

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



TEMA DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

“PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA FORTALECER LA SALUD  
EMOCIONAL DE EMPLEADOS QUE PRESENTAN ENFERMEDADES  
CRÓNICAS DE CENTRAL HIDROELÉCTRICA RÍO LEMPA, SAN SALVADOR  
AÑO 2020”

PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

PRESENTADO POR:

MARCELA NOEMI PINEDA CHÁVEZ: CARNÉ: PC10013

NORMA BEATRIZ MENA GUERRERO: CARNÉ: MG07037

DOCENTE DIRECTORA: LICDA. AMPARO GERALDINE ORANTES

COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADO: LIC. ISRAEL RIVAS

*CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, 6 NOVIEMBRE DE 2020*

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR:**

LIC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

**VICERRECTOR ACADÉMICO:**

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ.

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:**

ING. JÚAN ROSA QUINTANILLA

**SECRETARIO GENERAL DE LA UNIVERSIDAD:**

ING. FRANCISCO ALARCÓN

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO:**

MSC. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

**VICE DECANA:**

LICDA. SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO.

**SECRETARIO:**

MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBIAS.

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA.**

**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:**

LIC. BARTOLO ATILIO CASTELLANOS

**COORDINADORA DEL PROCESO DE GRADO:**

LICDA. AMPARO GERALDINE ORANTES

**DOCENTE DIRECTOR**

LIC. ISRAEL RIVAS

## AGRADECIMIENTOS

Principalmente a **Dios** que ha sido mi fortaleza y mi guía en todo momento, llenándome de paciencia, fe y esperanza a que todos los sueños se pueden lograr, a darme el consuelo ayudándome a levantarme e intentarlo nuevamente mostrándome el camino a la perseverancia.

**A mis padres** Filemón Mena y Delia Guerrero por su paciencia y oraciones en el transcurso de la carrera, por su amor incondicional, este logro especialmente está dedicado a ellos. **A mis hermanas.** En especial a Silvia Mena por su comprensión, paciencia y apoyo, a mis sobrinas Leslie Huevo, Michelle y Andrea Nerio por motivarme a continuar en mis estudios y brindarme su cariño incondicionalmente.

**A mis amigas** que siempre estuvieron conmigo en cada momento animándome a continuar aun cuando ya no había fuerzas para seguir, por todos los buenos y malos momentos que compartimos en el transcurso de la carrera, recuerdos y amistad que se quedarán para siempre. En especial a mis amigas Lidia Salguero, Cristina Martínez y Yamilet Campos. **A mi compañera** de tesis y amiga Marcela Pineda por confiar en mí para realizar el proceso de grado, en el cual obtuvimos nuevas experiencias. Gracias también por motivarme a continuar en los momentos difíciles y por tu dedicación y esfuerzo realizado para lograr este gran reto.

**A nuestra asesora** Licenciada: Amparo Orantes por brindarnos la debida orientación es todo este proceso y confiar en nuestras capacidades motivándonos a seguir hasta el final. A cada uno de los docentes que formaron parte de mi aprendizaje en el transcurso de la carrera, brindándome su experiencia y conocimientos.

Norma Beatriz Mena Guerrero.

Doy gracias a Dios por permitirme culminar un valioso logro, Él me brindó salud, sabiduría y sobre todo mucha paciencia.

A mis padres por ayudarme, esforzarse y animarme cuando no tenía ánimos de seguir, estuvieron en todo momento siendo mi mayor motivación.

A mis hermanos y hermanas por darme su apoyo incondicional con mucho amor, dedicación y sobre todo por poner su confianza en mí; sin su ayuda quizá no hubiese sido capaz de cumplir este sueño.

A mi amiga y compañera Norma Mena por aceptar este reto y emprender este viaje, le agradezco por su paciencia en todo momento y casi siempre sacar el lado positivo a las cosas, aun cuando yo veía las situaciones de forma catastrófica, a mis amigos y amigas que conocí en el trayecto de esta carrera y se han quedado a ser parte de mi vida actual, ellos me brindaron su amistad y muchas veces me impulsaron a seguir hacia adelante.

A la licenciada Amparo Orantes por aceptar ser nuestra asesora desde un inicio, por su ayuda y comprensión durante este proceso que no ha sido fácil para nadie, ella nos ha motivado hacer un buen trabajo. mi maestro asesor en servicio social Fidel Salomón Peralta por guiarnos y escucharnos durante el proceso de horas sociales, a la licenciada Roxana Galdámez por ser una educadora comprometida con sus estudiantes en el plano académico y ser empática y comprensiva en las emociones de los estudiantes.

Gracias a las diferentes instituciones que nos hicieron un espacio para poner en práctica nuestros saberes y poder compartir, aprender con cada uno, especialmente a la Comisión Ejecutiva CEL de Oficina Central en el área de clínica y por dejarnos ejecutar nuestro servicio social haber sido parte de un grupo de Psicoterapia con los empleados y posteriormente el trabajo de graduación.

Marcela Noemi Pineda Chávez

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	1
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	2
<b>TÍTULO DE LA PROPUESTA</b> .....	6
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>I. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.</b> .....	8
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.</b> .....	10
<b>III. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.</b> .....	13
<b>IV. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.</b> .....	15
a) <b>OBJETIVOS GENERAL.</b> .....	15
b) <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.</b> .....	15
<b>V. METAS DE LA PROPUESTA</b> .....	16
<b>VI. FUNDAMENTACIÓN TEORICA</b> .....	17
<b>1. ANTECEDENTES BIBLIOGRAFICOS</b> .....	17
<b>2. SALUD EMOCIONAL.</b> .....	20
<b>3. ENFERMEDADES CRÓNICAS.</b> .....	23
<b>Las enfermedades cardiovasculares.</b> .....	25
<b>Hipertensión arterial</b> .....	26
<b>La Diabetes</b> .....	26
<b>Insuficiencia Renal Crónica</b> .....	26
<b>3.1 Principales Factores de Riesgo de las Enfermedades Crónicas.</b> .....	27
<b>4.RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.</b> .....	28
<b>5. CONTEXTO Y FUNCIONAMIENTO DE LA COMISIÓN EJECUTIVA     HIDROELÉCTRICA DEL RÍO LEMPA (CEL)</b> .....	33
<b>VII. CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN.</b> .....	36

<b>VIII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>38</b>
<b>IX. METODOLOGÍA.....</b>	<b>40</b>
<b>Aplicación del programa.....</b>	<b>44</b>
<b>X. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL. ....</b>	<b>47</b>
<b>XI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>48</b>
<b>XII. FUENTES CONSULTADAS.....</b>	<b>50</b>
<b>XIII. PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA.....</b>	<b>52</b>
<b>4. Sesión: 1 .....</b>	<b>56</b>
<b>5. Sesión: 2 .....</b>	<b>61</b>
<b>6. Sesión: 3 .....</b>	<b>67</b>
<b>7. Sesión: 4 .....</b>	<b>73</b>
<b>8. Sesión: 5 .....</b>	<b>79</b>
<b>9. Sesión: 6 .....</b>	<b>84</b>
<b>10. Sesión: 7 .....</b>	<b>89</b>
<b>11. Sesión: 8 .....</b>	<b>95</b>
<b>12. Sesión :9 .....</b>	<b>102</b>
<b>13. Sesión :10 .....</b>	<b>108</b>
<b>XIV. ANEXOS DE LAS SESIONES.....</b>	<b>111</b>

## RESUMEN

El programa estará fomentado a fortalecer la salud emocional de los empleados que tienen algún tipo de enfermedad crónica.

Se llevará a cabo mediante la metodología de terapia grupal en la que los integrantes se centraran en el problema que más les preocupa y se sientan identificados en sus emociones y áreas afectadas como consecuencia de padecer de este tipo de patologías.

El abordar este tipo de temáticas nos acercará a estudiar y comprender a profundidad desde el punto de vista psicológico lo que significa padecer de una enfermedad crónica. Es por esta razón que nos permitirá establecer una relación entre las enfermedades crónicas y su repercusión en la esfera emocional y como una de ellas puede afectar a la otra; puesto que desde el inicio de una enfermedad crónica cambia la vida del paciente y esto conlleva a cambios adaptativos durante toda la vida.

Llevando al ámbito laboral es importante indagar sobre cómo se presentan este tipo de enfermedades en los empleados como la vivencia en el lugar donde laboran y cómo estas pueden repercutir en el estado de ánimo, emociones, relaciones entre compañeros, en la calidad de trabajo que realizan, el rendimiento laboral y la motivación al realizar las tareas asignadas en el puesto de trabajo.

Se pretende que los empleados puedan adquirir las herramientas que les permitan minimizar las emociones negativas y de esta forma prevenir futuras enfermedades físicas y emocionales.

Palabras claves: Enfermedad crónica, ansiedad, estrés, depresión, programa, intervención psicológica, terapia grupal, autocuidado, salud emocional, autoestima.

## **PRESENTACIÓN**

La propuesta del programa de intervención será ejecutada por los psicólogos de la institución para llevarlo a cabo en Oficina Central Hidroeléctrica Río Lempa y posteriormente se pueda replicar en las distintas Centrales Hidroeléctricas.

Con este programa se van a intervenir cinco áreas que le permitan al empleado participante, conocer y poner en práctica lo aprendido en cada sesión, con el objetivo de fortalecer las emociones negativas producto del desequilibrio emocional que conlleva la enfermedad y así poder manejarlas y gestionarlas de manera positiva.

Recordemos que cada persona experimenta de distintas formas las situaciones de la vida y el tener una enfermedad crónica conlleva a un cambio en todos los sentidos.

El modelo que regirá el programa será CASIC en las que se abordarán las áreas: Conductual y esta estará enfocada a las actividades y patrones de conducta relacionadas a la enfermedad como: El descanso, hábitos saludables y no saludables, rutina de sueño que mantienen, así como la relación con el trabajo y la motivación hacia este, también la habilidad para resolver conflictos y como se responde ante ellos.

Otra área es la somática donde se establecerá un vínculo de las enfermedades crónicas y las enfermedades causadas por las emociones, y su correspondencia a la salud, cuáles son las enfermedades más predominantes en ellos y como se reflejan a nivel emocional, si existe la presencia malestares gastrointestinales, alérgicos, musculares, dolores de cabeza, tics y como estos aparecen en momentos de tensión y ansiedad.

En el área Afectiva se van a identificar los sentimientos que tienen a cerca de la enfermedad y cómo influyen en el comportamiento diario, también el manejo de las diferentes emociones que experimentan cuando se presentan síntomas alterados de dichas patologías, por último, se trabajará con las distorsiones o negaciones de las emociones si expresan o se ocultan.

El área Cognitiva: se conocerán las creencias y pensamientos irracionales que tienen de sí mismos y como estos afectan el pensamientos e idealizaciones que se tiene sobre la enfermedad, posteriormente la actitud positiva y negativa referente a la vida y las enfermedades que les afectan.

Finalmente, el área Interpersonal: se describirán el tipo de relaciones más cercanas y grupos de apoyo como lo es: familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo, si les beneficia o afecta en su equilibrio emocional., además las habilidades sociales que desempeñan y que roles representativos representan en la comunidad, grupo de amistad o iglesia y como estos se relacionan de manera positiva o negativa para su estabilidad física y mental.

Como grupo de tesis decidimos trabajar con este tipo de población ya que nos acercará a conocer a profundidad este tema ,que comúnmente está estudiado e investigado desde el punto de vista físico pero no psicológico ;es por esta razón que esta temática nos permitirá establecer una relación entre las enfermedades crónicas y su repercusión en la esfera emocional y como una de ellas puede afectar a la otra; puesto que desde el inicio de una enfermedad crónica cambia la vida del paciente y esto conlleva a cambios adaptativos para siempre.

Los pacientes que adolecen de estas enfermedades suelen experimentar diversas reacciones y emociones como: estrés, ansiedad, depresión entre otras; y en la mayoría de tratamientos médicos estos síntomas no son atendidos sino solamente se dirige al paciente a un seguimiento de la enfermedad de forma médica recetando medicamentos para controlar los síntomas físicos provocados por la enfermedad y dejando a un lado la parte emocional que viene a repercutir más en la salud en general de quien la padece ; por lo tanto no hay un abordaje completo que permita la atención integral de esta afección.

También llevando al ámbito laboral creemos que es importante indagar sobre cómo se presentan este tipo de enfermedades en los empleados como la vivencian en el lugar donde laboran y cómo estas pueden repercutir en el estado de ánimo, emociones, relaciones entre

compañeros, en la calidad de trabajo que realizan, el rendimiento laboral y la motivación al realizar las tareas asignadas en el puesto de trabajo.

Nos permitirá poder aportar los conocimientos adquiridos en el transcurso de la carrera y poder aplicarlo al área laboral y clínico, en otro sentido contribuir a una población que necesitan urgentemente ser intervenida desde la parte psicológica ya que a diario hay personas diagnosticadas con alguna enfermedad crónica y esta noticia viene a desestabilizar su bienestar emocional.

Según las estadísticas las enfermedades crónicas son las que provocan más muertes en todo el mundo, no respetando edad, sexo, nivel económico, es un problema que no solo afecta a nivel de país sino a nivel mundial lo que se traduce en grandes costos económicos, de salud y desafíos para su abordaje y prevención.

Buscamos conocer por medio de la base teórica consultada cuales son las enfermedades más comunes en el Salvador y de la institución y como estas podrían influenciar en las relaciones laborales y el desempeño laboral y afectar emocionalmente las relaciones personales, familiares y sociales.

Se pretende que los empleados puedan adquirir las herramientas que les permitan minimizar los efectos de las emociones negativas derivadas de padecer una enfermedad crónica como sentimientos negativos, e inexpressión de las emociones, baja tolerancia para controlar las situaciones estresantes en el manejo de estas dolencias. Y que puedan emplear las técnicas para gestionar las emociones que más les desequilibra la salud emocional.

Se espera que los encargados de la institución puedan implementar el programa por completo ya que solo de esta forma los participantes al programa podrán obtener resultados requeridos para el abordaje de la sintomatología emocional como consecuencia de tener una o más afecciones de este tipo.

La intervención se desarrollará en la clínica empresarial dentro de las instalaciones de la institución de Oficina Central Eléctrica Río Lempa, en vista que es donde se recibe a los empleados que requieren atención médica de oficina Central y de otras centrales hidroeléctricas en el país.

Se aspira que el programa de intervención sea implementado cuando los responsables de la institución hagan las coordinaciones necesarias y obtengan la selección de los participantes, puesto que quedará a decisiones de los encargados que vayan a ejecutar dicha propuesta. El programa de intervención va dirigido a todo empleado de la empresa que padezca de alguna enfermedad crónica y que sea paciente de la clínica institucional, siendo estos los factores trascendentales para aplicar e incorporarse en el programa.

La metodología a emplear será la terapia grupal, dado que permite a los participantes centrarse en las interacciones que tienen con otros problemas similares, pensamientos e ideas en el cual entre todos se sienten identificados y comprendidos durante el proceso y esto condescenderá a todo el grupo que exprese sus emociones y lo que más les afecta en sus distintos ámbitos de su vida y conocer las diferentes experiencias del grupo.

El programa psicoterapéutico tendrá una duración de dos meses y medio, una vez a la semana, con un tiempo aproximado de dos horas. Gracias a las realizaciones de técnicas grupales y tareas individuales se permite poner en práctica lo aprendido en las sesiones y posteriormente alargar la terapia para que la terapia sea más efectiva.

**TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Programa Psicoterapéutico para fortalecer la salud emocional de los empleados que presentan enfermedades crónicas de la Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador año 2020

## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación consiste en el diseño y aplicación de un programa psicoterapéutico con enfoque de terapia grupal para fortalecer la salud emocional de los empleados que presentan enfermedades crónicas de la Oficina Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador.

Los objetivos de la investigación se orientan a explicar la relación entre enfermedades crónicas y reflejo en la salud emocional con un abordaje psicoterapéutico en proporcionar técnicas psicológicas de intervención dirigidas a mejorar su salud emocional y reducir el impacto de las enfermedades crónicas en los empleados ,además concientizar a los empleados a través del programa de psicoterapia lo importante que es el manejo de las emociones para evitar el surgimiento de posibles enfermedades futuras.

