar a personas que están al otro lado del mundo, cuyo idioma no entendemos o bien que nos damos cuenta que tienen "otro tipo de intenciones", puede ser riesgoso, por lo que es mejor evitarlo. Si realmente quieres aumentar tu listado de conocidos, comienza a salir más, haz actividades nuevas, pero no recurras a lo inmediato, puede ser muy peligroso.

5. Pérdida de tiempo familiar

Cada vez que nos sentamos frente a una pantalla el tiempo comienza a volar, sin darnos pie para que notemos que hemos abandonado nuestros deberes o a nuestra familia. Evítalo y comienza a disfrutar de la realidad.

6. Engaños, suplantar una identidad

En estos tiempos resulta ser un asunto fácil, no permitas que esto te suceda. Sé cuidadoso con los datos que entregas y confirma siempre que la persona con lo que crees estar en contacto es realmente ella.

No permitas que la moda por usar diferentes redes sociales, arruine tus días; no te expongas, sé responsable y comienza a disfrutar más lejos de las pantallas. Después de todo, la vida es aquello que sucede mientras tú revisas las actualizaciones de tus "perfiles".

BENEFICIOS DE LAS REDES SOCIALES

Por Érico Mafra/ Editor de contenidos

1. Comunicación instantánea y sin fronteras

Las redes sociales han roto las barreras físicas. Si tienes un perfil, puedes contactarte con personas de cualquier país en tiempo real. El recurso de mensajería de las plataformas permite formar nuevas amistades, conocer a otros que se interesan por las mismas actividades e intercambiar opiniones.

Además, estos espacios también son útiles para que estés bien informado. Los periódicos usan sus páginas para actualizar continuamente las principales noticias. Más allá de la información, las redes sociales también nos ofrecen un mundo de entretenimiento.

Ya seas un amante de la fotografía, de la tecnología o de los juegos, en las redes sociales podrás encontrar un sin fin de opciones para distraerte o informarte más sobre temas que te llaman la atención.

Pero hay que poner atención a las noticias falsas que circulan rápidamente en estos sitios. Busca las fuentes verificadas, medios confiables y los contenidos más completos.

2. Denuncias sociales con alcance exponencial

En nuestro cotidiano hay muchas injusticias o situaciones que pueden pasar desapercibidas por los medios de comunicación. Gracias a las redes sociales, muchas situaciones han salido

a la luz y las redes se han vuelto una importante herramienta de búsqueda de guiones y temas para los noticieros.

Con su alcance exponencial, ese tipo de denuncia social se vuelve viral muy rápidamente, ayudando a resolver problemas con más eficiencia o recaudar fondos para ayudar a alguna causa, por ejemplo.

Además, el rápido alcance de la información en las redes sociales facilitó la labor de organizar acciones solidarias, para grupos que necesitan ayuda o de animales abandonados, por ejemplo.

3. Mayor visibilidad profesional

Otra ventaja de las redes es la posibilidad de promocionarte como profesional. En los grupos puedes vincularte con personas que trabajan en tu sector. Si quieres crear nuevos contactos y lograr más oportunidades de crecimiento en tu carrera, LinkedIn te va a sonar perfecto.

El propósito de la red social es poner en contacto a los profesionales de diversos segmentos. En ella, puedes compartir tu currículum e inscribirte en procesos de selección.

4. Potenciales conversiones

Circulando por las redes sociales están los usuarios que pueden convertirse en clientes. Por eso, tener un perfil institucional es muy importante. Además de establecer un contacto directo con el público y generar familiaridad, estos sitios son espacios súper atractivos para anuncios.

En la línea del tiempo del usuario aparecen las publicaciones patrocinadas, que lo direccionan al sitio de la empresa o a otro canal institucional.

Más allá de las conversiones, estar presente en las redes sociales también es el camino para crear y fidelizar una comunidad de seguidores involucrados con una marca o negocio. Para lograrlo, apuesta en la calidad de la comunicación, la calidad de los seguidores que estás buscando y en una buena estrategia de Social Media.

5. Espacio favorable para la atención al cliente

Según los datos de Facebook, más de 20 millones hablan con sus clientes a través de Messenger.

Por lo tanto, expandir la atención al cliente a los canales online se ha vuelto elemental. Hay que capacitar a los equipos que estén a cargo de las redes sociales de la empresa y asegurarse de que tengan formación y buena preparación para enfrentar los problemas que puedan surgir.

Nunca engañes al cliente, sé siempre transparente, calmo y educado al intentar comprender su dolor y resolver sus problemas. Con los canales de mensajería, como el Messenger, es más recomendable hablar por privado con las personas.

De esa manera, al gestionar bien una crisis y ofrecer una buena atención al cliente, los canales sociales pueden contribuir para la buena reputación de la empresa.

6. Más visibilidad para la marca

Del mismo modo que pareces del otro mundo si no estás en ninguna de las principales redes sociales en tu vida privada, tener un negocio o una marca 100% offline es como si no existieras en el mercado.

Puede que a tu negocio le vaya bien, pero conectarlo a las redes sociales reduce las barreras geográficas y proporciona una expansión creciente de reconocimiento y visibilidad para la marca. Y eso, como ya sabemos, genera más ventas y mejora la rentabilidad

Anexo 18.6

Actividad: Tarea

Objetivo: Poner en práctica los conocimientos adquiridos en la sesión

Indicaciones: A continuación se presenta una tabla, deberás imaginar que quieres posicionar una marca de un producto o tus servicios profesionales, a través de redes sociales, según los peligros y beneficios estudiados deberás seleccionar las redes sociales en las que tendrías más ventajas de dar a conocer tu marca y escribir porque eliges dicha red.

RED SOCIAL	VENTAJAS	DESVENTAJAS	ESCOGERÍA ESTA POR...

Anexo 19.1

Actividad: “Un limón, medio limón...llama a...”

Objetivo: Retroalimentar la sesión anterior para evaluar la retención de los conocimientos adquiridos en las jornadas, además de revisar la tarea asignada.

Procedimiento

- Se pedirá a las jóvenes que se pongan de pie y formen un círculo.
- Luego, se dará la indicación de que se enumeren, según la cantidad de participantes.
- A continuación, todas las participantes deberán moverse de lugar a modo que las otras participantes no recuerden el orden de la numeración de las otras, pero sí su numeración.
- Se comenzará con el desarrollo de la dinámica diciendo: “Un limón medio limón llama a 5 limón, 5 limón medio limón llama a 11 limón...”, así sucesivamente.
- La joven que se equivoque se le realizarán preguntas de la sesión anterior y de la tarea asignada: ¿Cuál es la utilidad de las redes sociales?, ¿Cuáles son los peligros de las redes sociales?, ¿Qué beneficios descubriste en las redes sociales?, ¿Cómo has aplicado lo aprendido a tu vida cotidiana?, ¿Qué descubriste en tu tarea?

Anexo 19.2

Actividad: Psicoeducación- Estilos de comunicación

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Pasivo: La comunicación pasiva es propia de una persona con baja autoestima, lo que la lleva a no creer ni en sí misma ni en sus propias ideas, y mucho menos en sus propios derechos. Cuando se comunica, trasmite un halo de inseguridad, del que algunas personas se aprovechan.

Agresivo: Las personas que comunican de manera agresiva solo tienen en cuenta sus propios derechos y no tienen en cuenta los sentimientos de los demás lo que perjudica la comunicación.

Asertiva: Las personas que utilizan el estilo asertivo consiguen comunicarse en cada ocasión de la mejor forma posible. En el sentido de que son capaces de expresar de forma natural sus sentimientos, ideas y opiniones, defendiendo sus derechos y respetando los de los demás.

Es la capacidad de comunicación para plantear y defender un argumento, una reclamación o una postura desde una actitud de confianza en uno mismo, aunque sea contraria a las opiniones de otras personas, o a lo que haga todo el mundo. Es decir NO con claridad y de buenas maneras.

Una persona asertiva es aquella que es capaz de defender sus ideas, sentimientos, creencias, actitudes, derechos y opiniones, sin experimentar culpa o ansiedad, expresándolo de manera adecuada, sin agredir, respetando los derechos de las otras personas.

Sin embargo, una persona poco asertiva abandona sus objetivos en cuanto alguien se opone a ellas, es excesivamente sensible a las críticas, ya sean de signo positivo o negativo, se siente excesivamente culpable o angustiada cada vez que comete un error. También aquella que trata de imponer sus opiniones o necesidades de manera agresiva y autoritaria.

Como todas las habilidades humanas, la asertividad es un estilo de comunicación que se puede aprender, entrenar y mejorar.