En la fundamentación teórica se divide en cinco grupos, en primer lugar se habla acerca de los antecedentes realizados y su relación al tema, en segundo la salud emocional ,en tercer lugar se presenta las enfermedades crónicas los conceptos de las más comunes luego los factores de riesgo de estas patologías, en cuarto lugar se da a conocer el contexto y funcionamiento de la institución en el cual se describen las relaciones sociales que establecen los empleados ,los programas de prevención que desarrolla la empresa para cuidar la salud de los trabajadores, en quinto lugar se explica la relación entre las variables involucradas de como el estado de ánimo y las emociones negativas pueden incrementar los síntomas físicos y como la enfermedad podría conllevar a una depresión.

El contenido de la intervención se mencionan las cinco áreas en las que se trabajará También en los beneficiarios se detallan las características de los participantes, beneficiarios sociales a la que está dirigido el programa. Continuando con la metodología se describe el tipo el tipo de investigación, técnicas de investigación e instrumentos a emplear. Finalmente se dan a conocer los 10 planes operativos del programa psicoterapéutico sustentado en el modelo CASIC y se desarrollará en base a la metodología terapia grupal.

## I. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

Las enfermedades crónicas pueden provocar cambios significativos en la calidad de vida y bienestar de los empleados que la padecen, conllevando grandes desafíos para su salud mental y emocional, es por tal razón que requiere la aplicación de programas psicológicos que le permitan afrontar de manera positiva la enfermedad y que sus síntomas psicofisiológicos sean más fáciles de sobrellevar; así como también desarrollar estrategias adecuadas para abordar la enfermedad, que no sólo fortalecerán su programa de tratamiento médico sino que además contribuirán a su realización en la vida pese a cualquier limitación física.

La presente propuesta de intervención está dirigida a fortalecer la salud emocional en los empleados que presentan enfermedades crónicas en Oficina Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador en el año 2020.

Se realizará mediante un programa psicoterapéutico de tipo grupal que estará conformado por empleados que hayan sido diagnosticados con una enfermedad crónica y será heterogéneo, los participantes tendrán un espacio de reflexión grupal donde podrán compartir entre ellos sus vivencias comunes de forma positiva o negativa y lo que implica convivir día a día con una enfermedad crónica, así mismo expresar sus emociones y lo que sienten de cómo les afecta la enfermedad a nivel físico y emocional, y cómo estas influyen en sus distintos entornos: Familiar, social y laboral.

El programa de intervención grupal estará enfocado desde el modelo CASIC y denominada también intervención en crisis; pues a lo largo de la vida experimentamos muchas series de crisis que interrumpen el curso normal de la vida y que son parte del proceso evolutivo. Estas etapas de la vida y las circunstancias inesperadas e impredecibles como lo son las enfermedades que generan cambios en el equilibrio psicoemocional del ser humano. De modo que dependerá de cada persona asimilar de manera positiva esta crisis y buscar una oportunidad para el cambio, afrontamiento, autocontrol emocional y crecimiento personal.

Este enfoque se centra en la parte cognitiva como: las creencias más alteradas por una experiencia traumática como lo es la sensación de invulnerabilidad y la sensación de autocontrol emocional. En la terapia grupal se busca cambiar las creencias, pensamientos e ideas irracionales a través de la reestructuración cognitiva que intenta restablecer estas sensaciones y reconstruir los esquemas cognitivos de sí mismo y del mundo.

El objetivo de este plan es proporcionar herramientas psicológicas que ayuden al manejo de las enfermedades crónicas y que los participantes logren por medios de las técnicas psicológicas aprendidas en el programa mejorar su salud emocional y esto contribuya a generar cambios significativos a nivel mental para mejorar su salud física y hasta en su vida personal, familiar y social.

El programa de intervención contará con 10 sesiones de psicoterapia, en el que se dejen a los participantes tareas escritas para mayor comprensión de lo desarrollado en las sesiones, pues con ello se busca aportar a una problemática que requiere ser atendida con prontitud, siendo las enfermedades crónicas como unas de las principales causas de muerte prematura a nivel mundial que provoca desgaste en la salud física y las emociones de los pacientes.

Se propone que las sesiones psicoterapéuticas cuenten con dos horas de ejecución una vez a la semana, durante un periodo de dos meses y medio. Finalmente, el grupo de psicoterapia será cerrado ya que serán los mismos participantes que asistan a cada sesión y haya un seguimiento de las técnicas y tareas realizadas en las sesiones y así se obtengan mejores resultados.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La enfermedad crónica se define como un trastorno orgánico funcional que obliga a una modificación de los estilos de vida de una persona y que tiende a persistir a lo largo de su vida. Frente a la etiología no hay mayor claridad, hay una serie de factores que en conjunto dan pie a la enfermedad; entre estos factores se encuentran el ambiente, los estilos de vida y hábitos, la herencia, niveles de estrés, calidad de vida y la presencia de una enfermedad persistente que puede pasar a ser crónica<sup>1</sup>.

A nivel mundial las enfermedades crónicas son la principal causa de mortalidad, pues se cobran más vidas que todas las otras causas combinadas. Contrariamente a la opinión popular, los datos disponibles demuestran que casi el 80% de las muertes por enfermedades crónicas se dan en los países de ingresos bajos y medios. A pesar de su rápido crecimiento y su distribución no equitativa, la mayor parte del impacto humano y social que causan cada año las defunciones<sup>2</sup>.

Las poblaciones que viven en condiciones vulnerables se ven más afectadas debido a los escasos recursos económicos, bajos ingresos salariales y asistencia a un sistema de salud privado en el cual se abordan estas enfermedades de manera más efectiva; estos factores producen consecuencias desproporcionadas de los determinantes sociales fundamentales en la población.

“En El Salvador 212.2 muertes por cada 100,000 habitantes son causadas por las ECNT, es una proporción mayor a las muertes atribuidas a la violencia y a las enfermedades transmisibles “así lo afirma (OPS, 2004).

Los representantes de Salud explican que no es solo un problema que afecta a las personas adultas mayores, sino a la población que se encuentra en edades de actividad productiva y adultos jóvenes. “Está sucediendo un grave problema debido a que existe una mortalidad

---

<sup>1</sup> Organización Mundial Para la Salud.

<sup>2</sup> Alwan, Alan. *Organización Mundial de la Salud*. (S.F.). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Recuperado de [https://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf?ua=1)

prematura y se está perdiendo, en nuestro país, la posibilidad de tener una población económicamente activa”, indicó (Orantes 2018)<sup>3</sup>.

Una de las principales causas de muertes en el año 2016 en El Salvador fueron las enfermedades crónicas, fallecieron 16,808 personas, una tasa de 258 por cada 100 mil habitantes. Mientras que para el 2017, fueron 18,320, una tasa de 278 por cada 100 mil habitantes, es decir, un aumento de 1,512 fallecimientos el año pasado.

Según estadísticas, las enfermedades cardiovasculares causaron 9,549 muertes, le sigue el cáncer, con 3,251, la insuficiencia renal crónica con 2,390, luego está la diabetes mellitus con 1,848, y al final la enfermedad respiratoria crónica con 1,615 fallecimientos, datos de país que incluyen registros del Instituto Salvadoreño del Seguro Social (ISSS)<sup>4</sup>.

En el Salvador no es la excepción, cada día hay más personas diagnosticadas con enfermedades crónicas las cuales no respetan sexo ni edad, estos vinculados con diferentes factores a los que está expuesta la población salvadoreña como son la delincuencia, el desempleo, alimentación no saludable, accidentes de tránsito, problemas familiares y condiciones de estrés relacionados al trabajo que desarrollan.

El descubrir que se tiene un tipo de estas enfermedades cambia la vida de cualquier persona ya que desde el momento de ser diagnosticado se enfrentan a diferentes retos en su vida; en primer lugar, el impacto de asimilar el padecimiento y esto conlleva una serie de síntomas psicológicos negativos como ansiedad, depresión, distorsiones cognitivas, y estados emocionales ambivalentes.

---

<sup>3</sup> Rivas (2018, junio 7) Estas son las enfermedades que más afectan a los salvadoreños <https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/estas-son-las-enfermedades-que-mas-afectan-a-lossalvadorenos/488836/2018/>

<sup>4</sup> Rivas (2018, junio 7) Estas son las enfermedades que más afectan a los salvadoreños <https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/estas-son-las-enfermedades-que-mas-afectan-a-los-salvadorenos/488836/2018/>

En segundo lugar, tener que afrontar que su ritmo de vida va a cambiar y tendrán que ir adoptando hábitos de consumo de medicamentos a diario y generalmente a lo largo de toda su vida, hacer cambios en la dieta alimenticia y sometiéndose a ingerir alimentos poco aceptados o consumidos con regularidad y como tercero tener que desarrollar habilidades de cumplimiento de hábitos saludables que contribuyan al control y bienestar de la enfermedad diagnosticada.

Los pacientes con este tipo de patologías deben de llevar un control de seguimiento en médico y el profesional de la salud proporcionará la medicina y dosis indicada que debe de tomar, ya que la automedicación probablemente conlleve a poner en riesgo la vida del paciente y podría ocasionar otro problema de salud. Por lo tanto, las instituciones empresariales tienen como deber proporcionar un seguro médico que vigile por la salud de los empleados.

En la Central Hidroeléctrica oficina Central Río Lempa ,cuenta con un seguro médico privado para los empleados , familiares que están asociados a la empresa ,además provee una clínica de salud en cada central hidroeléctrica en la que tiene un control de la salud física y psicológica de los empleados en la que dan seguimiento a la salud de cada empleado ;también la empresa desarrolla campañas de prevención de las enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, obesidad en la que hacen referencia la importancia de mantener una dieta equilibrada y adquirir hábitos de ejercicio físico e incorporar estos hábitos saludables para prevenir la aparición de estas patologías .

También se llevan a cabo campañas de concientización de los efectos nocivos del tabaco y las consecuencias para su salud pulmonar y la exposición del humo hacia otras personas, estas acciones realizan regularmente para motivar a los empleados a generar cambios significativos en su salud.

Tomando como resultado las estadísticas planteadas a nivel mundial y nacional la problemática de las enfermedades crónicas representa grandes desafíos a nivel global y desafíos para su afrontamiento, puesto que cada día aumentan aceleradamente este tipo de dolencias, sin importar raza, sexo, condición social.

### III. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Ante el constante crecimiento de personas diagnosticadas con enfermedades crónicas. Según datos presentados por la (OMS). Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.

En El Salvador se dieron 212.2 muertes por cada 100,000 habitantes son causadas por las ECNT, es una proporción mayor a las muertes atribuidas a la violencia y a las enfermedades transmisibles “así lo afirma (OPS, 2004). En el Salvador a diario están siendo más personas diagnosticadas con enfermedades crónicas, convirtiéndose en la mayor cantidad de personas fallecidas, según estudios realizados el sexo femenino es el que predomina en los diagnósticos con pacientes crónicos

La presente propuesta de intervención surge de la necesidad y de la importancia de realizar un programa de intervención para abordar las necesidades emocionales de los empleados que padecen de alguna patología crónica, dado que por su condición de salud podrían presentar dificultades relacionadas al manejo de las emociones y estados de ánimo en sus puestos de trabajo y esto genere una alteración en sus relaciones interpersonales, sociales y familiares a causa de una afectación por la enfermedad.

Como valor teórico de nuestra investigación es contribuir a que futuros profesionales de la salud mental investiguen y dirijan programas psicológicos para tratar las enfermedades crónicas desde la esfera emocional.

El valor metodológico con esta propuesta o investigación de esta problemática se permitirá la creación de instrumentos psicológicos, adaptación de técnicas para tratar esta patología.

El beneficio social es que con la implantación de este programa se da respuesta a una necesidad social y de salud puesto que contribuye al abordaje de estas patologías y como estas podrían incidir en el ámbito personal, familiar, laboral y social.

La propuesta de intervención tiene como objetivo diseñar un programa de atención psicoterapéutica para fortalecer la salud emocional de los empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador. Esto con el propósito de disminuir las crisis presentadas por el enfermo crónico. Y de esta manera contribuir al sector de salud y al área laboral.

Por motivo que en ocasiones el empleado antepone su trabajo antes que su bienestar físico, pues considera es parte de su desempeño y su responsabilidad con la institución. El programa de intervención permitirá que los empleados obtengan en cada una de las sesiones el abordaje de diferentes áreas como la conductual, emocional y cognitiva, en donde puedan vivenciar cada sesión de trabajo de una forma presencial y participativa.

Para la intervención se ha establecido el desarrollo de 10 sesiones de psicoterapia cuyo objetivo será proporcionar herramientas psicológicas que ayuden al manejo de las enfermedades crónica fortaleciendo su salud emocional y de esta forma puedan evitar el surgimiento de nuevas enfermedades.

Con la propuesta de intervención se busca proporcionar herramientas que serán de utilidad en el área clínico y laboral, mejorando el conocimiento sobre enfermedades crónicas y el alcance de esta y su prevención de futuras enfermedades por medio de la intervención al fortalecer la salud emocional. Por otra parte, la propuesta de intervención contribuye a ampliar información sobre enfermedades crónicas y como el empleado que lo padece puede ver afectada sus emociones constantemente

#### **IV. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.**

##### **a) OBJETIVOS GENERAL.**

- ✓ Diseñar un programa de atención psicoterapéutica para fortalecer la salud emocional de los empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador año 2020

##### **b) OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- ✓ Explicar la relación entre enfermedades crónicas y reflejo en la salud emocional para un abordaje psicoterapéutico de los empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador año 2020
- ✓ Proporcionar técnicas psicológicas de intervención dirigidas a mejorar su salud emocional y reducir el impacto de las enfermedades crónicas en los empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador año 2020
- ✓ Concientizar a los empleados a través del programa de psicoterapia lo importante que es el manejo de las emociones para evitar el surgimiento de posibles enfermedades futuras.

## V. METAS DE LA PROPUESTA

- ✓ Motivar a los psicólogos que trabajan en la Institución a desarrollar al 100% el programa de intervención elaborado, con empleados que presentan enfermedades crónicas de la Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador.
- ✓ Lograr que se incorporen 80 % de los pacientes con enfermedades crónicas, para que pongan en práctica las herramientas que se les brindarán en cada sesión establecida en el plan de intervención y les ayude a fortalecer su salud emocional.
- ✓ Que los pacientes seleccionados para participar en el programa de intervención cumplan con el 100% los horarios y la duración establecida en cada sesión según lo planificado y de esta forma adquieran mayores resultados.
- ✓ Que al final de cada jornada se brinde un espacio del 80% a los empleados comentar al grupo la reflexión de la sesión y lo aprendido y cómo les podría ayudar en sus actividades diarias, si lo ponen en práctica.

## VI. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

### 1. ANTECEDENTES BIBLIOGRAFICOS

Estudios realizados por los pioneros (Kate Lorig y Margaret Grey 2012), respectivamente con el apoyo del Instituto Nacional de Investigación en Enfermería y los Institutos nacionales de salud. Brinda un informe del Instituto de Medicina en la elaboración para el programa de automanejo de la diabetes sobre cómo llevar adelante una buena vida cuando se tiene una enfermedad crónica y la responsabilidad al respecto del sector de la salud pública se incluyó el automanejo como una de las intervenciones que permitían llevar una buena vida<sup>5</sup>.

En el informe presentado hace hincapié en la importancia que los programas con esta orientación promueven la responsabilidad del individuo ofreciendo herramientas que los pacientes pueden usar para cuidarse frente a las enfermedades crónicas. Cada vez se reconoce más que las enfermedades crónicas, incluidos los aspectos relativos a la prevención, el tratamiento y la atención, representan un tema importante para los ámbitos de la salud pública y clínico, debido al incremento de personas diagnosticadas.

Mediante los programas de prevención y automanejo la persona puede conocer la importancia del autocuidado y saber manejar el proceso para una vida más saludable. En efecto, en el informe del Instituto de Medicina señaló que era crucial tener una perspectiva de salud que contemplase a toda la población al momento de elaborar estrategias, intervenciones y políticas para combatir las enfermedades crónicas.

El programa de automanejo de las enfermedades crónicas fue concebido para satisfacer las necesidades del tratamiento diario y mantener las actividades de la vida cotidiana, y ha resultado eficaz para mejorar las conductas con respecto al estado de salud, lo que ha dado lugar a menos hospitalizaciones. Estos resultados demostraron la factibilidad de los programas de intervención de automanejo que abarcan una variedad estas patologías, lo cual

---

<sup>5</sup> Diciembre 2018, Patricia A. Grady and Lisa Lucio Rough. El automanejo de las enfermedades crónicas: método integral de atención, Rev. Panam Salud pública, volumen 37 on page 187

han conllevado a resultados positivos en materia de salud, muchos de los cuales persisten por años, con el beneficio añadido de la reducción en los costos de atención de salud.

Otra investigación la realizó el Dr. Gustavo Alder Eguía Lima de Cienfuegos ejecutó un estudio para determinar el comportamiento de las principales enfermedades crónicas no transmisibles y factores de riesgo en trabajadores de la salud, este se llevó a cabo mediante una serie de casos de enero 2009 a julio 2012 con trabajadores del Hospital General Universitario, utilizando un método de estudio descriptivo correlacional, con una muestra de 187 sujetos. Las variables seleccionadas fueron: sexo, edad, ocupación, nivel de escolaridad, enfermedades crónicas, factor de riesgo comportamental y factores de riesgo emocionales.

Teniendo como resultados que predominaron las mujeres como portadoras de enfermedades crónicas (61 %), los sujetos con nivel de escolaridad mayores de 12 grado (48,6 %), en cuanto a ocupación, los enfermeros (31 %) y médicos (27,8 %). Las enfermedades crónicas más prevalentes fueron: La hipertensión arterial (33,69 %), la diabetes mellitus (19,78 %) y la cardiopatía isquémica (13 %). Según los factores de riesgo emocionales predominan: el estrés (79,82 %), seguido de la ansiedad (64,16 %) y después la depresión (35,29 %). El tabaquismo prevaleció en el 28,87 % de los sujetos<sup>6</sup>.

Concluyendo que predominaron los profesionales, las edades comprendidas entre 40-50 años, y las mujeres. Se corroboró que los padecimientos crónicos estudiados, y factores de riesgo están presentes mayoritariamente en las mujeres. Más del 50 % de los trabajadores son portadores de enfermedades crónicas. Los factores de riesgo estudiados están presentes en los sujetos, tanto en los portadores como en los no portadores de padecimientos crónicos.

Según este estudio realizado se hizo una comparación de enfermedades que más afectan a hombres y mujeres y los resultados extraídos indicaron que las mujeres mayores presentan más enfermedades de tipo crónico, siendo afectadas mucho más que los hombres.

---

<sup>6</sup> 2014, Teresa Rodríguez, Rodríguez, Darianna María Muñiz Cabeza, Presencia de enfermedades crónicas no trasmisibles en trabajadores de la salud: Un enfoque multidisciplinario <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/279>

Así mismo una investigación a nivel nacional se realizó en el año 2014,” El entorno laboral y su impacto en las enfermedades crónicas no transmisibles en la Policía Nacional Civil<sup>7</sup>”, utilizando una muestra probabilística La población objeto de estudio de la presente investigación de campo son hombres y mujeres que trabajan en la Policía Nacional Civil, en la Delegación San Salvador Centro, Delegación San Salvador Sur y Delegación San Salvador Norte, del municipio de San Salvador.

La población total de las tres delegaciones es de 2,700 policías y personal administrativo de todos los niveles. Los datos de la población finalmente estudiada fueron: Cuatro sargentos, 11 cabos, 216 agentes y 12 personas con funciones administrativas. En total se aplicaron 245 encuestas. Entrevistas de informantes claves internos (4). Entrevistas de informantes claves externos (4) 233 policías (2) subinspectores, cuatro sargentos, 11 cabos y 216 agentes) y 12 personas con funciones administrativas. En total se aplicaron 245 encuestas. Entrevistas de informantes claves internos (4). Entrevistas de informantes claves externos (4).

La metodología empleada consistió en un principio en recopilar información documental sobre el tema, luego elaborar tres instrumentos de obtención de información. Un instrumento para realizar la encuesta a los 245 miembros de la institución y dos instrumentos de entrevistas, uno para informantes claves internos y el otro para informantes claves externos los principales resultados fueron los siguientes: las condiciones de infraestructura, los espacios inapropiados para descansar, la falta de higiene en las unidades, mal clima laboral, extensión de turnos de trabajo que afecta el desempeño laboral.

Finalmente se realizó una investigación el país en el año 2017 fueron diagnosticados un promedio de 580 nuevos casos de cáncer de mama, y, de acuerdo con el Diagnóstico Situacional del Cáncer del Ministerio de Salud, el 63% de los pacientes con cáncer pertenecen al sexo femenino, y en esa población, los tipos de cáncer más comunes fueron de cuello uterino y de mama. (González X., 2018; Ministerio de Salud de El Salvador, 2015)

---

<sup>7</sup> Otto Hugo Urrutia Carlos Dagoberto Marroquín Héctor Antonio Arévalo Mata, 2017, Policía Nacional Civil [file:///C:/Users/a16\\_m/Downloads/5468-Texto%20del%20art%C3%ADculo-18944-2-10-20171214.pdf](file:///C:/Users/a16_m/Downloads/5468-Texto%20del%20art%C3%ADculo-18944-2-10-20171214.pdf).

Nuevas apariciones de cánceres que han aumentado cada año, tal es el caso en el 2017, se han contraído 580 casos de cánceres de mama y más de la mitad perecen al sexo femenino; tal parece que las mujeres son las más afectada a nivel de país; esto podría estar relacionado a las pocas medidas de control sanitario que están expuestas, al bajo acceso de la salud en cuanto a la salud reproductiva de la mujer, alta incidencia de embarazos a temprana edad.

## **2. SALUD EMOCIONAL.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud emocional se define como el estado de bienestar, entendiéndose este bienestar como la situación que le permite a las personas ser conscientes de sus auto capacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos.

Se entiende por salud emocional como el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándose, integrándolas y aprovechándolas. La persona sana emocionalmente controla sus emociones de manera asertiva.

Cuando un paciente es diagnosticado con una enfermedad crónica invariablemente atraviesa por agudas etapas de estrés, de depresión y de ansiedad principalmente. Puede ser que en el curso del tiempo supere y aprenda a controlar estados emocionales, producto de lo que socialmente significa vivir con una enfermedad de tales características (una enfermedad para toda la vida), pero también puede suceder que nunca se logre superar tal condición, y a medida que pase el tiempo las etapas depresivas y estresantes sean cada vez más profundas y prolongadas.

Sustentando lo anterior se puede agregar que al inicio de un diagnóstico crónico los pacientes entran en una crisis en respuesta a la noticia de desagrado y más aún cuando es una enfermedad que va a durar para toda su vida, puede que experimenten emociones negativas y atraviesan por diferentes etapas como la negación, ira, frustración, depresión y aceptación.

El impacto emocional que tienen las enfermedades crónicas en los pacientes es innegable y está estrechamente relacionado con la incertidumbre e impredecibilidad del proceso de

enfermedad, el estrés afectivo que genera, la pérdida de autonomía y el estigma social por los daños y cambios en su cuerpo, factores culturales, ambientales, espirituales y situación autobiográfica

Por lo anterior el daño y sufrimiento que experimentan los pacientes con este tipo de enfermedades el impacto emocional es el que más repercute grandemente en la salud física muchas veces agravando los síntomas de manera acelerada; dado que los que la sufren se sienten que han perdido su autonomía y están ligados a depender de una persona o familiar que los ayude a realizar las necesidades básicas.

La enfermedad crónica genera angustia, miedo, culpa, desesperanza, a pesar de que los pacientes y sus familiares dispongan de recursos para su tratamiento y atención oportuna y adecuada; no obstante, esos sentimientos se agudizan cuando no cuentan con recursos; porque están conscientes o hacen conciencia de que es una enfermedad incurable y antes o durante su tratamiento han tenido noticias de otros tantos pacientes con los mismos padecimientos, quienes no siempre logran evitar las complicaciones, y también porque la vida con una enfermedad guarda algún parecido con la que era antes.

El estrés es la relación que existe entre un sujeto y su ambiente, percibido por el sujeto como una situación amenazante o que excede sus recursos, poniendo en riesgo su bienestar personal. El estrés y las emociones percibidas por pacientes crónicos pueden tener consecuencias a veces importantes sobre la enfermedad y en el control de la enfermedad crónica.

En pacientes con enfermedad crónica es frecuente que la presencia de algunos síntomas (fatiga, dificultad para concentrarse, pérdida de peso, disfunción sexual) aunque correspondan a criterios diagnósticos de depresión, en realidad son atribuibles a la inestabilidad de la enfermedad crónica. Se identifican sub factores del estrés en pacientes crónicos:

- ✓ Estrés emocional y estrés interpersonal son consecuencia del diagnóstico y de vivir con la enfermedad.
- ✓ Estrés con el médico y estrés con el régimen de tratamiento se relaciona con las demandas que impone el tratamiento.

Las causas que pueden generar estrés en un paciente crónico son:

- ✓ La complejidad y las demandas diarias del tratamiento. La responsabilidad en el manejo de su enfermedad, dominio de destrezas, exigencia de puntualidad en la realización de las mismas, mantenimiento del plan de tratamiento, vencer a diversas presiones y “tentaciones” sociales para cumplir el régimen.

Las repercusiones que el tratamiento tiene en la esfera social del individuo, el “estigma “de estar enfermo y considerarse diferente a los demás y tener que luchar con el desconocimiento y las ideas erróneas de la población general sobre la enfermedad que padece.

- ✓ La incertidumbre sobre las posibles complicaciones futuras, los sentimientos de frustración ante mal control y evolución de la enfermedad. Las situaciones estresantes presentes en la vida cotidiana. Ocasiona, que comportamientos conductuales van apareciendo, cuáles van cambiando.
- ✓ La condición de enfermo crónico: diagnóstico de la enfermedad, descubrir que es una enfermedad crónica, no puede vivir como los otros, los familiares y amigos, miedo a sufrir una complicación, no aceptar la enfermedad y negar, modificar determinados hábitos impuestos por la enfermedad y su tratamiento y necesidad de cuidarse permanentemente.

### 3. ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Las enfermedades crónicas constituyen un problema de salud en las sociedades contemporáneas. Según Nobel en 1991, citado por Avellaneda y otros. Estas enfermedades son de larga duración y progresión generalmente lenta. Son la principal causa de muerte e incapacidad en el mundo. han generado un dramático giro en la medicina, ya que las causas no son solo genéticas o microbianas, jugando en su etiología un importante papel los factores psicosociales.

En estas enfermedades se valoran más que en otras enfermedades, las condiciones y estilos de vida, la participación social, el estrés y las emociones negativas, el acceso a recursos socioculturales<sup>8</sup>.

En cuanto al texto anterior se puede sustentar que las enfermedades crónicas son una de las principales causas de fallecimiento a nivel mundial que son difíciles de controlar este problema que a lo largo de este siglo se ha venido extendiendo de manera acelerada y estos causas desafíos a la medicina y la sociedad; puesto que muchas veces estas patologías dependen de cada persona en relación a cuidados en cuanto a la salud física ,llevar una dieta saludable y el acceso a las condiciones básicas ,generadas por los gobiernos de cada país.

A medida que se incrementa el envejecimiento poblacional, aumenta también la incorporación en la vida de las personas de procesos degenerativos, Estas patologías demandan nuevos abordajes y medidas para su control, en el paciente, en la familia, en la comunidad y para los sistemas de salud.

Cuando se va envejeciendo llegan las enfermedades crónicas y aumentan más los síntomas físicos y emocionales en los pacientes que las padecen, así mismo aumenta las necesidades de abordaje y control que conlleva a una inversión de costos en medicinas, asistencia en casos

---

<sup>8</sup> Jorge A, Abalo G.(2016,23junio). Enfermedades crónicas no transmisibles: un abordaje desde los factores psicosociales. Recuperado desde: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6755313.pdf>.

de ser degenerativas o etapas muy avanzadas; que tienen que ser atendidas de manera integral.

En el siglo XXI, toda persona tendrá algún tipo de enfermedad crónica y vivirá con otra que también la tenga. La atención, entonces, deja de ser individual y pasa a un enfoque social, donde la equidad y la intersectorialidad tienen un rol preferente. Para ello se espera que se vuelvan menos crónicas con avances de medidas de prevención antes que aparezca la enfermedad, políticas de planeación de la salud, guiarse por proyecciones que impliquen mayor atención ambulatoria, visitas a domicilio.

Según lo afirma OPIMEC: las enfermedades crónicas más comunes son: cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes.<sup>9</sup> La mayoría de estos padecimientos incluyen síntomas complejos molestos que deben ser integralmente valorados y tratados, como el dolor y requieren de mayor cuidado en salud, generan altos costos sociales y económicos a nivel mundial (Adeyi y colaboradores, 2007).

Entre las consecuencias se hallan muchas de naturaleza psicosocial: amenazan la integridad del individuo, generan incertidumbre y emociones negativas, hacen modificar sus hábitos y costumbres, interfieren la vida normal con dolor e incapacidad, fomentan la dependencia de otros, afectan la subsistencia básica y la seguridad económica, causan estigmas, intolerancia de parte de otras personas hacia la enfermedad, mitos sobre el posible contagio de estas.

El padecer de una o más de estas enfermedades conllevan una afectación emocional porque los pacientes experimentan miedo de perder la vida, temor al hacer un cambio en su rutina diaria debido a que se pasa por un periodo de aceptación a la enfermedad y luego adaptación de nuevas formas de cuidarse, el administrar ciertos medicamentos, cambiar por completo alimentación, hábitos y costumbres que realizaban antes de tener el diagnóstico, esto conlleva a experimentar sentimientos de incapacidad, dependencia de los demás; además cuando la enfermedad es totalmente discapacitante y no permite realizar su trabajo se vuelve una dependencia económica.

---

<sup>9</sup> Observatorio de prácticas innovadoras en el manejo de enfermedades crónicas complejas.

El aumento de la incidencia y prevalencia de casos a nivel mundial es un problema que se ha originado desde el siglo pasado ,comúnmente en países en vías de desarrollo en la que se ven afectados debido a las condiciones multifactoriales como el poco acceso a la salud, condiciones económicas desfavorecidas su impacto sobre poblaciones vulnerables y el hecho de que producen una limitación importante en la calidad de vida y el estado funcional de las personas que las padecen, las ha convertido en un verdadero reto desde lo económico, lo político, lo social y lo personal<sup>10</sup>.

De la misma manera que son el resultado de múltiples factores que involucran cambios ambientales, epidemiológicos, de carácter social y cambios en los estilos de vida de cada persona, que puede conllevar a consecuencias que repercutan en la salud. Hace cada vez más evidente la presencia y control de estas enfermedades a nivel mundial, afectando por completo la calidad de vida.

También las enfermedades crónicas tienen un impacto económico sobre las sociedades. Principalmente en los países de escasos recursos ya que es donde estas enfermedades generan mayores gastos económicos, debido que no existen medidas sanitarias para la prevención de estas sino solamente de forma paliativa que cada vez generan más costos sanitarios. Los conceptos de las enfermedades crónicas más comunes se mencionan en los párrafos que preceden a continuación.

### **Tipos de Enfermedades Crónicas más comunes.**

#### **Las enfermedades cardiovasculares.**

Son definidas como un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen la cardiopatía coronaria, enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco, las cerebrovasculares, de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro;

---

<sup>10</sup> Loraine (2011) Enfermedades crónicas y vida cotidiana. *Revista Cubana de Salud Pública*. Recuperado desde: <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2011.v37n4/488-499>

las arteriopatías periféricas enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores<sup>11</sup>.

### **Hipertensión arterial.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre circulante contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Cuando esta es demasiado elevada, se considera hipertensión<sup>12</sup>.

### **La Diabetes.**

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.<sup>13</sup>

### **Insuficiencia Renal Crónica.**

Se define como la presencia de una alteración estructural o funcional renal (en el sedimento, las pruebas de imagen o la histología) que persiste más de 3 meses, con o sin deterioro de la función renal, o un filtrado glomerular < 60 ml/min/1,73 m<sup>2</sup> sin otros signos de lesión renal.