A continuación algunos ejemplos de respuestas, según estilos de comunicación:

RESPUESTAS A NIVEL VERBAL		
<u>RESPUESTA AGRESIVA</u>	<u>RESPUESTA PASIVA</u>	<u>RESPUESTA ASERTIVA</u>
-Utiliza expresiones como: -“Por tu culpa...” “Más te vale...” -Realiza críticas en segunda persona:	-Utiliza expresiones como: -“No importa, “Como tu prefieras”, -“¿Te enfadas sí...?”, “¿Te molestaría mucho que...?”, “¿Puedo?”	-Utiliza expresiones como: -“Me siento... cuando tú te comportas...” (Hechos), “Yo creo, yo pienso, yo me siento... (Primera persona)”, “Comprendo que tu... pero

<p>“Eres...”, “Pareces...”, “Deberías...”, “Tienes que...”.</p> <p>-Invalida los sentimientos de la otra persona haciendo comentarios negativos, sarcásticos y/o humillaciones.</p>		<p>yo...”, “¿Qué piensas?”, “¿Qué te parece?”, “¿Tu qué opinas?”, “A mí me gustaría...”</p> <p>-Realiza verbalizaciones positivas</p> <p>-Valida los sentimientos de la otra persona</p>
---	--	--

RESPUESTAS A NIVEL NO VERBAL

<u>RESPUESTA AGRESIVA</u>	<u>RESPUESTA PASIVA</u>	<u>RESPUESTA ASERTIVA</u>
<p>- Mirada fija, amenazante.</p> <p>-Tono de voz elevado, postura corporal tensa.</p> <p>-Gestos enérgicos y amenazantes, enfrentamiento.</p> <p>-Habla rápidamente.</p>	<p>-Desviación de la mirada.</p> <p>-Titubear, bajar el tono de voz.</p> <p>-Postura corporal de indefensión.</p> <p>-Expresión facial de miedo y/o duda.</p> <p>-Movimientos corporales nerviosos o inapropiados.</p>	<p>- Mantenimiento de la mirada.</p> <p>-Tono de voz firme, pero no elevado.</p> <p>-Postura corporal erguida y relajada.</p> <p>-Movimientos corporales serenos.</p> <p>-Asentimientos hacia los argumentos de las demás personas.</p>

Recuerda, la persona que se comunica de manera asertiva:

- Conoce sus derechos y los defiende respetando siempre a las demás personas
- Tiene seguridad en si misma
- Tiene una autoestima adecuada
- Habla con fluidez
- Presenta relajación corporal
- Expresa sus sentimientos sin agresividad
- Defiende sus gustos e intereses
- Tiene capacidad de decir no
- Sabe aceptar errores
- Respeta a las demás personas y así misma
- Tiene sensación de control emocional

Anexo 19.3

Actividad: Casos para discutir teoría

Objetivo: Reafirmar la teoría estudiada e identificar los distintos estilos de comunicación (pasivo, agresivo, asertivo) a través de una representación.

Guiones:

Guion 1

Sofía y María están trabajando en unos productos que deben entregar la semana que entra. Sofía en horas laborales está enviando WhatsApp a su mamá.

- **María:** ¡Sofía! ¿Podrías ayudarme a empacar este producto? Se nos están acumulando.
- **Sofía:** Estoy muy ocupada enviando mensajes de texto a mi mamá, es que mi hija está enferma.
- **María:** Bueno, realmente siento molestarte, pero es muy importante.
- **Sofía:** ¡Mira!, tengo que ponerme de acuerdo con ella para recogerla a las 5:00 p.m. después del trabajo.
- **María:** Ya. Entiendo; ya sé que molesta mucho que te interrumpan.

La conducta de *María* es: Agresiva



Pasiva



Asertiva



Guion 2

Juana: ¿Qué es eso, ni siquiera puedes lavar tu propio plato?, ¡todo lo hago yo!

Juan: ¡Mira, acabo de llegar a la casa y he tenido un día cansado!, no me interesa hablar de ese asunto hoy.

Juana: ¡A mí me importa hablar de ello y vamos a hacerlo ahora mismo!, vos pensas que yo paso jugando.

Juan: ¡Ten un poco de consideración tu no sales a trabajar, solo pasas aquí en la casa con los niños!

Juana: ¿Y pensas que es fácil?, ¿o qué?

Juan: Mira, ¡ya cállate!, ya me aburrí de hablar lo mismo me iré a dormir ya.

La conducta de ambos personajes es: Agresiva



Pasiva



Asertivo



Guion 3

Emma: Quisiera que me ayudaras a barrer mientras yo lavo los platos

Pedro: Mamá, estoy viendo la televisión.

Emma: Me sería de gran ayuda que compartiéramos los quehaceres para terminar pronto y recostarme.

Pedro: Es que es la parte más interesante de la serie.

Emma: Bien, puedo esperar un poco, ¿me ayudaras cuando termine la serie?

Pedro: ¡Hecho mamá! Es un trato.

La conducta de ambos personajes es: Agresiva



Pasiva



Asertivo



Respuestas:

Guion 1. La respuesta constituye a un estilo de *comunicación pasivo*. Produce fracaso con respecto a la solicitud de sus deseos y sentimientos.

Guion 2. La respuesta constituye a un estilo de *comunicación agresiva*. Hostil, produce resentimiento y retracción.

Guion 2. La respuesta constituye a un estilo de *comunicación asertiva*. No es hostil y está abierta a la negociación y por tanto al éxito.

Anexo 19.4

Actividad: Técnicas de comunicación asertiva

Objetivo: Practicar técnicas de comunicación asertiva para mejorar la conectividad con las personas y promover las relaciones interpersonales saludables.

PASOS PARA EL ENTRENAMIENTO ASERTIVO

- 1. El primer paso,** es identificar los tres estilos básicos de comunicación en toda comunicación interpersonal (agresivo, pasivo, asertivo).
- 2. El segundo paso,** es conocer aquellas situaciones en las que se desea aumentar la efectividad en la comunicación. Se debe examinar cuales son mis respuestas en las diversas situaciones cotidianas, es decir hay que precisar las situaciones concretas en las que se desea aumentar la asertividad.
- 3. El tercer paso,** de acuerdo a Sharon y Gordon Bower, es describir las escenas problema.
- 4. El cuarto paso,** consiste en pasar a escribir un guion a seguir para conseguir el cambio de conducta. Esto consiste en un plan escrito para afrontar la situación que nos causa problema. Se distinguen los siguientes elementos: Expresar, señalar el momento, caracterizar la situación, adaptar, limitar, acentuar.
- 5. El quinto paso,** es el desarrollo de un lenguaje corporal adecuado.
- 6. El sexto paso,** es aprender a evitar la manipulación.

TÉCNICAS PARA PRACTICAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Técnica 1

✓ El banco de niebla

¿Para qué? Aprender a construir una barrera eficaz cuando alguien nos insulta o critica, haciendo que las palabras no se queden en el interior y nos sintamos culpables o tristes.

Esta técnica ayuda a reducir el sentimiento de culpabilidad o ansiedad que se siente cuando nos critican y nos pone a la defensiva o nos quedamos paralizadas o paralizados. Es muy útil para situaciones que nos cuesta mucho mantener la calma, por mucho que lo intentemos, y lo que queremos es salir dando un portazo o gritar a la otra persona.

También puede ayudar a ver las críticas de forma positiva o simplemente a ignorarlas. La decisión es tuya, pero no es de la persona que te lo dice.

Antes de continuar ¿sabes que es un banco de niebla? Es una niebla muy densa que se forma en un lugar y permanece por un buen rato; por ejemplo, en un valle.

Desarrollo de la técnica:

- Partimos del reconocimiento de que lo que nos están diciendo puede ser verdad o probable.
- La técnica consiste en responder sin negar la crítica y sin contraatacar, pero sin ceder a las presiones.
- Con esta técnica le das de cierta forma la razón a la otra persona y parece que aparentemente estás cediendo.

Veamos a través de un ejemplo: Miriam y Mar son amigas

- Miriam: ¡Estás muy gorda!

- Mar (Banco de niebla): Si es verdad; podría estar más delgada.

- Miriam: Deberías hacer algo para adelgazar.

- Mar (Banco de niebla): Sí, tal vez comiendo un poco menos estaría menos gorda.

- Miriam: Y también haciendo deporte, que no te mueves nada.
- Mar (Banco de niebla): Sí, a lo mejor me decido por alguno.
- Miriam: Pues yo te aconsejo que te decidas ya, porque francamente estás gorda.
- Mar (Banco de niebla): Sé que podría estar más delgada.
- Al responder, utilizarás un tono de voz sereno y reflexivo.
- ✓ Se formarán parejas y se entregara a cada una un papel con una situación. Se indicará que construirán un pequeño diálogo, donde una de las personas será la que critique y la otra aplicará la técnica del banco de niebla, a través de un juego de roles.

Técnica 2

✓ **El disco rayado**

¿Qué es un disco rayado? Un disco son los antiguos soportes de vinilo con surcos (pistas) en los que se grababa música y se reproducían con un aparato que los hacía girar, mientras una aguja pasaba por los surcos y amplificaba la señal. Cuando esos discos de vinilo se rayaban, quedaba el mismo sonido sonando una y otra vez hasta que se detenía.

¿Para qué sirve la técnica? Mantener nuestro pensamiento e intenciones, independientemente de las intenciones e insistencia de la otra persona, es decir no es necesario atacar a otra persona para defendernos y que tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista.

A veces es difícil mantenernos en lo que queremos porque alguien nos insiste en que aceptemos tal o cual cosa que no queremos; esa persona lo que en realidad está intentando es manipularnos, llevarnos a su terreno e incluso hacernos sentir tontos por no aceptar lo que nos ofrecen.

La técnica del disco rayado es un gran truco para cuando nos encontramos con alguien que empieza a ser demasiado persistente y con quien no ha funcionado ningún otro método de disuasión. También es especialmente útil para las personas que tienen dificultades a la hora de decir “NO”.

Desarrollo de la técnica:

- Consiste en elegir una frase corta que sintetice lo que queremos en un momento determinado. Repetirla una y otra vez, con serenidad, respetando los turnos de palabra y sin entrar en conflicto con la otra persona, hasta que se dé cuenta que no logrará nada con sus ataques o provocaciones.

Ejemplo:

Juan es una persona que le resulta difícil decir que “No”, negarse a algo. Por eso ha comenzado a utilizar la técnica del disco rayado.

Situación sin técnica de disco rayado:

Juan tenía su primera cita con Laura, su compañera de clase de la que ha estado enamorado durante los últimos 3 años. Sin embargo, no pudo acudir. ¿Por qué? Pues porque Luis, su íntimo amigo, aun sabiendo que Juan había estado esperando esa oportunidad durante tres años, le pidió si podía acudir a su casa, porque había discutido con su novia y quería desahogarse.