---

<sup>11</sup> Enfermedades cardiovasculares OMS, mayo 2017.

<sup>12</sup> Septiembre 13 2019 Hipertensión OMS <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

<sup>13</sup> 2017 diabetes OPS <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

### 3.1 Principales Factores de Riesgo de las Enfermedades Crónicas.

Como lo afirma: Martin (2013) se pueden prevenir mediante la reducción de sus cuatro factores conductuales más importantes que pueden influir a través de promoción de la salud y de medidas socio-ambientales y acciones a nivel individual. Estos factores que generan y desarrollan las enfermedades crónicas en algunas personas se debe al debido al desconocimiento o la negligencia derivada de la falta de acción para evitar o subsanar un mal hábito adquirido entre ellos están:

#### **El tabaco.**

Su consumo genera enfermedades pulmonares, cardiovasculares y efectos adversos en el hígado y es una de las mayores preocupaciones de salud pública a nivel mundial debido a que no solo suele afectar a los fumadores que realizan la acción sino a los que absorben el humo del fumador que se denominan fumadores pasivos y aumenta el riesgo de padecer de distintos tipos de cánceres<sup>14</sup>.

#### **El alcohol.**

Es causa de diversos tipos de lesiones, trastornos mentales y de la conducta, problemas gastrointestinales, cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos inmunológicos, enfermedades óseas, trastornos reproductivos y daños congénitos. El alcohol incrementa el riesgo de estas enfermedades y lesiones de forma dosis dependiente, sin que existan evidencias que sugieran un efecto umbral. Cuanto mayor es el consumo, mayores son los riesgos<sup>15</sup>.

#### **Sedentarismo.**

---

<sup>14</sup> NIDA, (2020,2 de junio) adicción al tabaco. Reporte de investigación ¿Cómo produce sus efectos el tabaco? *Nacional Institute on Drug Abuse*. Recuperado desde: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/referencias>

<sup>15</sup> Anderson p, Gual A, Colon J. (2008. Sf) Alcohol y atención Primaria de la Salud. *Organización Mundial Para La Salud*. Recuperado desde: [https://www.who.int/substance\\_abuse/publications/alcohol\\_atencion\\_primaria.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf)

La inactividad física junto al sedentarismo es altamente prevalente en el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y cardiovasculares y están asociados a la muerte prematura. Este conjunto de pausas y hábitos de comportamiento tienen un efecto en la salud, que puede llegar a incidir en lo emocional.

Por otra parte, la actividad física regular reduce la incidencia de depresión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y cánceres como el de mama o de colon, además puede inducir a bajos estados de ánimo, experimentando sentimientos asociados a un poco autoestima desfavorecida.<sup>16</sup>

### **Dieta no saludable.**

Respecto a ello, se señala como un problema de alimentos nocivos al organismo que perjudican en la salud, ya que la ingesta excesiva de sal, azúcares refinados y en gran cantidad incrementa la probabilidad de padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

## **4.RELACIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.**

Según las variables estudiadas ambas están relacionadas entre sí ya que toda persona necesita mantener y llevar una vida saludable emocionalmente para poder desempeñarse en sus actividades diarias como el trabajo, cuando la salud física y emocional se ven alteradas se da un desbalance en la vida de la persona que padece la enfermedad.

Estudios realizados sobre psico-neuro-inmunología aportan datos que permiten objetividad las relaciones entre los estados emocionales negativos y sus consecuencias en el sistema inmune, mostrando cómo el estrés hace a las personas más vulnerables a la enfermedad.

---

<sup>16</sup> Diez, C. (2017). Sedentarismo y Salud Mental. *Ivane Salud Mental*. Recuperado desde: <https://www.ivanesalud.com/sedentarismo-salud-mental/>

Se ha comprobado que los estados emocionales crónicos afectan a los hábitos de salud. El estrés afecta a la salud dada la reducción que provoca de conductas saludables como el ejercicio físico o la precaución ante el contagio de enfermedades y la inducción a la realización de hábitos no saludables como el consumo de alcohol.<sup>17</sup>

Centrándonos en la importancia de las emociones, podríamos decir que un entrenamiento en el control y manejo de las mismas podría tener consecuencias positivas en el desarrollo de la enfermedad, así como en la calidad de vida de la persona afectada.

Los empleados que son diagnosticados con una enfermedad crónica tienen que sobrellevar sus labores diarias y experimentar los síntomas relacionados a la enfermedad crónica que padecen esto genera en ellos muchas veces desmotivación laboral, mayor dificultad para concentrarse y aumenta el ausentismo laboral, cuando las dolencias no les permiten realizar con normalidad su trabajo.

Además, afecta las emociones pueden distorsionar la conducta de quien la padece puesto que están en constante cambio y pueden influir en las relaciones con el médico y dejar a un lado el tratamiento indicado de esta forma afectando sus relaciones interpersonales, familiares e incluso las emociones pueden distorsionar la conducta del paciente puede influir en la relación con el médico, así como el cumplimiento de las prescripciones médicas y hacer que tome decisiones o adopte actitudes que interfieran en el proceso de curación.

Otro factor que puede verse alterado es el miedo a perder el empleo ya que los constantes permisos que requiere llevar un tratamiento dependiendo de la enfermedad, que para algunos esos permisos son más frecuentes.

La ansiedad, la depresión y otras emociones negativas son características habituales en pacientes con enfermedades crónicas. El modo de afrontamiento de dichas emociones influye sobre la adaptación a la enfermedad. La regulación de las emociones incluye dos categorías. En primer lugar, se menciona la evitación y la inhibición de las emociones, que resulta mal

---

<sup>17</sup> Pablo E, Vera, Villaroel (1999). Psico Neuro inmunología: relaciones entre factores psicológicos e inmunitarios en Humanos. *Revista Latinoamérica de Psicología*.vol. 31.Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531204.pdf>

adaptativa y puede empeorar el curso de la enfermedad. En cambio, la expresión y el conocimiento de las emociones pueden permitir una adaptación adecuada a la nueva situación. No obstante, también es posible que la experimentación de malestar afecte la regulación de las emociones<sup>18</sup>.

La expresión de las emociones puede mejorar la enfermedad crónica. El efecto negativo de la evitación y la falta de expresión de las emociones responde a mecanismos fisiológicos y psicológicos. La falta de resolución de las emociones generadas por el padecimiento de una enfermedad crónica puede afectar la salud de forma negativa mediante la activación del sistema nervioso simpático, entre otros mecanismos.

El beneficio relacionado con el conocimiento y la expresión de las emociones requiere un cierto nivel de procesamiento. La habituación y la reestructuración cognitiva son mecanismos positivos que pueden lograrse mediante la expresión de las emociones negativas. Además, la expresión emocional puede disminuir el malestar, permitir la recuperación del equilibrio psicológico y fisiológico y favorecer la interacción social con los demás.

De acuerdo con los hallazgos efectuados en trabajos anteriores, existe una asociación bidireccional entre el bienestar y la adhesión a las pautas de cuidado personal. El estado de ánimo adecuado favorece el compromiso con el estilo de vida saludable. A su vez, los pacientes que practican el cuidado personal refieren una mejoría de su bienestar. Estos hallazgos pueden tener consecuencias terapéuticas ya que los sujetos se ven beneficiados al mejorar su habilidad para resolver problemas y efectuar tareas dirigidas a un objetivo.

Numerosos estudios han demostrado las relaciones entre condiciones psicosociales del trabajo y la salud mental de los empleados, y especialmente cómo la combinación de bajo control percibido y altas demandas laborales predicen determinados problemas de salud emocional.

---

<sup>18</sup> Ridder D, Gremer R, Kuijer R, Van Meddendorp (2008). Importancia de la adaptación Psicológica a la enfermedad crónica. Centro de Atención Intra Med. Recuperado desde: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenido=61993>

Trastornos mentales tales como los de ansiedad y depresión tienen un efecto muy negativo sobre la calidad de vida y la capacidad funcional en el trabajo. Además, la salud mental del trabajador puede afectar a la percepción de las características del trabajo. Como consecuencia, es fundamental diseñar trabajos saludables, programas de reducción de estrés para los empleados y para la reincorporación laboral de empleados con trastornos mentales<sup>19</sup>.

En relación a lo anterior se puede agregar que las condiciones desfavorables de riesgos psicosociales de los empleados que presentan enfermedades crónicas, quizá sea más evidente los problemas de tipo emocional puesto que algunas personas expuestas a trabajar en un ambiente laboral donde las demandas cognitivas, cualitativas, cuantitativas, demandas emocionales, fingimiento de sentimientos y emociones entre otras, conlleven a incrementar síntomas físicos como psicológicos entre los que están:

- ✓ Cambios en la personalidad: expresiones de distrés, tristeza, ansiedad, ira, hostilidad, expresiones de desvalorización o desesperanza constantes.
- ✓ Cambios de conducta: deterioro de la calidad del trabajo, cambio negativo en el rendimiento, ausencias o retrasos repetidos en actividades importantes, búsqueda continua de ventajas especiales, frecuentes conflictos interpersonales.
- ✓ Cambios físicos: deterioro del aspecto físico y del autocuidado, cambios importantes de peso, fatiga excesiva, alteraciones del sueño, indicadores físicos de adicción.
- ✓ Otros cambios: Quejas de usuarios y/o compañeros, órdenes inapropiadas, ausencias no justificadas, conflictiva extra- laboral paralela a la del trabajo, expresiones de preocupación por parte de compañeros y/o supervisores.

Así como también absentismo laboral, desmotivación y disminución en el rendimiento laboral, desobediencia e incumplimiento de las tareas propias del rol laboral, conflictos interpersonales, irritabilidad excesiva y conductas agresivas en el trabajo, falta de

---

<sup>19</sup> Mingote C, Pina Sánchez Gálvez M, Gutiérrez M. (2011, SF). El trabajador con problemas de Salud Mental. Recuperado desde [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2011000500012](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500012).

colaboración y evitación del contacto con los compañeros y dificultad en la toma de decisiones<sup>20</sup>.

Estos factores psicosociales comprenden aspectos del puesto y del entorno de trabajo, como el clima y la cultura organizacional, las funciones laborales, las relaciones interpersonales en el trabajo (como el grado de apoyo/conflicto social), y el diseño y el contenido de las tareas, como el grado de autonomía y control en su ejecución.

Los factores psicosociales de riesgo son los antecedentes, los estresores, los agentes etiológicos capaces de provocar estrés en los trabajadores, como son los diferentes aspectos de la organización laboral, cuando no se ajustan a las necesidades, expectativas y capacidades del trabajador, moderados por factores individuales y del contexto organizativo.

Las patologías crónicas que están en su avance terminal como por ejemplo el cáncer puede ser diagnosticada antes, durante y posterior a la trayectoria laboral de cualquier persona, sería un error atribuirle una edad específica o un momento preciso en la vida, más aún, cuando la evidencia, desde la historia hasta la actualidad, ha demostrado que la enfermedad oncológica, en su mayoría, no hace distinciones entre edades o etapas de la vida.

Es importante destacar, que el trabajo y la trayectoria laboral, representan una experiencia imprescindible en la vida de los seres humanos, en relación a la manutención y sobrevivencia, pues la inmensa mayoría, dependen de un ingreso salarial que se vincula a un trabajo, sea este de tipo formal o informal, o inclusive una combinación entre ambos.

---

<sup>20</sup> Mingote C, Pina Sánchez Gálvez M, Gutiérrez M. (2011, SF). El trabajador con problemas de Salud Mental. Recuperado desde [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2011000500012](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500012)

## **5. CONTEXTO Y FUNCIONAMIENTO DE LA COMISIÓN EJECUTIVA HIDROELÉCTRICA DEL RÍO LEMPA (CEL).**

La Comisión Ejecutiva Hidroeléctrica del Río Lempa (CEL), es una institución que se dedica a generar energía eléctrica, tomando en cuenta la utilización y manejo adecuado de los recursos hídricos del país. Actualmente cuenta con cuatro centrales hidroeléctricas: Guayoyo ubicada en el municipio de Metapán departamento de Sanata Ana, 5 de noviembre departamento de Cabañas y cantón Potrerillos, Nombre de Jesús, en Chalatenango, 15 de septiembre está en el municipio de san Vicente, departamento de Usulután, Cerrón Grande entre los municipios de Protónico, (Chalatenango); Jutiapa (Cabañas), un proyecto denominado “El Chaparral” y una oficina Central en San Salvador.

En esta última se organizan, diseñan, discuten proyectos relacionados a las demás centrales, además de realizar trámites de tipo laboral. La empresa en cada central tiene una clínica empresarial que cuenta con el personal entre ellos un médico, una enfermera y cada semana hay una consulta psicológica a las distintas centrales; esto con el objetivo de velar por la salud física y emocional de cada empleado.

En oficina central se encuentra una clínica médica integral donde hay dos enfermeras, tres nutricionistas, un cardiólogo, una ginecóloga y dos psicólogos este grupo de profesionales en la salud dan seguimiento a los empleados internos, así como de las demás centrales hidroeléctricas puesto que no pueden abordar las consultas de manera completa en cada sucursal que están destacados los trabajadores.

La empresa realiza campañas encaminadas a la prevención de enfermedades crónicas cuyo fin es reducir el absentismo laboral de los empleados y mejorar la salud física, de igual modo se ejecutan actividades a favor de la salud mental como: Actividades deportivas, talleres de prevención del estrés, grupos de psicoterapia, fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre compañeros a lo largo del año lo que facilita comprender y adquirir hábitos de vida a favor del bienestar psicoemocional.

También se incluyen campañas de publicación, edición de guías, manuales y carteles divulgativos cuyo eje son la difusión y la promoción de una adecuada alimentación, el ejercicio físico, así como el perjuicio del consumo de sustancias nocivas, las alteraciones del descanso y las consecuencias de no prevenir los factores de riesgo cardiovascular, como es la obesidad, el colesterol, la arteriosclerosis o el sedentarismo.

Asimismo, se llevan a cabo acciones preventivas y de concientización del cuidado del medio ambiente y repercusión en la salud de cada persona. Por otro lado, cada año se aplican guías de entrevista y aplicación de pruebas psicológicas centradas en la identificación de los riesgos psicosociales en cada área de trabajo para la prevención en gestionar los riesgos relacionados con el trabajo y disminuir el número de accidentes relacionados con el trabajo y las enfermedades laborales.

En este sentido, el objetivo de la institución es mejorar el cuidado de la salud y el bienestar de las personas y de las organizaciones incidiendo tanto en la protección de la salud como en el desarrollo de las habilidades y manejo de las emociones para prevenir los riesgos psicosociales.

En cuanto a las relaciones interpersonales entre empleados está suele verse afectada puesto que se genera lucha de poder en la institución ,faltas de respeto, fingimiento de sentimientos y emociones ,falta de comunicación entre jefaturas y empleados; estas relaciones puede que influyan en el desarrollo e incidencia de las enfermedades crónicas, puesto que estos problemas de clima laboral se trasladan en la salud emocional de los trabajadores y hace que los síntomas de estas patologías sean más difíciles de sobrellevar.

Sin embargo, la institución se encarga de promocionar y fortalecer los vínculos de compañeros de trabajo, ya que en cada departamento se selecciona a una persona que es llamada “agente de cambio” cuyo objetivo consolidar las relaciones de amistad entre iguales.

Las enfermedades crónicas más identificadas en la Central Hidroeléctrica Oficina Central están: diabetes Mellitus, patologías cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares,

enfermedades respiratorias, cáncer, enfermedades endocrinológicas, insuficiencia renal crónica. Los principales factores de riesgo para estas enfermedades son el sobrepeso, la mala alimentación, el sedentarismo, el alcoholismo y el consumo de tabaco; los cuales son modificables.

La vulnerabilidad se debe a la presencia de cierto número de características de tipo genético, ambiental, biológico y psicosocial; que, actuando individualmente o entre sí, desencadenan la presencia de un proceso. Surge entonces el término de “riesgo” que implica la presencia de una característica o factor (o de varios) que aumenta la de consecuencias de padecer de una enfermedad de este tipo.

El estrés relacionado al ámbito laboral puede desencadenar enfermedades ligadas a la salud física y mental, así como también el alto índice de violencia social en el país que como consecuencia hace que algunos empleados cambien de residencia por miedo y temor a perder la vida; este factor social hace que las enfermedades se desarrollen y experimenten síntomas más severos.

Con respecto al trabajo que se realizan en oficina central están estrechamente vinculados con las demás centrales hidroeléctricas como :trabajo de oficinas donde solventas trámites legales, se hacen contrataciones, capacitaciones a todo el personal en general ,servicios médicos ,entre otros ;los empleados que vienen de las otras centrales son atendidos para solventar diligencias ,presentan resultados de las acciones y trabajos de las demás sucursales, y viceversa .esto pude conllevar a que los empleados experimenten cansancio, estrés y ansiedad al trasladarse semanalmente a estas otras plantas hidroeléctricas ya que la distancia de algunas es considerable.

## **VII. CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN.**

El programa de intervención consta de 10 sesiones en las cuales los participantes obtendrán herramientas psicológicas que ayuden al manejo de los síntomas provocados por las enfermedades crónicas, minimizando los efectos de estas y mejorando la salud emocional tanto su vida personal, familiar y social que se van abordar mediante las cinco áreas:

### **Área cognitiva.**

Esta área permitirá al empleado trabajar y modificar los pensamientos e ideas irracionales que les provocan cambios en las emociones, siendo que el paciente al padecer alguna enfermedad crónica sus estados de ánimos y emociones están en constante cambio. Así también desde esta área el empleado participante aumentará la autoestima y la autonomía personal minimizando el estrés, mejorando la calidad de vida del enfermo y de su familia.

### **Área emocional.**

Algunos de los beneficios para el participante, trabajando esta área son la expresión de las emociones y sentimientos, pues los pacientes no logran manifestar o identificar cómo se sienten y esto ocasiona otro problema, generando mayor afectación física. La expresión de las emociones puede mejorar la adaptación a la enfermedad crónica. Así también la ventilación emocional les permitirá expresarse y de esta manera disminuir el malestar, permitir la recuperación del equilibrio psicológico y fisiológico y favorecer a un mejor estado de salud.

### **Área conductual.**

Con esta área el participante mediante las técnicas que se trabajen podrá obtener conocimientos para el manejo de actitudes relacionadas con la crisis ocasionada por la enfermedad crónica. Con el fin de modificar conductas que no contribuyen a un adecuado

manejo de la enfermedad, Se entrenará en estrategias que llevan a cabo la transformación de conductas no deseadas y que contribuya al bienestar personal del trabajador.

### **Área Intrapersonal.**

Mediante esta área el empleado participante comprenderá la importancia de la actitud interpersonal que se adopta durante el afrontamiento de la enfermedad y las relaciones interpersonales en distintos ámbitos, familiar, social, laboral y comunitario y cómo estas pueden aportar a una mejora al involucramiento de acciones positivas al incorporarse a ellas.

Las redes de apoyo favorecen muchas de las actividades cotidianas que se relacionan con la calidad de vida, sentimientos de pertinencia y seguridad lo cual ayudará al empleado tener una actitud esperanzadora frente a la enfermedad.

### **Área somática.**

Esta área permitirá que el empleado comprenda como todo está relacionado psicológicamente, como la sintomatología que no están señaladas a ninguna enfermedad de la que padecen pero que sin embargo presentan molestias como si la tuvieran, esto quiere decir que ciertos síntomas somáticos (con evidencia corporal) que podrían estar sustentados en las emociones negativas alteradas por ideas o pensamientos distorsionados de la realidad.

## **VIII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

### **Beneficiarios.**

La población beneficiada será los empleados y empleadas de la Oficina Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador conformado por un grupo homogéneo de diferentes edades que presentan alguna de las enfermedades crónicas más comunes.

### **Beneficios Sociales.**

#### **✓ Disminución de costos médicos.**

Cuando el empleado está emocionalmente sano, este no presenta mayores enfermedades y reducirían las consultas médicas, reduciendo drásticamente la compra de medicina para tratar aquellos síntomas de tipo emocional, como medicamentos para la ansiedad y depresión que a largo plazo puede conllevar a desarrollar problemas físicos relacionados a alto consumo de estos.

Por tal razón es de suma importancia implementar programas de intervención que le permita al empleado obtener nuevos conocimientos relacionado a su salud física y mental.

#### **✓ Disminución del ausentismo laboral.**

Los pacientes que tienen enfermedades crónicas demandan mayor certificados de incapacidad por enfermedad lo que demanda más costos a la institución debido a que tienen que contratar personal que reemplace al trabajador cuando la enfermedad es incapacitante por periodo de tiempo te es un beneficio de suma importante para la institución ya que al implementar el programa de intervención está brindando herramientas al empleado las cuales podrá poner en práctica en su día a día y de esta forma evitar el ausentismo laboral.

### **Beneficios Psicológicos.**

#### **✓ Aumento de motivación.**

El empleado participante percibirá que su salud física y emocional es importante para la institución para el cual trabaja y de esta forma brindará un buen desempeño en sus puestos de trabajo y presentará mejoras en su estado de ánimo y se verá reflejado en las relaciones interpersonales fortalecidas con los compañeros de trabajo.

#### **✓ Aceptación y compromiso.**

Para el empleado este es un factor importante, ya que dependiendo cómo sea el tipo de padecimiento y en la etapa que se encuentre, le ayudará a comprender más la enfermedad y asumir el compromiso de mantener un estilo de vida diferente por su salud.

#### **✓ Disminución de estrés y ansiedad.**

Beneficio importante ya que son factores que perjudican frecuentemente a las personas con enfermedades crónicas porque en algunos casos sus emociones están en constante cambio.

## **IX. METODOLOGÍA.**

### **Tipo de investigación.**

El tipo de estudio de la investigación es teórica documental con propuesta de intervención. Según Baena (1985), la investigación documental es una técnica que consiste en la selección y compilación de información a través de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, bibliotecas, bibliotecas de periódicos, centros de documentación e información. Por su parte, Garza (1988) señala que la investigación documental se caracteriza por el uso predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información, registros en forma manuscrita e impresos.

En su objetivo fundamental la investigación documental busca estudiar el fenómeno, el análisis a través de las diferentes fuentes de información nos permite conocer a profundidad las estadísticas y afectación de la población y como cada variable está relacionada; siendo que la persona que presenta alguna enfermedad crónica se ve afectada por sus emociones.

La investigación documental nos proporciona la facilidad de informar todo lo concerniente a un tema en específico en este caso las enfermedades crónicas, y el área emocional del empleado; así mismo está sustentada en la revisión de diferentes fuentes y bajo la fundamentación del modelo CASIC se propone un programa de intervención psicoterapéutico para fortalecer la salud emocional de empleados que presentan enfermedades crónicas, siendo este un aporte fundamental a una población en su mayoría afectada emocionalmente por la enfermedad que presentan.

### **Sujetos.**

Los sujetos participantes en el programa de intervención serán los empleados de la central hidroeléctrica rio lempa, San Salvador, de sexo masculino y femenino, diferentes edades, como también diferentes áreas y puestos de trabajo, el total de participantes queda a criterio de la institución. Para ello se ha tomado como requisito los siguientes criterios: Diagnosticados con alguna enfermedad crónica, que sean pacientes o referidos a la clínica de la institución que muestren interés y compromiso en participar en el programa.

### **Diseño.**

La investigación está diseñada en relación a un programa de intervención psicoterapéutico para el cual se propone la siguiente metodología.

### **Técnicas e instrumentos a utilizar.**

#### **Técnicas Psicológicas.**

Diseñadas con el propósito de abordar las diferentes como el área emocional, cognitiva, conductual, interpersonal y somática, que le permitan al participante obtener herramientas para minimizar sus efectos causados por el padecimiento de la enfermedad crónica.

#### **Instrumentos.**

- ✓ Cuestionario de pre y post evaluación dirigido a los participantes.

Su objetivo es conocer el estado de salud físico y emocional con los que los participantes comienzan el plan, el cual permitirá comparar los cambios significativos al finalizar la ejecución del programa de intervención. Este consta de 10 ítems de preguntas cerradas.

- ✓ Cuestionario de evaluación del programa dirigido a participante.

Con el objetivo de conocer sus impresiones en cuanto a metodología, técnicas y actividades desarrolladas; con el cual se podrá evaluar la efectividad en los participantes del programa,

el cual está diseñado con 10 ítems de preguntas cerradas y será aplicado al finalizar el programa.

### **Planificación.**

- ✓ Conformación del equipo de investigación: Este fue formado por dos estudiantes egresadas de la carrera de la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Ciencias y Humanidades.
- ✓ Definición del tema. En donde se presentó una lista de temas relacionados a las necesidades Psicológicas con más prontitud a tratar, seguidamente se eligió el tema de las enfermedades crónicas con relación a las emociones y cómo estas pueden afectar en el ámbito laboral.
- ✓ Posteriormente se pasó a seleccionar el docente asesor del trabajo de grado: En donde previamente se recibió asesoría por parte del encargado de proceso de grado. La temática fue presentada a la asesora y contando con su aprobación del tema, se procedió a la revisión de bibliografía.
- ✓ Búsqueda de la institución: En la cual por medio de dos reuniones se aprobó realizar la investigación en la institución y se logró un acuerdo de colaboración y facilidades por ambas partes.
- ✓ Búsqueda de fundamentación teórica: Este se inició con el trabajo de la propuesta de intervención con las indicaciones y sugerencias de parte de la asesora para el primer avance como presentación, planteamiento del problema, justificación objetivos y metas el cual se sometió a la revisión, correcciones y aprobación.

Se procedió con parte del segundo avance, donde se presentó fundamentación teórica metodología del programa en donde se realizaron las observaciones pertinentes y correcciones siguiente:

- ✓ Elaboración de planes operativos: Se presentó un total de 10 planes operativos donde se detallan a profundidad las áreas, temáticas, técnicas y actividades a trabajar con los participantes, contando con la revisión y aprobación por parte de la asesora.
- ✓ Entrega del informe final del programa: Este se obtuvo luego de pasar por varias revisiones de parte de la asesora y contando con su aprobación para ser presentado a las autoridades correspondientes de la Universidad.
- ✓ Defensa del trabajo de grado: Con la aprobación de la asesora y coordinador de proceso de grado se solicitó la fecha para la defensa del programa de intervención. Es importante señalar que todo el proceso del programa de intervención está sujeto a un cronograma de actividades en el cual se detalla específicamente los pasos a seguir: **(Ver anexo N. 1).**

## **Aplicación del programa.**

Cada actividad estará regulada por algunos principios metodológicos con el objetivo de que los participantes adquieran nuevos conocimientos y herramientas al participar de las actividades desarrolladas:

**Acción reflexión:** Forma metodológica utilizada con el objetivo que los/as participantes no se ubiquen como sujetos pasivos, por el contrario, tengan una actitud abierta al aprendizaje que puedan experimentar y compartir sus experiencias.

**Actividades múltiples:** El desarrollo del programa de intervención tendrá múltiple y variadas actividades enriquecidas con técnicas y dinámicas lúdicas entre ellas:

**Actividades de Rapport:** Permitiendo el conocimiento del grupo y los moderadores, contribuyendo a la empatía que ambos se muestran en un ambiente de confianza y comunicación, ya que mediante vayan transcurriendo las jornadas se sentirán identificados con el grupo

**Actividades de animación:** Se busca generar en los participantes un ambiente de diversión que les permita desconectarse de sus actividades diarias y las diferentes situaciones por las que están pasando.

### **Actividades de psicoeducación:**

En ella cada participante tendrá la oportunidad de conocer la teoría de la técnica a desarrollar y de esta forma les permite concientizar lo que podría ocasionar el no cuidar de la salud emocional.

### **Actividades de Autoconocimiento:**

Por medio de estas actividades los participantes podrán reflexionar y aprender a identificar la imagen que tienen de sí mismo, contribuyendo a fortalecer la salud emocional y la autoestima.

#### **Actividades de retroalimentación:**

Con ellas se busca reforzar los conocimientos adquiridos en el participante en cada sesión del programa antes, durante y al finalizar las jornadas.

El diseño metodológico que se utilizara en la intervención es el siguiente:

#### **Terapia de grupo.**

El objetivo de esta terapia es ayudarse individual y mutuamente para la adquisición de habilidades cognitivas y conductuales por medio de la experiencia grupal. Este tipo de terapia parece ser eficaz para el tratamiento de pacientes crónicos, teniendo en cuenta las problemáticas de tipo psicosocial que normalmente subyacen a la enfermedad y el alto número de pacientes que actualmente han sido diagnosticados con algún padecimiento crónico.

Ayudando a mejorar su salud mental y calidad de vida. Además, el grupo psicoterapéutico dota a sus miembros de estrategias adecuadas de afrontamiento, de recursos cognitivos y emocionales adaptativos para el cambio, aumento de la autonomía y el crecimiento personal a nivel individual, evitando la codificación y la disminución sintomatología en las áreas afectadas por la enfermedad padecida.

#### **Psicoterapia grupal.**

La Psicoterapia grupal brinda apoyo a quienes enfrentan cambios o crisis vitales, por ejemplo, la pérdida de la salud, el trabajo, conflictos con los hijos y con la pareja, entre muchos temas más. Es un espacio de reflexión grupal acerca de los problemas vitales, comunes que experimenta un mismo grupo. La tarea está centrada en ajustes y cambios en las conductas con la finalidad que se adapten a nuevos estilos de vida, a las circunstancias que estén pasando, procurando un manejo adecuado de las mismas. El grupo psicoterapéutico

proporciona una experiencia grupal de cohesión y apoyo, brindando una oportunidad de intercambio entre iguales.

### **Tiempo de aplicación.**

El programa está planificado con 10 sesiones, las cuales están distribuidas en las áreas ya mencionadas con una duración de dos horas en cada jornada y serán realizadas en el turno que sea más conveniente para la institución y accesible para el empleado participante.

### **Evaluación del programa.**

Al inicio del programa se aplicará un cuestionario para evaluar síntomas de tipo emocional que pueden ser causado por las enfermedades crónicas. Con el objetivo de conocer cómo estos se encontraban antes de participar en el programa de intervención.

Al finalizar el programa también se volverá a aplicar el cuestionario, esto permitirá conocer la efectividad de las técnicas que se trabajaron y los cambios o conocimientos presentados en los participantes.

También se aplicará un cuestionario para conocer las impresiones de los participantes sobre el desarrollo del programa en general y su efectividad (**ver anexo N. 3**)

### **Uso (ejecución) del programa.**

El programa de intervención ha sido elaborado por estudiantes de la Licenciatura en psicología en proceso de grado, para abordar a empleados con enfermedades crónicas, para ser desarrollado por profesionales de la salud mental, en este caso los psicólogos de la Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador. Ya que se trata de una intervención psicoterapéutica y este podrá realizarse en el tiempo que así lo considere la institución.

## **X. LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.**

### **Espacial.**

El programa Psicoterapéutico se llevará a cabo en Oficina Central Hidroeléctrica Río Lempa, departamento de San Salvador.

### **Social.**

A la población que se dirigirá el programa psicoterapéutico es a empleados que presentan enfermedades crónicas y son atendidos dentro de la clínica de la institución.

### **Temporal.**

La propuesta del programa de intervención se realizará durante el año 2020.

Ámbito de aplicación: Área laboral y clínico de la institución, con empleados que presenten alguna enfermedad crónica

## **XI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

### **Conclusiones**

1. Se concluye que el programa de intervención será ejecutado por los psicólogos de la Comisión Ejecutiva Hidroeléctrica Río Lempa de oficina central para mejorar la salud emocional de los trabajadores que padecen de enfermedades crónicas y por la tanto mejore el clima laboral, reflejado en las relaciones sociales con otros compañeros de trabajo, incremento de la productividad y menos ausentismo laboral.
2. La salud emocional está vinculada al estado de bienestar físico, es decir que si una persona presenta una salud sana así va a sentirse a nivel mental, pero si padece de una enfermedad crónica los síntomas físicos van a generar cambios significativos en la parte cognitiva lo que puede conllevar a experimentar emociones negativas, cambios en los estados de ánimo, insatisfacción en diversas áreas de la vida; por tal razón la esfera física y emocional están estrechamente vinculadas lo que afecta a una repercute en la otra.
3. Con la aplicación de las técnicas psicológicas se centran en brindar estrategias de afrontamiento de las emociones negativas para ponerlas en práctica en situaciones que experimenten crisis.