Luis hubiera podido esperar a la mañana siguiente para pedir ayuda a su amigo, podía haberse sacrificado por una vez, pero no lo hizo. Simplemente, no está acostumbrado a hacerlo porque Juan nunca le ha dicho no.

Ante la insistencia, Juan cedió. Llamó a Laura explicándole la situación y fue a ver a Luis. Estuvo con él toda la noche charlando. Se sentía bien por ayudar a su amigo, pero al mismo tiempo se sentía lleno de rabia hacia su amigo, frustrado y triste, ya no solo por no acudir a la cita con Laura sino por no haber sido capaz de decir “NO” a Luis.

Situación con técnica de disco rayado:

Luis: Ven a mi casa que necesito desahogarme.

Juan: No puedo, voy a salir con Laura. Sabes que llevo 3 años esperando.

Luis: No seas así, venite. Ya la verás otro día.

Juan: No puedo. Voy a salir con Laura.

Luis: Estoy muy mal ¡Ven, por favor!

Juan: Voy a salir con Laura. Lo siento. Otra vez será.

Luis: Pffff. Amigos para esto.

Juan: Voy a salir con Laura, ya nos vemos mañana.

Luis: Bien. Nos vemos mañana.

¿Te das cuenta? Juan se dedica a repetir el mismo argumento varias veces, con calma y tono bondadoso. No entra en más excusas, razonamientos ni argumentos. No da más explicaciones porque con esa persona no funciona.

Se formarán parejas y se entregara a cada una un papel con una situación. Se indicará que construirán un pequeño diálogo, donde una de las personas será la que critique y la otra aplicará la técnica del banco de niebla, a través de un juego de roles.

Técnica 3

✓ Pregunta asertiva

Consiste en incitar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación.

Ejemplo:

- Entiendo que no te guste el modo en que actué la otra tarde en la reunión.
- ¿Qué fue lo que no te gusto?
- ¿Qué es lo que te molesta de mí que hace que no te guste?
- ¿Qué hay en mi forma de hablar que te desagrada?

Anexo 19.5

Actividad: Situaciones para aplicar las técnicas modeladas.

Situaciones a resolver:

Situación 1

- Mi jefe me ha llamado la atención porque no he cumplido con las metas para este mes.
- Crear un pequeño diálogo aplicando los pasos del entrenamiento asertivo y las técnicas estudiadas.

Situación 2

- Mi compañera de trabajo siempre me dice que le ayude con su parte del trabajo, yo, aunque este muy ocupada siempre le digo que si le ayudaré.
- Crear un pequeño diálogo aplicando los pasos del entrenamiento asertivo y las técnicas estudiadas

Situación 3

- Mi hijo no me quiere colaborar con los quehaceres del hogar
- Crear un pequeño diálogo aplicando los pasos del entrenamiento asertivo y las técnicas estudiadas.

Situación 4

- Mi pareja no comprende que aunque yo pase en la casa también me canso
- Crear un pequeño diálogo, aplicando los pasos del entrenamiento asertivo y las técnicas estudiadas.

Anexo 19.6

Actividad: “Quiero entrar”

Objetivo: Evaluar los aprendizajes asimilados en la jornada.

Procedimiento

- Se pide que las participantes se pongan de pie, y se solicita la colaboración de tres voluntarias para que salgan del salón.
- Cuando las voluntarias hayan salido, se brinda la indicación al grupo que deben sujetarse fuertemente y no dejar entrar a las voluntarias, hasta que, estas a través del dialogo lo soliciten.
- A las voluntarias que están fuera del salón, se les dirá: *“deben hacer lo posible por entrar al círculo”*.
- Se entra una por una a las participantes para evaluar sus reacciones.
- Al finalizar la actividad, se realiza una reflexión sobre el tema estudiado y se evalúan las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?

Anexo 19.7

Actividad: Tarea

Objetivo: Poner en práctica y reforzar los aprendizajes obtenidos.

Indicaciones: Deberás analizar las situaciones de tu vida cotidiana y rellenar lo que se te solicita con base a lo visto en la sesión.

HORA/ FECHA	SITUACIÓN	ESTILO DE COMUNICACIÓN QUE IDENTIFIQUE	RESULTADO	¿APLIQUE EL ENTRENAMIENTO ASERTIVO? (SÍ-NO)

Anexo 20.1

Actividad: “Los mimos”

Objetivo: Retroalimentar la jornada anterior, además realizar la revisión de la tarea asignada.

Procedimiento

- De manera aleatoria, se formarán grupos de 4 a 5 personas.
- Se brindará la indicación de que recuerden durante unos minutos lo visto en la jornada anterior, tomando en cuenta la tarea asignada.
- Cuando ya hayan recordado puntos clave, la facilitadora dará la indicación de que “harán un juego de mimos, que consistirá en una representación de lo visto en la jornada anterior”.
- Deben hacerlo sin hablar, solo tendrán 2 minutos para su representación y deben utilizar toda su creatividad para la ejecución de la representación.
- Cuando hayan terminado de hacer la representación, el grupo que observa deberá retroalimentar puntos claves de la jornada pasada, tomando en cuenta las siguientes preguntas: ¿Qué es la asertividad?, ¿Cómo la he practicado?, ¿Qué descubriste en tu tarea?

Anexo 20.2

Actividad: Hoja para definición de conceptos clave

Objetivo: Conocer los conocimientos previos de las participantes

CON TUS PALABRAS DEFINE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS

Problema _____ 

Conflicto _____

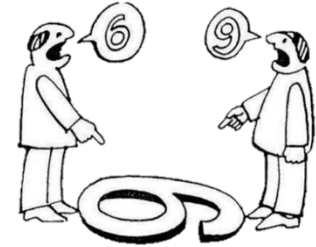
Anexo 20.3

Actividad: Psicoeducación- Teoría sobre la resolución alternativa de conflictos.

Objetivo: Aclarar conceptos clave

- **Problema:** Es la situación que se da cuando hay una diferencia de ideas o posiciones entre dos o más partes.

Las partes comprenden la necesidad de buscar una posición única y buscan una solución. En este estado de problema, los sentimientos no se involucran y la comunicación entre las partes se mantiene abierta y activa.



- **Conflicto:** Situación en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son o se perciben como incompatibles; además se involucran sentimientos en la situación y la comunicación entre las partes se pierde o es muy pobre.

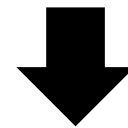
Diferencia de ideas o posiciones. Las partes comprenden la necesidad de buscar una **posición única** y **buscan una solución**.

PROBLEMA



CONFLICTO

Involucración de sentimientos



MEDIADOR

OTRA PERSPECTIVA DEL CONFLICTO

El conflicto como oportunidad

- Crea expectativa de cambio
- Es generador de energía

Un conflicto dado, ¿es único!

- Por las personas
- Por el proceso



El conflicto es un proceso dinámico

TIPOS Y CAUSAS DE CONFLICTOS

IRREALES	INVENTADOS	REALES
<ul style="list-style-type: none">• Comunicación equivocada• Recepción errónea• Malentendidos	<ul style="list-style-type: none">• Se crean con intención deliberada• Inofensivos-riesgosos-dañosos	<ul style="list-style-type: none">• Bienes• Principios• Territorio• Relaciones implícitas

COMPORTAMIENTOS PERSONALES FRENTE AL CONFLICTO



¿CÓMO ENFRENTAS TU EL CONFLICTO?

Dos dimensiones a considerar:

- 1) **Asertividad:** Búsqueda de la satisfacción de las propias necesidades.
- 2) **Cooperación/Empatía:** Búsqueda de la satisfacción de las necesidades del otro.

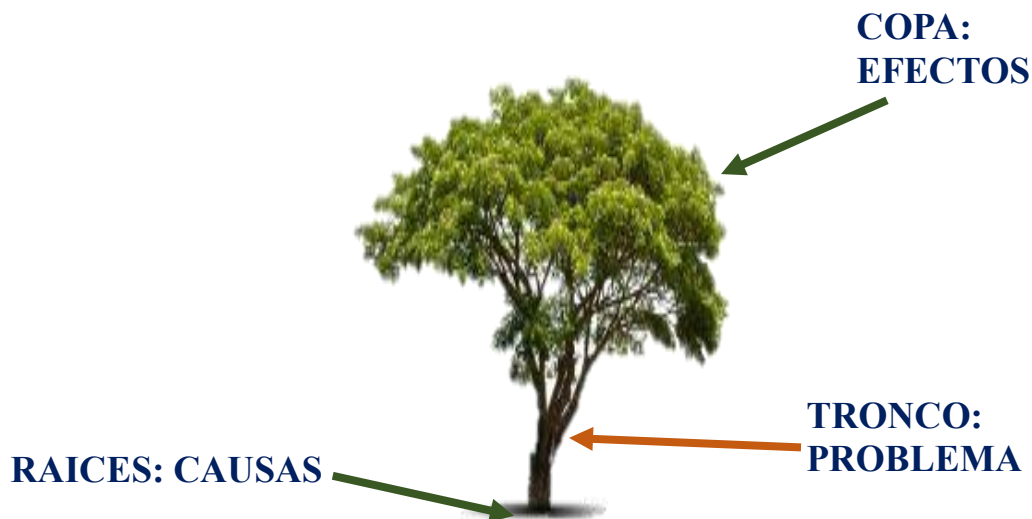
Anexo 20.4

Actividad: Técnica “árbol de problemas”.

Objetivo: Aprender a definir un problema e identificar las causas y consecuencias del mismo

Indicaciones: Con nuestro equipo de trabajo vamos a llegar a un consenso en donde definiremos un problema común que como mujeres enfrentamos (puede ser familiar, laboral, con amigos etc), además de identificar las causas y consecuencias del mismo.

Formato a seguir con el árbol de problemas



Anexo 20.5

Actividad: Técnica de toma de decisiones.

Objetivo: Retroalimentar la técnica de toma de decisiones

PARA LA RESOLUCIÓN DE UN CONFLICTO RESULTA IMPORTANTE...

Pensamiento divergente o lateral:

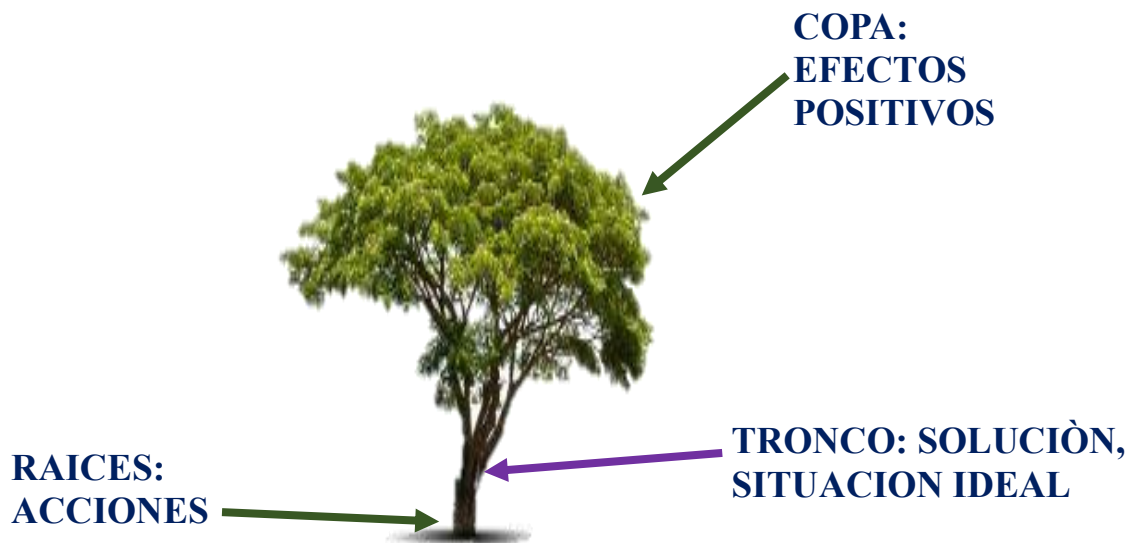
Se le llama a la búsqueda de alternativas o posibilidades creativas y diferentes para la resolución de un problema.

5 pasos que pueden ayudarte al momento de tomar una decisión para resolver un problema:

1. Tener clara la situación o problema sobre el que queremos decidir
2. Saber qué es lo que queremos lograr con nuestra decisión

3. Considerar las alternativas que tenemos
4. Decidir sobre la mejor forma de solucionar el problema
5. Poner en practica la decisión tomada

Formato a seguir con el árbol para la toma de decisiones



Anexo 20.6

Actividad: “El nudo humano”

Objetivo: Evaluar los aprendizajes adquiridos.

Procedimiento

- Se pedirá a las participantes que se pongan de pie y formen dos equipos, ambos equipos, formarán un círculo tomados de las manos a excepción de las jóvenes que estarán en ambas puntas del círculo. Todas deberán caminar tomadas de las manos pasando arriba, abajo, a la izquierda, a la derecha a modo que quede formado “un nudo humano”.
- La indicación será que “sin soltarse de las manos”, tratarán de desenredar ese nudo, la actividad termina cuando uno de los dos grupos haya desenredado el nudo.

- Se realizará una reflexión sobre la forma de resolver el problema presentado en la actividad y se abordan las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?

Anexo 20.7

Actividad: Tarea

Objetivo: Asignar la tarea para la próxima jornada

Indicaciones: Con base a lo estudiado en la jornada, vas a identificar un problema personal, aplicando la resolución alternativa de conflictos y la toma de decisiones, rellenaras el siguiente cuadro.

Nombre: _____

Fecha: _____

Definir el problema a solucionar	
¿Qué tengo que decidir?	
¿Hay algo que me impida solucionarlo?	
¿Qué alternativas tengo?	
¿Cómo puedo cambiar lo que estoy pensando? ¿Qué puedo pensar en su lugar?	
¿Qué acciones voy a tomar?	
¿Qué efectos positivos tendrá en mi vida?	

Anexo 21.1

Actividad: “Cielo, mar, tierra”

Objetivo: Retroalimentar la jornada anterior y realizar una revisión de tarea.

Procedimiento

- Se indicará a las jóvenes que deben ponerse de pie, luego se brindará la siguiente consigna: “Cuando yo diga la palabra tierra, deben de sentarse; cuando diga la palabra cielo, ponerse de pie y cuando diga la palabra mar todas deben correr a sentarse en un asiento diferente al del principio.”
- La última persona que se sienta deberá responder una de las siguientes preguntas: ¿Cuál es la diferencia entre un problema y un conflicto?, ¿Cómo he practicado la resolución de conflictos?, ¿Qué descubriste en tu tarea? ¿Qué beneficios me trajo la tarea?
- Se realizarán las repeticiones que sean necesarias hasta lograr una retroalimentación fundamentada.

Anexo 21.2

Actividad:

El caso del falso buscador activo

Claudia era una persona que ya llevaba varios meses en situación de desempleo. Ella defendía que era alguien que “**buscaba activamente empleo**” y pasaban los meses y no obtenía resultado positivo alguno, ninguna empresa le contrataba.

Claudia **buscaba todos los días en compu trabajo**, se inscribía en 20 ofertas diferentes, incluso en las que ya sabía de antemano que iba a ser descartada porque no cumplía ni uno de los requisitos. Aquello le producía una gran frustración y **pensaba que jamás conseguiría empleo**.

Para generar generadoras:

- ¿En qué consideran que Claudia está fallando?
- ¿Cuáles son las áreas de mejora para Claudia?
- ¿Podemos confiar solo en un método o forma de búsqueda de trabajo?

Anexo 21.3

Actividad: Psicoeducación- Video, tips sobre la búsqueda de empleo

Objetivo: Fundamentar teóricamente.

Buscar empleo no es una tarea fácil, es una labor que precisa de dedicación, esfuerzo, constancia, y de utilizar métodos adecuados para ello. Por lo que acá te ofrecemos algunos consejos para realizar de manera más efectiva la búsqueda de empleo.

Consejos:

- Mantener la actitud positiva en la búsqueda de empleo, ya que te permitirá generar ingresos y contribuir a la economía familiar.
- Analiza si tu experiencia, competencias y habilidades laborales están de acuerdo al puesto al cual aplicas.
- Contar con un correo electrónico formal que se necesita para poder hacer las gestiones de empleo, que contenga por lo menos un nombre y apellido de la persona.
- Prepara y actualiza cuidadosamente tu CV es tu carta de presentación.
- Recaba información que te permita conocer con mayor detalle las ofertas de trabajo, antes de enviar tu CV o de acudir al establecimiento.
- Mantén actualizados tus datos. Además, conserva el contacto con tus amistades, amigos, ex jefes o jefas, familiares, etc.
- Si eres una persona con discapacidad, puedes buscar orientación en la búsqueda de empleo con alguna institución de intermediación laboral. En caso de no contar con tu certificación de discapacidad, debes de tramitarla en el Instituto Salvadoreño de Rehabilitación Integral (ISRI).

- Identifica las intermediadoras de empleo, donde se pueda tener la información necesaria como dónde están necesitando personal, qué perfiles están a disposición y como se hace para participar en estos procesos. A continuación te presentamos algunas:
 - Bolsa de empleo del MTPS departamentales y locales (que están en las Alcaldías a nivel nacional).
 - Bolsa de empleo de periódicos
 - Ferias de empleo.
 - Bolsas de trabajo en internet:
 1. www.tecoloco.com.sv
 2. www.computrabajo.com
 3. www.tuchance.org
 4. www.renacemento.gob.sv/
 5. www.latintopjobs.com
 6. www.konectaempleo.com
 7. www.unmejorempleo.com.sv
 8. www.trabajoseguro.org.sv
 9. www.opcionempleo.com.sv
 10. www.joven360.com
 11. www.quieroaplicar.com
 12. www.buscojobs.com.sv
 13. www.acciontrabajo.com.sv
 14. www.locanto.com.sv
 15. www.bolsadetrabajo.laprensagrafica.com
 16. www.encuentra24.com/el-salvador-es/empleos
 - Organizaciones de la Sociedad Civil: Fundación Red de Sobrevivientes y Personas con Discapacidad, Fundación Empresarial para la Acción Social, Ágora El Salvador.
 - Referencias de amistades o familiares.
 - Jornadas de reclutamiento y selección de personal de empresas.

- Si te inscribes en Bolsa de Empleos Virtuales, asegúrate de estarlas chequeando constantemente.
- Siempre que dejes un CV o vayas a una entrevista de trabajo, procura estar localizable. Cuando se busca a alguien para hacer una sustitución, solamente se llama una vez.
- Procura realizar prácticas profesionales o pasantías, para que en tu currículum puedes incluirlas como parte de tu experiencia laboral.
- Toma cursos en línea o presenciales (Ej. www.capacitateparaeempleo.org; <http://www.insaforp.org.sv>; www.distancia.ues.edu.sv/)
- Prepárate para tus entrevistas laborales.
- Si buscas un empleo y las opciones no responden a tus expectativas económicas, recuerda que ellas pueden crecer si logras demostrar tus capacidades una vez que ya estés contratado.
- En la búsqueda de empleo habrá momentos de decepción, cansancio o negatividad. Sigue adelante, no te desanimas.