## **Recomendaciones**

- 1.** Se recomienda a la institución y ejecutar programas de atención psicológica a los empleados de las distintas centrales hidroeléctricas que tienen enfermedades crónicas para mejorar la calidad de vida y así lograr reducir el ausentismo laboral, aumentar la productividad y reducir costos económicos en la institución.
- 2.** Priorizar la salud emocional de los pacientes con este tipo de enfermedades ya que son los más proclives a experimentar problemas psicológicos debido a los síntomas físicos que experimentan a causa de la enfermedad.
- 3.** Se recomienda a la institución desarrollar el programa de intervención mediante la metodología grupal donde los participantes vivencien y expresen sus emociones, lo que les afecta en la salud y también en los distintos ámbitos familiares, sociales y laboral; para que los participantes se sientan identificados con los mismos problemas y contribuya a mejorar su salud mental.

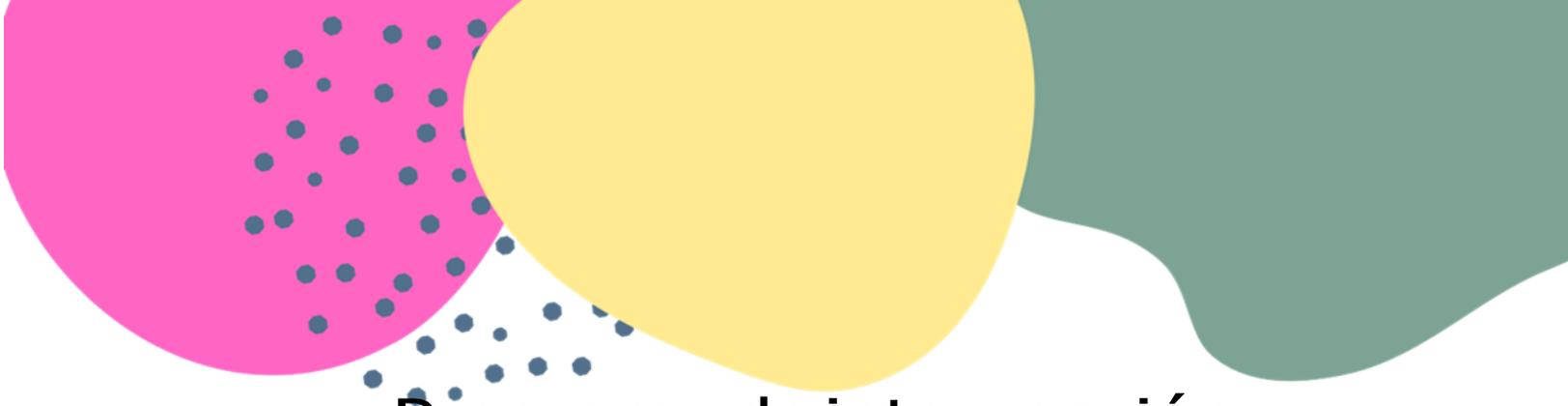
## XII. FUENTES CONSULTADAS

- ✓ Alwan, Alan. *Organización Mundial de la Salud*. (S.F.). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Recuperado de [https://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf?ua=1](https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf?ua=1)
- ✓ Anderson, P., Baumberg, B. y McNeill, A. (2005) *Alcohol in Europe*. Londres: Instituto de Estudios sobre el Alcohol.
- ✓ Anderson p, Gual A, Colon J. (2008. Sf) *Alcohol y atención Primaria de la Salud. Organización Mundial Para La Salud*. Recuperado desde: [https://www.who.int/substance\\_abuse/publications/alcohol\\_atencion\\_primaria.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf)
- ✓ Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós
- ✓ Cano, J. (2002). El apego: Factor clave en las relaciones interpersonales. En: <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicologia..>
- ✓ Diez, C. (2017). Sedentarismo y Salud Mental. *Ivane Salud Mental*. Recuperado desde: <https://www.ivanesalud.com/sedentarismo-salud-mental/>
- ✓ Hipertensión OMS septiembre 13 2019 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- ✓ Jorge A, Abalo G.(2016,23junio). Enfermedades crónicas no transmisibles: un abordaje desde los factores psicosociales. Recuperado desde: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6755313.pdf>.
- ✓ Loraine (2011) Enfermedades crónicas y vida cotidiana. *Revista Cubana de Salud Pública*. Recuperado desde: <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2011.v37n4/488-499>
- ✓ Mingote C, Pina Sánchez Gálvez M, Gutiérrez M. (2011, SF). El trabajador con problemas de Salud Mental. Recuperado desde [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465546X2011000500012](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465546X2011000500012)
- ✓ NIDA, (2020,2 de junio) adicción al tabaco. Reporte de investigación ¿Cómo produce sus efectos el tabaco? *Nacional Institute on Drog Abuse*. Recuperado desde:

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/adiccion-al-tabaco/referencias>

- ✓ Otto Hugo Urrutia Carlos Dagoberto Marroquín Héctor Antonio Arévalo Mata, 2017, Policía Nacional Civilfile:///C:/Users/a16\_m/Downloads/5468-Texto%20del%20art%C3%ADculo-18944-2-10-20171214.pdf.
- ✓ Organización Mundial de la Salud (13 de septiembre 2019). Hipertensión. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- ✓ Pablo E, Vera, Villaroel (1999). Psico Neuro inmunología: relaciones entre factores psicológicos e inmunitarios en Humanos. *Revista Latinoamérica de Psicología*. vol. 31. Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80531204.pdf>
- ✓ Patricia A. Gradyand Lisa Lucio Rough. Diciembre2018, El automanejo de las enfermedades crónicas: método integral de atención, Rev. Panam Salud pública, volumen 37 on page 187
- ✓ Rivas (junio 7,2018) Estas son las enfermedades que más afectan a los salvadoreños. *El Salvador.com*. Recuperado desde: <https://www.elsalvador.com/noticias/nacional/estas-son-las-enfermedades-que-mas-afectan-a-lossalvadorenos/488836/2018/>
- ✓ Ridder D, Gremer R, Kuijer R, Van Meddendorp (2008). Importancia de la adaptación Psicológica a la enfermedad crónica. Centro de Atención Intra Med. Recuperado desde: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=61993>
- ✓ Rodríguez, T. Rodríguez, Muñiz, D (2014). Presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en los trabajadores de la salud: un enfoque multidisciplinario. *Finlay revista de enfermedades crónicas no transmisibles*. Recuperado desde: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/279>.

**XIII. PLANES OPERATIVOS DEL PROGRAMA.**



Programa de intervención  
psicoterapéutica grupal

**"Aprendiendo a cuidarme  
fortalezco mi salud física  
y emocional"**

Dirigido a empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Rio Lempa, San Salvador año 2020.

Elaborado por:

- Marcela Noemí Pineda Chávez
  - Norma Beatriz Mena Guerrero
- 



## Ficha técnica del programa

**Nombre del Programa:** “Aprendiendo a cuidarme fortalezco mi salud física y emocional”

**Autores:** Marcela Noemí Pineda Chávez y Norma Beatriz Mena Guerrero

### **Objetivos del Programa:**

#### **General.**

Diseñar un programa de atención psicoterapéutica para fortalecer la salud emocional de los empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador año 2020

#### **Específicos.**

Explicar la relación entre enfermedades crónicas y reflejo en la salud emocional para un abordaje psicoterapéutico de los empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador año 2020

Proporcionar técnicas psicológicas de intervención dirigidas a mejorar su salud emocional y reducir el impacto de las enfermedades crónicas en los empleados que presentan enfermedades crónicas de Central Hidroeléctrica Río Lempa, San Salvador año 2020

Concientizar a los empleados a través del programa de psicoterapia lo importante que es el manejo de las emociones para evitar el surgimiento de posibles enfermedades futuras

**Descripción del Programa:** Consiste en el diseño de un programa psicoterapéutico con enfoque de terapia grupal para fortalecer la salud emocional de los empleados que presentan enfermedades crónicas

Los objetivos de la investigación se orientan a explicar la relación entre enfermedades crónicas y reflejo en la salud emocional con un abordaje psicoterapéutico

En la fundamentación se divide en cinco rubros, en primero se habla acerca de los antecedentes realizados y su relación al tema, en segundo la salud emocional, en tercero se presenta los conceptos de las enfermedades crónicas más comunes, los factores de riesgo de estas patologías, en cuarto se explica la relación entre las variables involucradas y en quinto da a conocer el contexto y funcionamiento de la institución,

**Modelo Psicoterapéutico utilizado:** Modelo CASIC, el cual es una modalidad de la Intervención conductual cognitiva, tiene a su base una intervención multimodal, abarcando las áreas más comunes como son: Cognitiva, afectiva, somática, intrapersonal y conductual

**Características de las personas a que será aplicado:** Empleados diagnosticados con alguna enfermedad crónica, que sean pacientes o referidos a la clínica de la institución

**Contenido de la intervención:** Este consta de 10 sesiones abordando las 5 áreas según lo estipulado en el modelo CASIC

**Procedimiento de aplicación:** La metodología a emplear será la terapia grupal

**Tiempo promedio de aplicación:** 2 horas, distribuidas de la siguiente manera: Bienvenida, dinámica de animación, revisión de tareas, psicoeducación, desarrollo de técnica central, socialización de la misma, técnica de relajación asignación de tareas, evaluación y cierre

**Ámbito de aplicación:** Área laboral y clínica

**Recursos a utilizar:** Lo requerido según cada técnica

**Aspectos o criterios de evaluación de las sesiones y el programa en general:** Evaluación al finalizar cada jornada. Aplicación de un cuestionario de pre y post evaluación dirigido a los participantes, al inicio como al finalizar el programa. Aplicación de cuestionario de evaluación general

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



**4. Sesión: 1**

**Encuadre Grupal**

**Objetivo General:** Exponer a las participantes particularidades en cuanto al desarrollo del programa como nombre del programa, modelo psicológico, números de sesiones y las áreas que se intervendrán.

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Generar un ambiente de confianza entre empleados y facilitadores, así como también conocer las expectativas que tiene cada uno del programa que se implementará.	El psicólogo y Psicóloga de la institución dará la bienvenida a los empleados y se les felicita por ser partícipes del grupo de psicoterapia.  Consecutivamente se invitará a los participantes a realizar una dinámica de presentación	-Psicólogos de la institución  -Grupo Psicoterapéutico	-	10 minutos.

<p><b>Dinámica de presentación</b></p> <p>“Dibuja tu Emoji”</p>	<p>Conocer por medio de la dinámica de animación los nombres e interés personales de los participantes.</p>	<p>Uno de los y las facilitadoras dará las indicaciones para el desarrollo de la dinámica. Para el cual se pide a los participantes que pase uno por uno a la pizarra a dibujar un símbolo que más lo represente con un Emoji Después se explicará el significado del dibujo y dirá su nombre, cuál es su pasatiempo favorito</p>	<p>-Psicólogos de la institución</p>	<p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pizarra</li> <li>-Marcadores</li> <li>-Borrador</li> </ul>	<p>15 minutos</p>
---	---	---	--------------------------------------	--	-------------------

<b>Encuadre grupal</b>	Dar a conocer los puntos generales del programa como a quienes va dirigido, objetivo general y numero de sesiones psicoterapéuticas	Los psicólogos de la institución explicarán el objetivo general del programa.  Consecutivamente se hablará del número de sesiones a desarrollar así cada también la duración del programa y las áreas que se abordarán, finalmente se dará a conocer el modelo psicológico en el que se sustentará la intervención	-Psicólogos de la institución		
<b>Conductas objetivo</b>	Identificar en participante las conductas objetivas a nivel individual y grupal que desean cambiar durante el desarrollo del	Se explicará a los participantes el concepto de conductas objetivo y son aquellas acciones y conductas que se proponen cambiar durante el	-Psicólogos de la institución	-Páginas de papel bond	10 minutos

	programa de psicoterapia grupal.	desarrollo del programa, lo que desean mejorar y como lo van a lograr y estas pueden ser a nivel individual y algunos aspectos grupales. Para ello se entregará una hoja de trabajo en la que deberán de poner en el primer cuadro la conducta y el objetivo a cumplir, luego clasificarla como personal e individual. <b>(ver anexo 4)</b>			
<b>Aplicación de prueba Pre tratamiento.</b>	Aplicar a los involucrados una prueba pre evaluación para identificar como se encuentra el grupo referente al problema que se intervendrá.	Los facilitadores explicarán al grupo la prueba de evaluación al inicio de la sesión y después se aplicará nuevamente concluyendo el programa de intervención. <b>(ver anexo 2)</b>	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-Escala de pre evaluación  -Lapiceros	15 minutos

<b>Construcción de normas de convivencia</b>	Establecer las normas de convivencia con el grupo psicoterapéutico que permitirá regular las conductas del grupo para que haya un adecuado funcionamiento.	Los facilitadores explicarán a los empleados que en el grupo se deberán cumplir una norma muy importante que es la de confidencialidad para proteger la privacidad de todo el grupo y tendrán que comprometerse a cumplirla. Consecutivamente se preguntará a los asistentes que propongan las normas que consideren convenientes.	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-	15 minutos
<b>Cierre y evaluación</b>	Evaluar los resultados de la primera sesión y recoger primeras expectativas que tienen a cerca del grupo de psicoterapia.	Se preguntará al grupo si tienen alguna duda en relación al programa. Para finalizar se les felicitará por haber asistido a la sesión y se invitará a la próxima sesión.	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-	5 minutos

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



**5. Sesión: 2**

**Área: Cognitiva**

**Objetivo General:** Explicar a los participantes la reestructuración cognitiva y como las creencias de una situación podrían originar respuestas inadaptadas y repercutir en las áreas emocionales y físicas.