Anexo 21.4

Actividad: “La canción divisoria”

Objetivo: Formar grupos

Procedimiento

- En el centro del salón se ubicarán tanto papeles doblados como participantes.
- En cada papel estará escrito el nombre de una canción y para formar los grupos cada participante deberá cantar la canción en voz alta hasta juntarse con el resto de los participantes.
- Habrá tantas canciones como subgrupos quiere que se formen.

Anexo 21.5

Actividad: Estudio de casos

Objetivo: Reconocer fuentes falsas de información

FALSO PUESTO DE TRABAJO EN EMPRESA

Una persona del departamento de recursos humanos de una empresa se contactó con Andrea, a través del correo electrónico ofreciéndole un puesto de trabajo en Uruguay, pero de manera virtual, trabajando remotamente.

Con la excusa de estar creando una base de datos con trabajadores del sector, solicitaban su Currículum Vitae (CV) para incluirlo e informaban que habían visto su perfil profesional en la red social LinkedIn, les había interesado y por eso contactaban con ella. A nuestra protagonista, en un primer momento no le resultó sospechoso, en otras ocasiones ya había recibido ofertas de trabajo de portales web para la búsqueda de empleo. Por este motivo, envió su CV.

Rápidamente recibió un nuevo correo de la misma compañía, en esta ocasión directamente le ofrecían un puesto de trabajo con unas condiciones laborales excepcionales. Si aceptaba el trabajo, lo único que tenía que hacer era pagar los gastos derivados de los trámites del visado a nombre de un abogado que se le indicaba, por si en algún momento tendría que viajar, aunque se le aclaraba que posteriormente se le devolvería el dinero pagado.

Es en este momento, donde saltan todas las alarmas y Andrea se da cuenta de que todo esto empieza a ser raro... Por eso, comienza a indagar un poco por Internet para dar respuesta a sus dudas. ¿Qué es lo primero que hizo? Buscar a través del buscador Google información de la empresa. El primer resultado era la web de dicha empresa. Tras acceder a ella, su sospecha se confirma al ver que en la propia portada un mensaje en forma de aviso indicaba que se estaba utilizando el nombre de la empresa para ofrecer trabajos fraudulentos a través del correo electrónico.

Está claro que, desde ese momento, ya no iba a haber más intercambios de correos, al menos por parte de Andrea, sin embargo, era hora de recopilar y analizar algunos detalles de la estafa que hasta ese momento habían intentado hacerle a ella:

1. Los ciber delincuentes habían copiado el membrete de una compañía relacionadas al sector de las TIC`s en sus comunicados para dotar de mayor fiabilidad a sus mensajes.
2. Es un poco raro que sin enviar un CV en una determinada empresa o sin estar dado de alta en un portal web de empleo concreto contacten contigo alguien que desconoces por completo para ofrecerte un trabajo.

Preguntas a responder:

- ¿Qué elementos de los que se mencionan en el caso son indicadores de alarma?
- ¿Qué harías tú en una situación similar?
- ¿Conoces casos en donde la seguridad personal o la seguridad del trabajo puede verse vulnerada?
- ¿Qué debemos hacer para proteger la información?

Anexo 21.6

Actividad: Tips de seguridad en sitios web o plataformas.

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de ser precavidos con lo que se sube a la web o plataformas virtuales.

TIPS DE SEGURIDAD EN SITIOS WEB Y PLATAFORMAS

- Crea contraseñas seguras, cámbialas cada seis meses y no las reutilices. Puedes entrar a este sitio y conocer más al respecto <https://passwordsgenerator.net/>
- Utilizar conexiones a internet de confianza. Evita trabajar en ciber cafés **y/o utilizar redes WIFI** públicas.
- Evita compartir tus contraseñas.
- Acostumbra a cerrar las sesiones al terminar.

- **Navega por páginas web seguras y de confianza.** Para diferenciarlas identifique si dichas páginas tienen algún sello o certificado que garanticen su calidad y fiabilidad.
- Desconéctate de internet cuando no la necesites.
- Protege tu red WIFI frente a intrusos.
- Controla la privacidad de tus redes.
- No hagas caso a correos con texto en idiomas extraños, remitente desconocido o con una dirección más que sospechosa.
- Desconfía de los archivos que te envían.
- Navega en modo incógnito. Los navegadores más populares como Firefox y Google Chrome nos brindan esta opción súper genial.
- Haz una búsqueda previa en Internet para verificar que la compañía realmente existe. No te garantiza nada, que muchos crean incluso webs corporativas que simulan ser realmente quienes dicen ser. Pero no te ciñas solo a su dominio: busca referencias o comentarios de otros usuarios, así como páginas oficiales en redes sociales para comprobar si realmente tienen actividad o no.
- Si existe la empresa, contacta con ellos vía correo electrónico, formulario o cualquier otro método preguntándoles si realmente existe dicha oferta de trabajo o no.
- Si la oferta de trabajo, llegue por la vía que llegue, está escrita en español o inglés pobre, mal redactado y mal traducido, desconfía automáticamente.
- Es evidente, pero por si acaso: si te piden que hagas cualquier tipo de inversión por adelantado, por pequeña que sea, no lo hagas. Perderás el dinero y el trabajo nunca llegará.
- Contacta con la embajada correspondiente solicitando asesoramiento para los trámites necesarios, así como la oferta recibida: si es un fraude, probablemente ellos tendrán más información que tú.

Anexo 21.7

Actividad: Estrategias para mejorar el lenguaje corporal-Juego de roles

Objetivo: Aplicar técnicas de comunicación no verbal en una entrevista de trabajo

ALGUNOS CONSEJOS PARA MEJORAR TU COMUNICACIÓN NO VERBAL

1. La mirada: Es un elemento muy importante en la comunicación no verbal, ya que los ojos son la parte más expresiva del rostro debido a su íntima conexión con las emociones. Su papel en la comunicación es esencial.

Cuando prestas atención a algo o a alguien tus pupilas se dilatan y cuando algo te desagrada se contraen. El tiempo durante el cual se mantiene la mirada nos proporciona mucha información sobre la otra persona. Las personas tímidas no son capaces de mantener la mirada durante mucho tiempo, las personas que miran fijamente transmiten una actitud desafiante o agresiva y aquellas que miran directamente a los ojos transmiten sentimientos más positivos

Respecto al género, las mujeres miran más que los hombres cuando comunican porque se sienten menos coartadas para expresar sus emociones y son más receptivas a escuchar y comprender las emociones de los demás. Las diferencias entre hombres y mujeres se deben a que desde pequeños a los niños se les ha enseñado a controlar y camuflar sus sentimientos.

Consejo: a la hora de hablar y escuchar a otros, procura mirar de manera directa para causar una mejor impresión, evitando que dicha mirada se convierta en desafiante.

2. La sonrisa: Te ayuda a empatizar, a mostrar tus sentimientos y emociones y a detectar las de los demás, pero ¿cómo saber si alguien te sonríe de manera sincera o lo está fingiendo?

Muy sencillo, las personas que sonríen de manera sincera y espontánea mueven los músculos de la boca, los que rodean a los ojos y se elevan sus mejillas, mientras que las personas que las fingen solo mueven los músculos de la boca.

Es decir, a las personas que sonríen de manera sincera se les marcan las patas de gallo a la vez que se le elevan los pómulos, mientras que a las personas que las fingen, no.

Consejo: fingir una sonrisa es fácil, pero detectarla no tanto. Fíjate en las personas de tu alrededor, en cómo sonríen y aprende a detectar entre aquellos que te muestran de manera sincera sus sentimientos y los que no.

3. Los brazos: El gesto más común que realizas con los brazos es cruzarlos. Con este gesto lo que creas es una barrera con la que intentas alejar de ti aquellas circunstancias indeseables que no te agradan o te molestan.

Cuando cruzas los brazos transmites una actitud defensiva, negativa, y si encima tienes los puños cerrados dicha actitud se transforma en una actitud hostil. La barrera defensora que creas con los brazos también la puedes crear con objetos cotidianos como un libro, una chaqueta, un bolso...

Consejo: si quieres detectar si una persona está a la defensiva contigo, fíjate en sus brazos, al igual que quieres disimular tu enfado o rechazo hacia alguien, no los cruces.

4. Las manos: Son muy importantes en la comunicación no verbal, aunque muchas veces no seas consciente de ello.

Mostrar las palmas de las manos significa verdad, honestidad, que no ocultas nada. Por el contrario, si guardas tus manos dentro de tus bolsillos, es decir, no las muestras, significa que escondes algo,

Sin embargo, si tus manos están dentro de tus bolsillos, pero el dedo pulgar asoma o el dedo pulgar está en el bolsillo y asoman el resto de dedos, significa que tienes todo controlado.

Consejo: si quieres dar una buena impresión muestra tus manos, no hace falta que hagas nada concreto con ellas, simplemente no las escondas para dar una mejor imagen de ti.

5. Las piernas: También hablan cuando estás sentado y cruzas las piernas, simboliza lo mismo que cuando cruzas los brazos: una actitud negativa hacia algo o alguien.

El cruce de brazos es más negativo que el cruce de piernas y si se producen los dos a la vez, la actitud defensora y negativa es más que evidente. Hay que tener cuidado a la hora de interpretar este gesto en las mujeres, ya que algunas de ellas cruzan las piernas al sentarse porque creen que dicha postura es más elegante y femenina.

Consejo: al igual que con los brazos, el conocer lo que significa el cruce de piernas te ayuda tanto a detectar actitudes defensivas como a disimularlas.

6. Los pies: Son una parte del cuerpo en la que no nos solemos fijar, prestamos más atención a los gestos de la cara o de las manos antes que a los de los pies. Esto es un error ya que los pies no mienten, de hecho, revela más información de la que en un primer momento puedes pensar. Por ejemplo, si estás de pie y cruzas un pie sobre otro transmites una sensación de cierre hacia los demás, y si doblas/giras el pie por el lado del tobillo hacia fuera significa que estás incómodo en la situación en la que te encuentras,

Respecto a la dirección de tus pies, si estás hablando con alguien y en lugar de tener los dos pies mirando hacia esa persona tienes uno mirando hacia un lado, significa que quieres irte, huir de esa situación o dejar de hablar con esa persona.

Consejo: si aprendes a interpretar lo que los pies dicen de una persona, será más fácil interactuar con ella: sabrás cuándo se quiere marchar, si está incómoda o cerrada a los demás.

7. La postura corporal: Influye mucho en las primeras impresiones que causas. Por ejemplo, si entras a una habitación con la cabeza alta y el pecho erguido mostrarás una personalidad segura y confiada, por el contrario, si entras con la cabeza y los hombros caídos lo que transmites es inseguridad.

Consejo: Reflexiona sobre el tipo de postura que suele adoptar y aprende a mostrarte seguro ante los demás a través de tu cuerpo.

Ejercicio: La comunicación no verbal

- Se recordará a las participantes que no solamente la vestimenta dice algo de nosotras, sino también nuestros gestos. Actitudes corporales, expresiones faciales, es decir, nuestro comportamiento no verbal.
- Con base al texto anterior, practicarán en tríos, un juego de roles.
- Imaginarán que están en una entrevista de trabajo, en donde una persona de ustedes es la entrevistadora y las otras dos las entrevistadas. De las personas que actúan como entrevistadas, una deberá mostrarse insegura y la Otra Segura.



- Se distribuirán los roles en el grupo según consideren.
- Escribirán un breve guion para realizar una representación en un minuto, ni uno más ni uno menos.
- Luego, lo representarán ante el grupo cuando llegue su turno, sin hablar. Solamente utilizando gestos de los que se sugieren en el texto.
- Se brindaran 10 minutos para realizar y practicar el guion, luego, se solicitará que vayan pasando al frente del salón para representarlo.
- Mientras las compañeras representan, todas las demás personas deberán observar bien los gestos, expresiones, posturas, indicar quién se muestra con seguridad, quién con inseguridad y en qué basan su apreciación.
- Deberán ser creativas al elaborar sus guiones.

Anexo 21.8

Actividad: “El futbol de los plumones”

Objetivo: Evaluar los aprendizajes de la jornada

Procedimiento

- Se indicará que se realizará una evaluación de los aprendizajes de la jornada.
- Se pedirá a las participantes que se pongan de pie y formen un círculo.
- Se enumerarán a las participantes únicamente con el 1 y el 2, es decir habrá dos equipos el equipo 1 y el equipo 2 pero siempre manteniendo el círculo.
- Se dará el plumón a la primera persona del equipo 1 y del equipo 2, luego se indica que se pasaran el plumón, solamente a las integrantes de su equipo.
- Ganará el equipo que logre llevar el plumón al otro extremo, es decir a la última integrante del equipo. El equipo que llegue de último, dará respuesta a las preguntas.
- Las preguntas a utilizar: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?
- Se finalizará con conclusiones de las participantes sobre la búsqueda activa de empleo.

Anexo 21.9

Actividad: Tarea



Objetivo: Aplicar los conocimientos adquiridos

Indicaciones: De todas las plataformas virtuales estudiadas en la jornada, deberás inscribirte por lo menos a tres de ellas y rellenar espacios del cuadro.

PLATAFORMA	¿ME INSCRIBÍ?	¿FUE DIFÍCIL?	¿QUÉ DESCUBRÍ?
1. www.tecoloco.com.sv			
2. www.computrabajo.com			
3. www.tuchance.org			
4. www.renacemento.gob.sv/			
5. www.latintopjobs.com			
6. www.konectaempleo.com			
7. www.unmejoremplo.com.sv			
8. www.trabajoseguro.org.sv			
9. www.opcionempleo.com.sv			
10. www.joven360.com			
11. www.quieroaplicar.com			
12. www.buscojobs.com.sv			
13. www.acciontrabajo.com.sv			
14. www.locanto.com.sv			
15. www.bolsadetrabajo.laprensagrafica.com			
16. www.encuentra24.com/el-salvador-es/empleos			

Anexo 22.1

Actividad: “La historia creativa”.

Objetivo: Retroalimentar la sesión anterior y revisar la tarea asignada.

Procedimiento

- Se indicará a las participantes que “a continuación van a usar su creatividad porque en conjunto se creará una historia con los aprendizajes de la jornada pasada.”
- Se pedirá que cada joven mencione una palabra que le recuerde a la jornada pasada, por ejemplo, “empleo”, todas deberán mencionar una palabra, la facilitadora en un papelógrafo deberá ir anotándolas.
- Luego de que todas hayan mencionado una palabra, la facilitadora empezará a caminar y a contar la historia utilizando las frases del listado, cada vez que mencione una palabra de dicho listado, quien la haya mencionado, deberá ponerse de pie y caminar detrás de la facilitadora.
- Cuando la facilitadora diga el tema central de la jornada pasada “estrategias para la búsqueda de empleo”, todas las que están de pie deberán buscar un asiento y sentarse.
- La última que se siente deberá responder una de las preguntas: ¿Qué aspectos debo tomar en cuenta para la búsqueda de empleo?, ¿Me he inscrito en alguna bolsa virtual de empleo?, ¿Qué descubriste en tu tarea? ¿Qué beneficios me trajo la tarea?
- Esta persona continuará con la historia o inventará otra, y se seguirá el mismo procedimiento antes mencionado, hasta responder a todas las preguntas.

Anexo 22.2

Actividad: “El libro de crecimiento personal”

Objetivo: Promover la capacidad de autoconocimiento que facilite la proyección de vida.

Procedimiento

- Se brindará la consigna: “Se va a trabajar en el libro de crecimiento personal, el cual es una guía para autoconocerse y descubrir lo que quieren hacer en la vida, planificando sus objetivos futuros”.
- Se utilizarán páginas de papel bond o de colores, según la cantidad de participantes.
- Se proporcionará lápices o lapiceros, crayolas, plumones, colores.
- Se orientará que coloquen su nombre en las páginas entregadas, contestando la siguiente pregunta: ¿Quién soy? , y se dibujen así mismas, “así me miro yo”.
- Luego, se les pedirá que compartan de manera voluntaria sobre lo que hicieron, sobre quienes son ellas y como se miran así mismas. En este aspecto, quien facilita debe resaltar los aspectos fuertes, evitando resaltar etiquetas negativas. Se trata que la palabra rote en el grupo.
- Finalmente, se les pedirá que escriban cuáles son sus propósitos para la semana y elaboren el dibujo. Lo podrán compartir con el grupo.

Esquema de trabajo

LIBRO DE CRECIMIENTO PERSONAL

Nombre: _____

Fecha: _____

Indicaciones: Responde lo que a continuación se te solicita

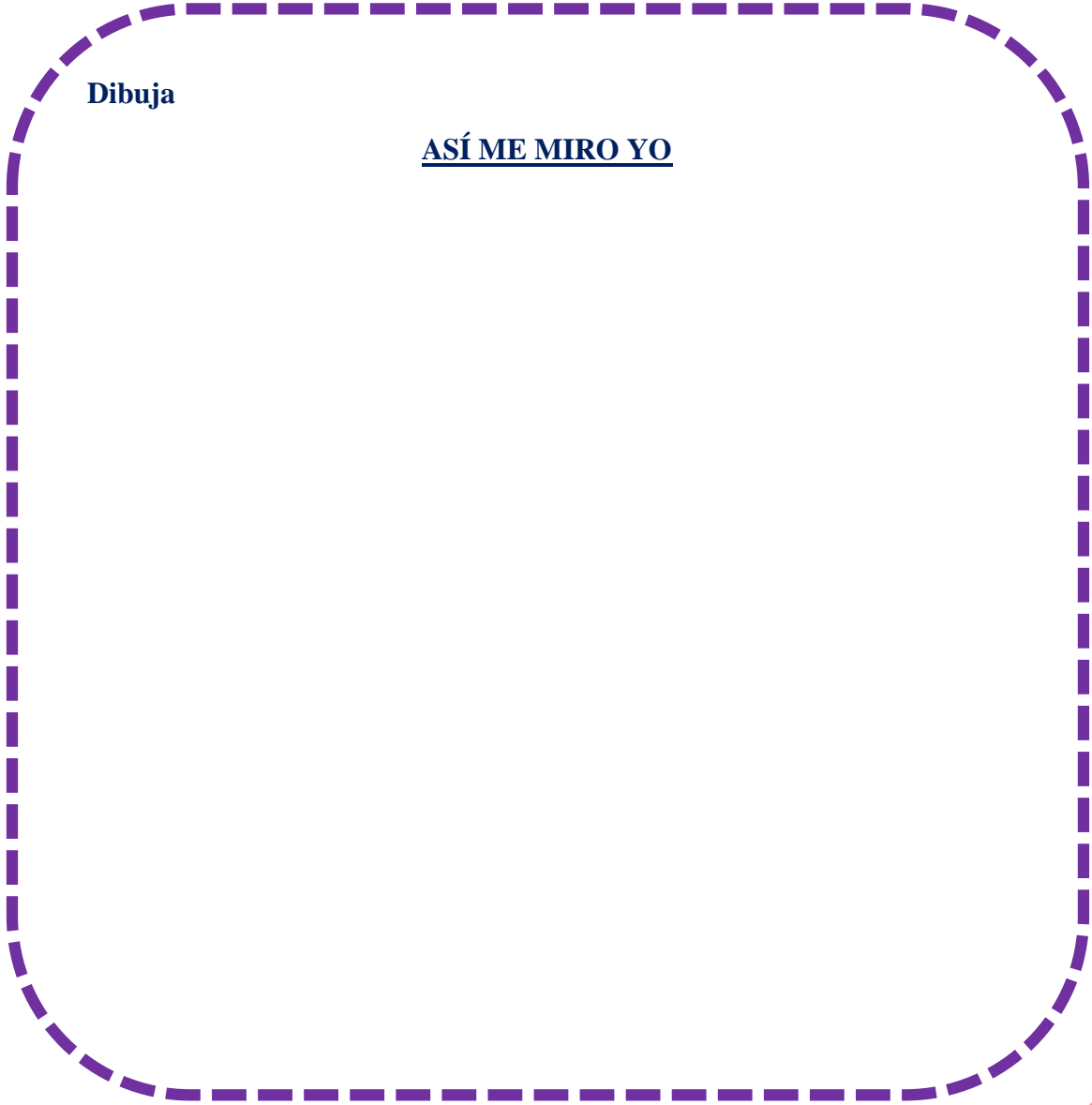
Describe

¿QUIÉN SOY?