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Dar la bienvenida a cada participante y se incentiva a seguir asistiendo a cada sesión para que los aprendizajes sean significativos	El psicólogo y Psicóloga de la institución dará la bienvenida a los empleados y se les felicita por ser partícipes del grupo de psicoterapia.	-Psicólogos de la institución	-	5 minutos.
<b>Dinámica de animación</b> “Abrazos Musicales”	Crear un ambiente de expresión de las emociones por medio	A continuación, Él o La psicóloga pide a los participantes ponerse de pie para realizar la técnica	-Psicólogos de la institución	Materiales  -Equipo de sonido	10.minutos

	del contacto con los demás compañeros.	Para ello se dice que hagan un círculo y se pondrá una canción: cuando la melodía pare deberán de abrazar a un compañero, luego la música continúa y abrazan a dos y luego tres, así sucesivamente hasta que todo el grupo el abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar al final.	-Grupo psicoterapéutico	-Música	
<b>Psicoeducación</b>	Explicar de manera clara a los participantes la teoría relacionada al modelo ABC y como esta técnica puede ser empleada en situaciones difíciles	Los facilitadores explicarán por medio de diapositivas el concepto de enfermedades crónicas, su incidencia en la salud física, emocional y como estas dos áreas están relacionadas entre sí y afectan una a la otra  Al final se dará un espacio a los participantes para comentar o resolver alguna duda que tengan a cerca de la temática. Después se explica la técnica del modelo ABC.	-Psicólogos de la institución	Computadora -Proyector	10 minutos

		<p>Se hace un esquema en representación de las iniciales ABC, donde A: representa el acontecimiento desencadenante que puede desencadenar incomodidad: representa la creencia que se tiene del suceso y C: las emociones que este provoca.</p> <p>Así mismo se habla de que son las distorsiones cognitivas y como estas afectan los pensamientos y comportamiento ante una situación que nos preocupa.</p> <p><b>(Ver anexo 5)</b></p> <p>Los y las facilitadoras hacen énfasis en las creencias que distorsionan e influyen de manera negativa en las emociones de un evento.</p>			
<b>Desarrollo de técnica central</b> “Modelo ABC”	Identificar las distorsiones cognitivas que más se apega a cada uno y puedan	Se les entregará una hoja de trabajo <b>(ver anexo 5.1)</b> a los participantes en los que deberán de escribir una situación de su vida en la que hayan experimentado	-Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico	-Hoja de trabajo -Lapiceros -Marcadores	15 minutos

	reflejarlo en un ejemplo de su vida diaria	emociones negativas siguiendo el esquema del modelo ABC y poner un ejemplo en la que hayan tenido una distorsión cognitiva			
<b>Socialización de la técnica</b>	Expresión de las situaciones que afectado su vida y que puedan compartirlo con sus compañeros	Los empleados tendrán un espacio para que puedan socializar y dar a conocer el ejemplo realizado en la hoja de trabajo. Los psicólogos al finalizar cada participación preguntasen dos interrogantes :1 ¿cómo se siente al compartirlo con los demás? 2 ¿Qué piensa de esta situación ahora?	Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico		10 minutos
<b>Técnica de relajación</b> “Respiración Diafragmática”	Enseñar a los participantes a respirar con el diafragma para poder tener una relajación mental en situaciones estresantes.	A continuación, se pedirá a los empleados que adopten la posición más cómoda que deseen y cierren los ojos. Luego se realiza la técnica y se les pedirá a los empleados que colocarán la mano derecha sobre su pecho a la altura del corazón y la otra sobre su abdomen. Inhalarán por la nariz y retendrán el aire por un momento, después exhalarán por la	-Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico	-Música relajante	5 minutos

		<p>boca lentamente debe de sentir que su estómago se hunde.</p> <p>Se explicará al grupo que deberá de hacerse tres veces.</p>			
<b>Asignación de tareas</b>	<p>Aplicar las técnicas desarrolladas en la sesión para que haya mejor efectividad en la terapia.</p>	<p>Los psicólogos explicarán los tipos de tareas que son las <b>graduales</b>: se trata de que los pacientes lleven un ritmo progresivo de actividades a medida que avanza la terapia desde la más simple a la más compleja con objetivos a lograr.</p> <p>La otra de <b>agrado</b>: consiste en planificar una serie de actividades que provoquen sentimientos positivos y agrado al realizarla</p> <p>Se entregará la tarea relacionada al modelo ABC (<b>ver anexo 5.2</b>)</p> <p>Luego se les explicará que deberán de anotar todos los días un evento que haya provocado angustia, ansiedad, preocupación; donde A.es el</p>	-Psicólogos de la institución	-Hojas de trabajo	

		<p>acontecimiento que lo generó, B la creencia que tuvieron y C las emociones que provocaron.</p> <p>También se entregará la terea relacionada a la relajación diafragmática <b>(ver anexo 5.3)</b></p> <p>Deben de realizarla todos los días al acostarse o cuando se encuentre en un momento tensional.</p>			
<b>Evaluación y cierre</b>	Evaluar los resultados de la sesión finalizada.	<p>Se pide a cada participante que defina en una palabra el aprendizaje de la sesión.</p> <p>Se felicita al grupo por el trabajo realizado en la sesión y se invita a seguir asistiendo.</p>	-Psicólogos de la institución	Ninguno	5 minutos

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



**6. Sesión: 3**

**Área: Cognitiva**

Objetivo General: Describir a los participantes la técnica relacionadas al controlar y parar los pensamientos negativos y para darles una solución.

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Saludar a los participantes y felicitarles por asistir nuevamente al grupo psicoterapéutico	El psicólogo y Psicóloga de la institución dará la bienvenida a los empleados y se les felicita por ser partícipes del grupo de psicoterapia.	-Psicólogos de la institución	Ninguno	5 minutos.

<p><b>Dinámica de animación</b></p> <p>“Contar una historia con los pies”</p>	<p>perimentar con la dinámica la comunicación y poder iniciar la sesión animados.</p>	<p>A continuación, Él o La psicóloga pide a los participantes ponerse de pie y luego realizar un círculo para realizar una técnica de animación y para ello se entregará una frase</p> <p>Cada uno pasará al frente del círculo para contar su frase con los pies los demás compañeros deberán de adivinarlas.</p>	<p>-Psicólogos de la institución</p> <p>-Grupo psicoterapéutico</p>	<p>Materiales</p> <p>-Equipo de sonido</p> <p>-Música</p>	<p>10 minutos</p>
<p><b>Revisión de las tareas.</b></p>	<p>Evaluar el desarrollo y comprensión de los participantes al realizar las primeras técnicas cognitivas y relajación mental</p>	<p>Antes de iniciar la sesión los facilitadores colocan debajo de las mesas de trabajo cinco figuras caras de asombro.</p> <p>Deberán de buscar debajo de la mesa y participar contando a sus compañeros que van</p>	<p>-Grupo Psicoterapéutico</p>	<p>-Cinco figuras de caras de asombro.</p>	<p>10 Minutos.</p>

		compartir como realizaron la tarea y como se sintieron al poner en prácticas las técnicas.			
<b>Psicoeducación</b>	Lograr que los integrantes del grupo reemplacen los pensamientos negativos por los pensamientos alternativos para controlar las emociones no saludables	Se utilizará papelógrafo en los que los facilitadores explicaran la “ <b>técnica de Pensamientos alternativos</b> ” y primero empezará dando una definición. expondrá una serie de ejemplos de pensamientos alternativos <b>(ver anexo 6)</b> Luego se abordará la técnica de la parada del pensamiento conocida como “ <b>Técnica del semáforo</b> ” Que consiste en detener los pensamientos negativos que generan malestar emocional, para sustituirlos por otros adecuados y realistas	-Psicóloga y psicólogo de la institución - 2 papelógrafos	- Computador a -Proyector	10 minutos

		Luego los facilitadores explican los pasos de la técnica ( <b>ver anexo 6.1</b> )			
<b>Desarrollo de técnica central</b> “Parada del pensamiento”	Identificar un problema para parar una emoción que genera el problema y busca una alterativa de solución.	Los facilitadores entregarán un semáforo y una hoja de trabajo ( <b>ver anexo 6.2</b> ) En el que los integrantes: en el que deberán de identificar una situación que provoque preocupación, luego según los colores del semáforo: rojo parar con ese pensamiento negativo, en el amarillo detenerse a pensar y buscar una alternativa de solución, verde actuar poniendo en práctica la solución pensada.	-Psicóloga y psicólogo de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-Hoja de trabajo -Lapiceros -Marcadores -Palillos de madera -Páginas de colores, rojo, amarillo y verde	15 minutos
<b>Socialización de la técnica</b> “Me gusta tu vecino”	Compartir experiencias entre compañeros de los ejemplos de vida aplicados en la técnica.	Se realizará una dinámica de participación llamada “ <b>Me gusta tu vecino</b> ” para ello se pide a los integrantes que realicen un círculo. El facilitador inicia y dice me gusta mi vecino, menciona el nombre de un empleado y este deberá compartir con sus compañeros el desarrollo de la técnica central y luego los demás mencionan nombres de compañeros hasta que todos participen.	-Psicóloga y psicólogo de la institución  -Grupo psicoterapéutico	Ninguno	10 minutos

<p><b>Técnica de relajación</b> “Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jakobson”</p>	<p>Lograr que los participantes aprendan a relajarse mediante la primera fase de la técnica de muscular progresiva de Jakobson</p>	<p>La o Él facilitador dan indicaciones para realizar la técnica a los integrantes y que adopten una posición cómoda, cierren los ojos y a la cuenta de tres inhala y exhala. Después iniciaremos con los músculos de la cara pidiendo a los integrantes que frunzan el ceño por siete segundos y luego relajen lentamente y se permitan percibir ese estímulo agradable, después se tensan los ojos, así hasta culminar con los partes del cuerpo de la cara, nariz, mandíbula, labios, cabeza <b>(ver anexo 6.3)</b></p>	<p>-Psicóloga y psicólogo de la institución  -Grupo psicoterapéutico</p>	<p>-Equipo de sonido  -Música relajante</p>	<p>5 minutos</p>
<p><b>Asignación de tareas</b></p>	<p>Incentivar al grupo a realizar las tareas recomendadas en la sesión para mostrar avances más significativos en la terapia.</p>	<p>Se explicará la tarea concerniente a la técnica del semáforo y se les entregará una hoja de trabajo. <b>(ver anexo6.4).</b> Se pide a los involucrados que escriban cada día un evento perturbador en que tengan que parar con esa emoción (colocarla en el color rojo), luego detenerse y pensar en una solución (colocarla en el color amarillo finalmente</p>	<p>-Psicóloga y psicólogo de la institución  -Grupo psicoterapéutico</p>	<p>-2 hojas de trabajo.</p>	<p>5 minutos</p>

		<p>avanzar y poner en práctica la solución (colocarla en el color verde)</p> <p>Y la otra relacionada a la relajación muscular progresiva de Jakobson y se da a conocer a los empleados que cada día deben de anotar la situación que les provoca malestar, dando un puntaje del 0 al 10 el grado de molestia (antes de realizar la técnica) y luego al finalizar la técnica asignar un número del 0 al 10 cuanto se han logrado relajar.</p> <p><b>(ver anexo 6.5)</b></p> <p>Deben de realizarla todos los días al acostarse o cuando se encuentre en un momento tensional.</p>			
<b>Evaluación y cierre</b>	Evaluar los resultados de la sesión finalizada.	<p>Se pide a cada participante que defina en una palabra el aprendizaje de la sesión.</p> <p>Se felicita al grupo por el trabajo realizado en la sesión y se invita a seguir asistiendo</p>	<p>-Psicóloga y psicólogo de la institución</p> <p>-Grupo psicoterapéutico</p>	-	5 minutos

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



**7. Sesión: 4**

**Área: Afectiva**

**Objetivo General:** Trabajar la afectividad en los participantes para fortalecer su autoestima mediante el autocuidado emocional

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Establecer un momento ameno entre los participantes y facilitadores.	Una de las facilitadoras dará las palabras de bienvenida a los participantes, recordándoles nuevamente las normas de convivencia y que se espera que todos participen de la jornada.	-Psicólogos de la institución -Grupo Psicoterapéutico	Materiales -Papelógrafo con normas de convivencias	5. minutos
<b>Dinámica de Animación</b>	Promover la animación y concentración en los participantes.	El/la facilitadora les explica a los participantes que se les dará una indicación que ellos deben seguir, solo cuando la consigna sea correcta, por ejemplo “El pueblo manda que se pongan de pie”, entonces ellos lo deben realizar. Las	-Psicólogos de la institución -Grupo Psicoterapéutico	-Sillas	10. minutos

“El pueblo manda”		órdenes deben ser rápidas y alternadas con consignas diferentes, por ejemplo “el pueblo dice den vueltas por la sala” “den un salto” hagan un paso de baile”			
<b>Revisión de tareas</b>	Conocer Como los participantes van comprendiendo lo enseñado durante la sesión y si lo han puesto en práctica	Una de las facilitadoras preguntara a los participantes que quien de ellos quiere compartir su tarea con los demás, como le fue durante la semana, si ocurrió alguna situación de la cual necesita apoyo, así también los demás compañeros del grupo pueden aportas sugerencias si así lo desean para el/la compañera que comparte su tarea.	-Psicólogos de la institución -Grupo Psicoterapéutico	- Autorregistro	20.minutos
<b>Psicoeducación</b>	Promover al participante información que permita una mejor	Se les brindaran conceptos sobre afectividad, emociones y autoestima, como puede afectar no tener una buena autoestima durante el proceso de padecer una enfermedad crónica y la importancia de fortalecerla ( <b>Ver anexo7</b> )	-Psicólogos de la institución	- Computadora Retroproyector or -Carteles	10. minutos

	comprensión sobre la temática			- Papelógrafos	
<b>Técnica de central</b> “Reciclaje Mental”	Identificar pensamientos o situaciones negativas que les llegan de diferentes estímulos que se van reciclando en su mente y se vuelve en contra dañando la autoestima	<p>Se les entregara varios trozos de papel de diferente color a cada uno</p> <p>Se le pedirá que deberán anotar situaciones que les hayan pasado o palabras negativas que hayan experimentado ejemplo, experiencias del pasado, sensaciones negativas, ocasiones que nos hemos sentido mal pensando que por la enfermedad no soy capaz o ya no soy la misma persona de antes.</p> <p>sí hemos sido rechazados y de cierta forma han ido acumulando en sus mentes y que de alguna manera anda en sus pensamientos.</p> <p>Se les pedirá que tomen su tiempo para identificar la situación o palabras negativas que se han dicho a sí mismos o recibido de alguien y escribirla</p> <p>Al finalizar deberán de doblar los papelitos sin poner nombre ya que será de forma anónima, y</p>	-Psicólogos de la institución -Grupo Psicoterapéutico	-Trozos de papel a colores -Lapiceros Caja de cartón o madera  -Figura de árbol en tamaño grande  -Mesas -Sillas	25. minutos

		<p>colocarlos dentro de la caja que estará sobre la mesa.</p> <p>Cuando todos hayan finalizado una de las facilitadoras sacara los papeles de la caja y serán pegados sobre el mural de reciclaje mental.</p> <p><b>(Ver anexo 7.1)</b></p> <p>Para finalizar será hará un gesto simbólico de despedirse de los malos pensamientos, de las imágenes o experiencias negativas,</p> <p>Se les pedirá que cierren los ojos y a medida que van recordando las palabras o situación hacer una especie de gesto en el cual van minimizando la imagen y cuando vaya cada vez más pequeña y como si fuera un archivo arrastrar a la papelera y mental mente decir vaciar papelera y poco a poco abrir los ojos.</p> <p>El mural se mostrará ante el grupo para que observen las situaciones que todos han ido reciclado en su mente</p>			
--	--	---	--	--	--

<p><b>Socialización de la técnica</b></p>	<p>Recoger las impresiones sentimentales, afectivas y emotivas de las personas, favoreciendo de manera especial la espontaneidad</p>	<p>Se les explicara que al expresar lo que han sentido durante la sesión, ayudara para comprender mejor lo que están viviendo por la situación que están pasando, sientan el apoyo y comprensión necesario para aferrarse a lo que realmente genera un sentido y significado en sus vidas</p> <p>Para finalizar la técnica se les hará las siguientes interrogantes ¿Como se sintieron al expresar lo que llevaban acumulando? ¿Cómo se sienten ahora ¿consideran que su autoestima se ve dañada con las palabras negativas que nos decimos a si mismo o de los demás? Se finalizará con una reflexión del facilitador.</p>	<p>-Psicólogos de la institución</p> <p>-Grupo Psicoterapéutico</p>	<p>-Figura de árbol</p>	<p>20. minutos</p>
<p><b>Técnica de relajación</b> “Técnica de Relajación Muscular</p>	<p>Relajar y disminuir las tensiones musculares en momentos de cansancio</p>	<p>Los facilitadores explican a los asistentes que desarrollará la segunda parte de la técnica: <b>“Relajación Muscular Progresiva de Jakobson”</b> se van a trabajar con las partes del cuerpo de: la espalda, el estómago, las piernas, los glúteos, los pies y dedos. piden a los</p>	<p>-Psicólogos de la institución</p> <p>-Grupo Psicoterapéutico</p>	<p>-Ninguno</p>	<p>10. minutos</p>

Progresiva de Jakobson”	dolor físico y emocional	asistentes que se adopten una posición cómoda, cierren sus ojos. ( <b>ver anexo 7.2</b> )			
<b>Asignación de tareas</b>	Esta tarea permitirá que la persona se refuerce y motive así mismas.	El facilitador explicara la tarea denominada “Post-it para uno mismo” esta consiste en que se vaya dejando post-it por la casa, con breves mensajes positivos sobre sí mismos. Estos pueden subrayar sus fortalezas y recursos por ejemplo (Soy una buena madre, soy un buen empleado, realizo bien mi trabajo, mis amigos me quieren, mi familia me apoya, mi salud mejorara cada día, me amo tal como soy etc.) ( <b>Ver anexo 7.3</b> )	-Psicólogos de la institución	-Trozos de papel en diferentes colores  -Lapiceros -Cuadernillo de tareas	5. minutos
<b>Evaluación y cierre</b>	Conocer lo aprendido por los participantes en el desarrollo de la técnica	Por medio de la actividad “dime el nombre de un color” se le preguntara a uno de los participantes por ejemplo si dice color rojo se le preguntara a la persona que ande ese color ¿cuál ha sido el aprendizaje obtenido de esta jornada?  Se felicita al grupo por el trabajo realizado en la sesión y se invita a seguir asistiendo.	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-Ninguno	5. minutos