Dibuja

ASÍ ME MIRO YO



Describe

¿CUÁLES SON TUS PROPÓSITOS PARA LA SEMANA?



Dibuja

MIS PROPÓSITOS

Anexo 22.3

Actividad: “El libro de metas”

Objetivo: Identificar metas a corto y largo plazo que posibiliten cambios de conducta en la vida cotidiana para fortalecer la autoconfianza en el logro de objetivos de vida.

Procedimiento

- Se les pedirá a las participantes que se pongan cómodas cierren los ojos, respiren y se relajen.
- Se inducirá a una visualización guiada para poder contactar con los sueños que se desean cumplir; elementos clave para la visualización:
 - ¿Qué sueños quieren cumplir?
 - ¿Qué necesitan para que sean realidad?
 - ¿Cómo se siente su cuerpo al lograr sus sueños?
 - Poco a poco, se invita a regresar del viaje y se ubiquen nuevamente en el salón.
- A cada participante se le entregarán hojas de papel bond o de colores, para que puedan dibujar las metas que desean lograr, con las que contactaron y los pasos que identificaron que deben realizar para lograr su meta.
- Deberán tener en cuenta que hay que tomar en cuenta y escribir el tiempo en que se desea lograr, los recursos (económicos, materiales etc)
- Se pueden establecer metas por cada trimestre, para que ellas puedan ver cambios a corto plazo y sentirse motivadas para seguir alcanzando metas.
- En plenaria, se invitará a que compartan sus metas con el grupo y su sentir al describirlas.

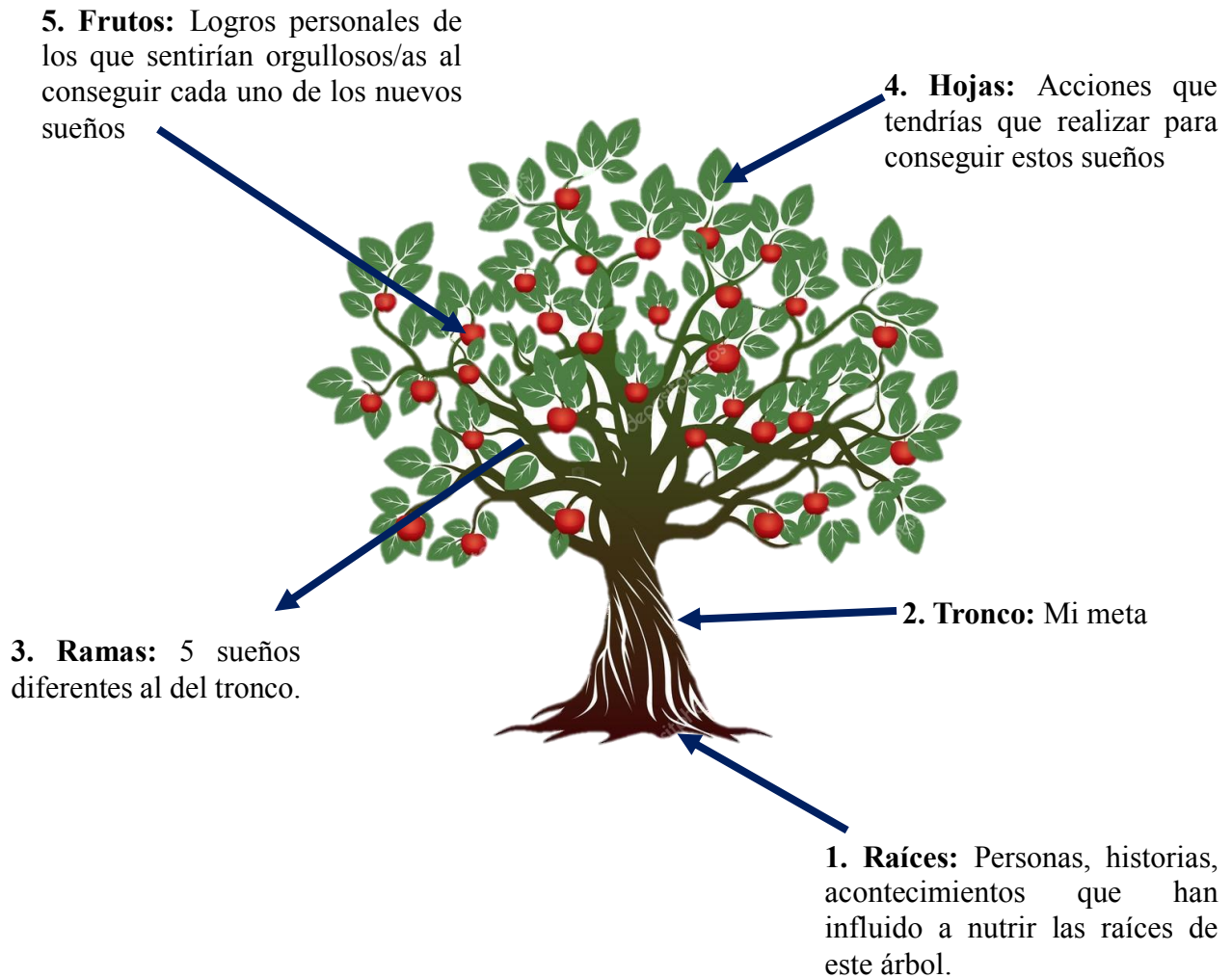
Anexo 22.4

Actividad: “Árbol de la vida”

Objetivo: Elaborar un proyecto de vida utilizando las metas del ejercicio anterior.

Indicaciones: Se entregará a cada participante la mitad de un pliego de papel bond, en donde deberán elaborar su proyecto de vida utilizando todos los recursos vistos en el proceso terapéutico.

Esquema propuesto



Anexo 22.5

Actividad: “Esto me recuerda que...”

Objetivo: Evaluar los aprendizajes de la jornada

Procedimiento

- Se pedirá a las participantes a que piensen en el trabajo realizado durante toda la jornada.
- Luego, la facilitadora indica que la frase clave será “proyecto de vida”.

- La persona que dirige iniciará diciendo “proyecto de vida me recuerda a...” y lo complementará con una frase que le recuerde a esa, por ejemplo, “proyecto de vida me recuerda a que tengo que planificar mi vida”.
- En orden, le dará la palabra a otra participante que completará la última frase que la facilitadora menciona, “planificar mi vida me recuerda a...” la participante deberá completar la frase con lo que le recuerda.
- Se realizará de esta manera con todas las asistentes a la jornada y se resolverán las preguntas: ¿Qué fue lo que más te gusto de la jornada?, ¿Qué fue lo que menos te gusto?, ¿Qué aprendiste hoy?, ¿Cómo aplicarás lo aprendido a tu vida?

ANEXOS, SESIÓN 23

Anexo 23.1

Actividad: “Las firmas”

Objetivo: Activar al grupo de manera lúdica que permita conocer las redes de apoyo formadas durante el proceso.

Procedimiento

- A cada participante se le entregará una hoja en la que están enumeradas diferentes características del grupo.
- Cada persona deberá buscar a quien según su percepción posee esa característica del listado.
- Cuando encuentren a la persona se le pide que firme en el espacio contiguo a la característica. Cada persona solo puede firmar una vez en la página.
- Luego, se buscará a otra persona que cumpla con otra característica, y así, hasta terminar el listado.
- La persona que coordina explicará que no se trata de una competencia, sino de reconocer algunos aspectos y características de las demás personas.

- Cuando todas hayan terminado la facilitadora preguntará: ¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio? ¿Cuál fue la firma más sencilla de encontrar? ¿Cuál fue la firma más difícil de encontrar?

Formato sugerido de listado (este debe realizarse según las características del grupo)

Mi nombre es: _____

BUSQUE LA FIRMA DE...	
CARACTERÍSTICA	FIRMA
1. La persona que siempre expresaba su punto de vista sobre los diferentes temas vistos	
2. Una persona que tenga hijas/os	
3. Una persona que sepa dibujar	
4. La persona que siempre llego puntual a las jornadas	
5. La persona que cumplió con todas las tareas	
6. Una persona que siempre hacía reír al grupo	
7. Una persona que siempre nos explicaba lo que no comprendíamos de la jornada	
8. Una persona cautelosa y responsable	
9. La persona que no se podía quedar quieta	
10. La persona más paciente del grupo	

Anexo 23.2

Actividad: Post-evaluación

Objetivo: Medir el impacto del programa psicosocial en las participantes.

Prueba 1

Ficha Técnica

- **Nombre de la escala:** Trait Meta-Mood Scale TMMS-48
- **Autores:** Savoley, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
- **Nº de ítems:** 48
- **Aplicación:** Se puede aplicar de forma individual o colectiva.
- **Duración:** 10 -15 minutos.
- **Población:** Adultos
- **Objetivo:** Acceder a las diferencias individuales relativamente estables en las tendencias de las personas para atender a su humor, emociones, discriminarlas claramente y regularlas.
- **Finalidad:** Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida (atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional).

a) Atención a las emociones: Es el grado en que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos.

b) Claridad emocional: Se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones,

c) Reparación de las emociones: Hace referencia a la creencia de la propia capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos, prolongando los positivos.

- **Construido con base en:** La escala tipo Likert de 5 puntos, compuesta por 48 ítems, donde las respuestas van desde 1: fuertemente en desacuerdo, hasta 5: fuertemente de acuerdo. Del total de ítems, 21 ítems corresponden a la escala de atención, 15 ítems a la escala de claridad emocional y 12 ítems a la escala de reparación emocional. Los ítems que componen cada factor se mencionan a continuación (Salovey et al., 1995):

1) Atención a las emociones: Ítem 4, 7, 8, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 25, 29, 31, 34, 35, 36, 38, 41, 44, 46 y 47; 2) Claridad emocional: Ítem 1, 5, 9, 11, 12, 19, 24, 26, 27, 28, 33, 37, 42, 45 y 48; y 3) Reparación emocional: Ítem 2, 3, 6, 10, 16, 17, 23, 30, 32, 39, 40 y 43.

Trait Meta-Mood Scale TMMS-48

Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____ Fecha de aplicación: _____

Indicaciones: Por favor, lea cada enunciado y decida si está o no de acuerdo con él.

Coloque una **X** en la casilla en blanco que corresponda, de acuerdo a la siguiente escala:

5	Completamente de acuerdo
4	Algo de acuerdo
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo
2	Algo en desacuerdo
1	Completamente en desacuerdo

		5	4	3	2	1
1	La variedad de sentimientos hacen que la vida sea más interesante.					
2	Trato de tener buenos pensamientos, no importando cuan mal me sienta.					
3	No tengo mucha energía cuando estoy feliz.					
4	A la gente le iría mejor si sintiera menos y pensara más.					
5	Frecuentemente no tengo mucha energía cuando estoy triste.					
6	Cuando estoy enojado/a, generalmente permito sentirme de esa manera					
7	Pienso que no vale la pena poner atención a mis emociones o estados de ánimo.					

8	Frecuentemente no me importa mucho lo que estoy sintiendo.					
9	A veces no puedo explicar lo que siento.					
10	Si encuentro que me estoy enojando, trato de calmarme.					
11	Tengo mucha energía cuando estoy triste.					
12	Rara vez estoy confundido/a acerca de cómo me siento					
13	Pienso constantemente acerca de mis estados de ánimo.					
14	No permito que mis sentimientos interfieran con lo que pienso.					
15	Los sentimientos dirigen la vida					
16	Aunque a veces estoy triste, tengo una actitud optimista.					
17	Cuando estoy perturbado/a, me doy cuenta de que “las cosas buenas de la vida” son ilusiones.					
18	Creo en el actuar desde los sentimientos.					
19	Nunca puedo explicar cómo me siento.					
20	Cuando estoy feliz me doy cuenta de lo tontas que son la mayoría de mis preocupaciones.					
21	Creo que es saludable sentir cualquier emoción que sientas.					
22	Para mí, la mejor manera de manejar mis sentimientos es experimentarlos al máximo.					
23	Cuando me siento perturbado/a me recuerdo de todos los placeres de la vida.					
24	Mis creencias y opiniones cambian dependiendo de cómo me siento.					
25	Generalmente tengo mucha energía cuando estoy feliz.					
26	A menudo estoy consciente de mis sentimientos respecto a las cosas.					
27	Cuando estoy triste, no puedo dejar de tener malos pensamientos.					
28	Frecuentemente me siento confundido/a acerca de cómo me siento					

29	Uno nunca debería guiarse por las emociones.					
30	Si estoy de buen humor, me recuerdo de la realidad para deprimirme.					
31	Nunca me someto a mis emociones.					
32	Aunque a veces estoy feliz, tengo principalmente una actitud pesimista.					
33	Me siento a gusto con mis emociones.					
34	Es importante bloquear algunos sentimientos para preservar la salud mental.					
35	Pongo mucha atención a cómo me siento.					
36	Cuando estoy de buen humor soy optimista acerca del futuro.					
37	No puedo dar sentido a mis emociones.					
38	Pongo mucha atención a mis sentimientos.					
39	Siempre que estoy de mal humor soy pesimista acerca del futuro.					
40	Nunca me preocupo por estar de muy buen humor.					
41	A menudo pienso acerca de mis sentimientos.					
42	Estoy muy claro/a acerca de mis sentimientos.					
43	No importa cuán mal me sienta, trato de pensar acerca de cosas agradables.					
44	Los sentimientos son una debilidad que los humanos tenemos.					
45	Generalmente conozco mis sentimientos acerca de alguna cosa.					
46	Es frecuentemente una pérdida de tiempo pensar en las emociones.					
47	Cuando estoy feliz a veces me recuerdo de todo lo que puede salir mal.					
48	Casi siempre sé exactamente cómo me siento.					

Prueba 2

FICHA TÉCNICA

NOMBRE: EHS, Escala de Habilidades Sociales

AUTORA: Elena Gismero González. Universidad Pontificia Comillas (Madrid). Facultad de Filosofía y Letras, Sección psicología.

APLICACIÓN: Individual o colectiva.

ÁMBITO DE APLICACIÓN: Adolescentes y adultos.

DURACIÓN: Variable; aproximadamente de 10 a 15 minutos.

FINALIDAD: Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.

BAREMACIÓN: Baremos de población general (hombres y mujeres, adultos y jóvenes).

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES INSTRUCCIONES

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Fecha:** _____

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que conteste con la máxima sinceridad posible, para ello, utilice la siguiente clave:

A= No me identifico en absoluto; en la mayoría de veces no me ocurre o no lo haría.

B= Mas bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.

C= Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así.

D= Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.

Encierre en un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

Nº	FRASES	RESPUESTAS
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido	A B C D
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc	A B C D
3	Si al llegar a casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo	A B C D
4	Cuando en una tienda atienden a alguien que entro después que yo, me callo	A B C D
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle “no”	A B C D
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado	A B C D
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo	A B C D
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto	A B C D
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir	A B C D
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo	A B C D
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería	A B C D
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación , me da mucho apuro pedirle que se calle	A B C D
13	Cuando un amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que pienso	A B C D

14	Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla	A B C D
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme	A B C D
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta	A B C D
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar una conversación con ella	A B C D
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales	A B C D
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A B C D
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado	A B C D
23	Nunca se cómo “cortar” a un amigo que habla mucho	A B C D
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo	A B C D
26	Me suele costar mucho pedirle a un amigo que me haga un favor	A B C D
27	Soy incapaz de pedirle a alguien una cita	A B C D
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (clase, en reuniones, etc)	A B C D

30	Cuando alguien se me “cuela” en una fila, hago como si no me diera cuenta	A B C D
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas	A B C D
33	Hay veces que no se negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces	A B C D

-Compruebe que ha dado respuesta a cada una de las frases.

Anexo 23.3

Actividad: “El carrusel”

Objetivo: Recoger información sobre los proyectos de vida de las participantes para evaluar la asimilación de contenidos durante todo el proceso.

Procedimiento

- Cada participante deberá tener un “stand” en donde tendrán colocado su “árbol de la vida” elaborado en la jornada pasada, que contiene su proyecto de vida.
- Todas las demás, deberán ir pasando una por una por los stands, hasta llegar al stand de la última.
- Todas deberán explicar brevemente su proyecto de vida, ahondando en los elementos más importantes del mismo.
- Es importante que la facilitadora este pendiente de las participantes para que todas escuchen de manera activa a la persona que está compartiendo su trabajo.

Anexo 23.4

Actividad: “La colcha de retazos”

Objetivo: Identificar las temáticas más simbólicas y representativas para las participantes, además de aclarar conceptos que no hayan quedado claros para las mismas.

Procedimiento

- Se entregará a las participantes papel periódico o de revista y papelógrafos, se indicará que en colectivo deben construir una “colcha de retazos”
- Deberán hacer un recorrido por las 23 sesiones del programa y mediante una lluvia de ideas deben identificar los elementos más importantes para ellas.
- La facilitadora deberá hacer énfasis en que deben ser los elementos más significativos de todos los temas estudiados, que ellas consideran que han sido beneficiosos y han causado un cambio importante en su vida.
- Cuando hayan identificado esos elementos, se procederá a realizar un “collage” de imágenes (no deben escribir), en donde coloquen el recorrido desde la jornada uno hasta la última de los aprendizajes más significativos para ellas.
- Al finalizar con el ejercicio, deberán elegir a dos o más representantes para que expliquen el “collage” representado y compartan con las personas facilitadoras los aprendizajes obtenidos durante todo el programa.

Anexo 23.5

FICHA PARA REMISIÓN DE CASOS

Datos generales

Nombre completo: _____ **Edad:** _____

Dirección: _____

Estado familiar: _____ **Número de contacto:** _____

Nombre del programa: _____

Resultados de las pruebas psicométricas

PRE-TEST	POST-TEST
Escala de Habilidades Sociales (EHS)	Escala de Habilidades Sociales (EHS)
Puntuación: _____	Puntuación: _____
Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48)	Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48)
Puntuación: _____	Puntuación: _____

Interpretación de las pruebas:

Áreas a reforzar:

Observaciones generales

Institución que refiere: _____

Nombre del responsable: _____

Firman y sello: _____