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



**8. Sesión: 5**

**Área: Afectiva**

**Objetivo General:** Que logren comprender la importancia de las emociones y como estos pueden verse fortalecidos por medio de las técnicas a desarrollar

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Establecer un ambiente agradable entre participantes y facilitadores	Uno de los facilitadores dará las palabras de bienvenida a los participantes, recordando las normas de convivencia y confidencialidad realizado dentro del grupo Se les explicara la agenda de la sesión la cual se explica a continuación	-Psicólogos de la institución	-Humanos	5.minutos
<b>Dinámica de Animación</b>	Proporcionar a los participantes un momento de diversión e	Se les dará las indicaciones para ello deberán de formar un círculo. Uno de los participantes pasa al centro, se le colocará en su espalda una imagen el cual deberá de adivinar,	-Psicólogos de la institución	Materiales Papeles con nombres de artistas,	10.minutos

“Adivina quién soy”	integración grupal.	para ello los demás deberán de darle pistas para adivinar quien es, de esta manera se procurará que participen todos.	-Grupo psicoterapéutico	películas, series o futbolistas	
<b>Revisión de tareas</b>	Conocer los avances obtenidos en los participantes	Se realizará revisión de tarea en donde los participantes compartirán con sus compañeros como pusieron en práctica lo aprendido en la sesión y si fue de utilidad o no en la situación presentada.	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-Autorregistro	20.minutos
<b>Psicoeducación</b>	Bridar conceptos teóricos que permitan mayor comprensión sobre la técnica a desarrollar	Se les explicara conceptos que es una emoción, la importancia de la expresión de emociones y como por medio de ello podemos evitar que surjan nuevas enfermedades. <b>(Ver anexo 8)</b>	-Psicólogos de la institución	Computadora -Proyector -Papelógrafos -Carteles	10. minutos
<b>Técnica central</b>  “Ventilación Emocional”	Comprender como surgen las emociones y como saber expresarlas	Como primer paso se le entregara a cada uno de participantes una hoja de trabajo <b>(Ver anexo 8.1)</b>  Como segundo paso se les pedirá que deben escribirse una carta, esta puede ser para sí mismo o para alguien que consideren especial en sus vidas	-Psicólogos de la institución	-Hoja de trabajo  -Lapiceros	30. minutos

		<p>En ella deberán de expresar todo lo que sienten sus emociones sean negativas o positivas El facilitador explicara que es importante ser capaz de evocar algunos recuerdos que eran dolorosos y le hacían daño, porque pueden aún perdurar.</p> <p>Pero que sacar a la luz esos recuerdos anotándolos y luego contando la historia puede ayudarnos a entender lo que la experiencia significó y cómo los hizo sentirse. Así también el recordar podría ser doloroso, pero es el comienzo de un proceso mucho más favorable de sanación. “Me gustaría que vuelva a pensar en este evento que la preocupó tanto. Trate de obtener un claro recuerdo del evento y de la experiencia que tuvo. Ahora me gustaría que se tome 20 minutos para anotar todos sus pensamientos y sentimientos acerca de ese evento. ¿Cómo fue para usted? Por favor provea tantos detalles como sea posible. Trate de hacer que el recuerdo se sienta tan real como sea posible</p>			
	Compartir con el grupo la	Finalizada la técnica cada uno debe de compartir con sus compañeros lo que han escrito	-Psicólogos de la institución		20. minutos

<b>Socialización de la técnica</b>	experiencia vivida durante la sesión	La facilitadora pedirá de forma voluntaria quien le gustaría dar inicio a comentar la experiencia de la sesión en la cual deberán de responder las preguntas ¿Cómo fue para usted volver a recordar? ¿Qué emociones sintió? ¿Como se siente ahora que lo ha expresado y compartido? Y se finalizara con una reflexión de parte del facilitador sobre la importancia de expresar todo lo que tenemos acumulado en nuestra mente.	-Participantes		
<b>Técnica de relajación</b> “Mi abrazo”	Curar una dolencia física, superar una dolencia emocional y relajarse	Para ello se pedirá que se coloquen en una posición cómoda, respirar profundamente, cerrar sus ojos, relajar el cuerpo y sentir los brazos cada vez más pesados. Hacer una respiración profunda, relajar el rostro y sonreír levemente. Conectar con su respiración, que se hace rítmica y pausada.  Cuando se sientas inmersos en una atmósfera de placentera armonía, deben traer a su mente un momento en el que compartieron un abrazo especial, ese abrazo lleno de respeto, afecto, solidaridad, ternura, protección etc. y dejarse envolver por las emociones que se está generando. Levanta tus	-Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico	-Sillas -Grabadora -Música de relajación	15. minutos

		brazos, crúzalos y date a ti mismo un abrazo fuerte, manteniendo la posición 2 o 3 minutos hasta concluir abriendo los ojos.			
<b>Asignación de Tareas</b>	Poner en práctica aprendido durante la técnica	El facilitador explicara el autorregistro de tarea denominada “La pequeña felicidad “para ello deberán de escribir cada día a la semana una palabra, o frase que quisieran decirle a alguien puede ser para sí mismo, compañero de trabajo, familiar, amigos etc y posteriormente en la próxima sesión se discutirá como fue al momento de expresarlo a esa persona <b>(Ver anexo 8.2)</b>	-Psicólogos de la institución	-Autorregistro	5. minutos
<b>Evaluación y cierre</b>	Conocer los conocimientos adquiridos en los participantes durante las actividades	Por medio de la actividad la pelota preguntona se les pedirá que vayan pasando la pelota, cuando el facilitador deje de aplaudir, al que se quedó con la pelota deberá de responder ¿Qué es lo nuevo que aprendí? Y se volver a pasar repitiendo los mismos pasos con la siguiente interrogante ¿Consideras que te será de utilidad?	-Psicólogos de la institución -Grupo Psicoterapéutico	-Pelota de papel	5. minutos

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



**9. Sesión: 6**

**Área: Somática**

**Objetivo General:** Brindar herramientas que les permitan practicar la relajación y así prevenir en enfermedades futuras, así también identificando sus posibles causas y si son o no reales

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Generar un ambiente de motivación y entusiasmo en el desarrollo de las actividades.	Uno de los facilitadores dará la bienvenida a una nueva sesión a los participantes. Recordando las normas de convivencia y confidencialidad dentro del grupo.	-Psicólogos de la institución	-Papelógrafo con normas de convivencias	5. minutos
<b>Dinámica de Animación</b>	Lograr en los participantes un	Se les pedirá a los participantes que se coloquen en círculo, el coordinador lo enumerara de uno en uno, se escogerá un numero al azar este deberá de	-Psicólogos de la institución	-Humanos	10.minutos

“El limón”	momento de alegría y diversión	iniciar con la consigna ya antes dada “Esta consiste como requisito mencionar un limón, luego su número de limones y al que va a nominar” así se ira con el juego procurando que todos participen			
<b>Revisión de tareas</b>	Dar seguimiento en cuanto a logros y retrocesos que obtuvieron los participantes	Mediante una ronda se les pedirá que compartan su experiencia durante la semana si se les dificulto realizar la tarea y si hubo alguna situación que quisieran compartir.	-Psicólogos de la institución	-Autorregistros	20. minutos
<b>Psicoeducación</b>	Proporcionar conceptos teóricos que permitan mayor comprensión	Por medio de una presentación de power poin el facilitador explicara como la ansiedad y el estrés pueden llevar a somatizar ciertas enfermedades que posiblemente no presenten por lo que es bueno saber diferenciar los síntomas ( <b>Ver anexo 9</b> )	-Psicólogos de la institución	-Computadora -Proyector -Mesas	10. minutos
<b>Técnica central</b> “Línea de vida”	Permite que la persona logre conocerse mejor así misma, comprender su forma de actuar y como sentir y	Esta se re realiza en dos fases de trabajo la elaboración de la línea de la vida y la fase del análisis crítico-reflexivo  Se les entregara a los participantes una hoja de papel y un lápiz, se les pedirá que dibujen una línea recta y comenzar a indicar en ella los siguientes puntos en orden cronológico:	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-Hojas de papel bond -Lápices -Colores -Mesas -Sillas	30. minutos

	<p>mejorar sus emociones.</p>	<p>1. Define y señala tus acontecimientos vitales, por ejemplo: el nacimiento de hermanos, primos o hijos, la muerte de personas queridas, inicio de vida en pareja o matrimonio</p> <p>2. Señala también los acontecimientos significativos o momentos muy importantes en tu vida, que representan un cambio. Por ejemplo: un cambio de vivienda, el inicio o el final de los estudios, un viaje muy deseado</p> <p>3. En este punto es necesario que marques en la línea tus momentos de inflexión puedes utilizar el color rojo para estos momentos de inflexión, y has de marcar especialmente aquellos en los que sientes que te han hecho más fuerte.</p> <p>4. Por último, has de señalar situaciones o momentos de “corte” situaciones que marcaron un antes y un después en tu vida (<b>Ver anexo 9.1</b>)</p> <p>Una vez elaborada la línea de vida se dará un tiempo para analizar el impacto que todos y cada uno de los eventos que ha señalado ha tendido en sus vidas.</p>			
--	-------------------------------	---	--	--	--

		Es importante que vayan más allá de lo observado en lo dibujado de la línea y que profundicen en sus consecuencias. También recordarles que conocerse así mismo el paso necesario para el desarrollo y la superación de límites personales.			
<b>Socialización de la técnica</b>	Conocer las sensaciones de los participantes a través de lo vivido durante la técnica	Se les brindara un tiempo para que puedan compartir lo trabajado durante la técnica ante el grupo Así también uno de los facilitadores realizara las siguientes preguntas ¿Cómo se sintió al momento de compartir su situación? ¿Y qué piensa ahora de la situación compartida?	-Psicólogos de la institución -Participantes		
<b>Técnica de relajación</b> “Visualización “	Reducir los niveles de ansiedad, estrés y el dolor causado por la enfermedad	Se pedirá a los participantes adoptar una posición que les permita estar lo más cómodo posible Se iniciará con un ejercicio de respiración profunda Deberán de cerrar los ojos y visualizarse en una situación en que les gustaría estar Observar la escena con todos sus detalles, como colores, luz, sonidos, sensaciones que experimentan	-Psicólogos de la institución -Participantes	-Sillas	15. minutos

		Tomarse el tiempo que necesiten y cuando tengan la imagen deseada grabada a nivel metal poco a poco abrir los ojos y poner un nombre a esa imagen Pensar en esa imagen en presente y positivo como lo que deseen estuviera pasando en ese momento <b>(ver anexo 9.2)</b>			
<b>Asignación de tarea</b>	Promover las acciones de cambio en los participantes y poner en práctica lo aprendido en la técnica	La tarea consistirá en que durante la semana deberán de poner en práctica los ejercicios realizados en la técnica de relajación para ello deberán de imaginar una escena donde se sienten en paz, libres dejando ir toda la ansiedad el estrés y la tensión, posteriormente después de practicarla escribir en su autorregistro como se sintieron. <b>(Ver anexo 9.3)</b>	-Psicólogos de la institución	-Autorregistro	5. minutos
<b>Evaluación y cierre</b>	Conocer brevemente el aprendizaje obtenido durante la sesión	El facilitador realizará por medio de la actividad “El buzón” la evaluación esta consistirá en dar respuesta a las interrogantes ¿Qué fue lo nuevo que aprendiste? ¿Y qué te gusto más de las actividades? al responder las colocaran en una caja que simulara ser un buzón y se le dará lectura a unas 5 para conocer las respuestas Se finalizará felicitando al grupo por su participación e invitarlos a la próxima sesión	-Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico	-Caja -Trozos de papeles -Lapiceros	5. minutos

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



**10. Sesión: 7**

**Área: Interpersonal**

**Objetivo general:** Promover la importancia de las relaciones interpersonales en los participantes y así mejorar las diferentes áreas de sus vidas.

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Brindarles a los participantes la bienvenida a una nueva sesión de trabajo e invitarles a la participación	Uno de los facilitadores dará las palabras de bienvenida a una nueva jornada y las indicaciones de como estará desarrollada la actividad Se hará mención nuevamente a las normas de convivencia que son esenciales para el funcionamiento y confidencialidad del grupo	-Psicólogos de la institución	-Papelógrafo con normas de convivencias	5. minutos
<b>Dinámica de Animación</b>	Crear un ambiente de alegría y diversión entre los	Todos los participantes se ubicarán en círculo, el facilitador estará al centro e iniciara diciendo “ton ton, los demás responderán “quien es” el cartero	-Psicólogos de la institución	Recursos -Humanos	10. minutos

“El cartero”	participantes y los facilitadores.	dice el facilitador, luego responden los demás “que trae, el facilitador dice “cartas”, responden para “quien” y el dirá para todos los que andan tenis, para los que tienen camisa blanca así sucesivamente irán intercambiando de lugar si alguien se queda sin espacio pasara al centro a decir la consigna.	-Grupo psicoterapéutico		
<b>Revisión de tareas</b>	Conocer los avances y retrocesos obtenidos durante la semana y como trabajaron su tarea	<p>La facilitadora ira preguntado de uno en uno a los participantes que compartan la tarea que se les dejo para ver si lograron comprender la temática que se tratado anteriormente y si la han puesto en práctica con alguna situación presentada durante la semana.</p> <p>Se escucharán a los participantes y se hará reflexión sobre lo compartido y la importancia de realizar las tareas ya que es una forma de comprender mejor lo que se desarrolla durante las técnicas e iremos obteniendo practica y mejores resultados</p>	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-Autorregistros	10. minutos

<b>Psicoeducación</b>	Proporcionar a los participantes la información precisa de la temática a tratar para una mejor comprensión.	Se les explicará los conceptos generales de las relaciones interpersonales, la importancia de mantener una adecuada relación con las personas que les rodean y como estos pueden llegar afectar las diferentes áreas de sus vidas ( <b>Ver anexo 10</b> ) Se les brindara un espacio de retroalimentación para solventar dudas sobre la información compartida	-Psicólogos de la institución	-Computadora - Retroproyector -Papelógrafos -Pilot	10. minutos
-----------------------	---	---	-------------------------------	--	-------------

<p><b>Técnica central</b></p> <p>“Como me afecta”</p>	<p>Lograr que cada participante identifique como la enfermedad que padecen puede perjudicarles en diferentes áreas de sus vidas</p>	<p>La facilitadora explicara la relación de las enfermedades crónicas y diferentes áreas de sus vidas como la familiar, social, laboral, relaciones amorosas se pueden ver afectadas.</p> <p>Posteriormente se les entregara una hoja de trabajo en donde ellos deberán de llenar cada una de los cuadros e identificar una situación en donde hayan presentado alguna dificultad en sus relaciones interpersonales a causa de su enfermedad, como les afecta en diferentes entornos de sus vidas.</p> <p><b>(Ver anexo 10.1)</b></p> <p>Cuando hayan finalizado se les pedirá que compartan sus experiencias que identificaron con los demás compañeros del grupo.</p> <p>Esto permitirá que ellos conozcan como sus relaciones sociales en su entorno ha cambiado o se han mantenido igual o si por el contrario han percibido que se han ido alejando</p>	<p>-Psicólogos de la institución</p> <p>-Grupo psicoterapéutico</p>	<p>-Hoja de trabajo</p>	<p>35. minutos</p>
---	---	--	---	-------------------------	--------------------

<b>Socialización de la técnica</b>	Compartir con los demás compañeros su vivencia durante la técnica.	Se pedirá a los participantes de forma voluntaria que compartan con sus compañeros lo que han trabajado en el desarrollo de la técnica, respondiendo a las siguientes interrogantes ¿Cómo se sintieron al momento de la técnica? ¿Qué áreas de sus vidas se han visto afectadas a causa de su enfermedad? ¿Como te sientes en este momento de haberla compartido? Los demás compañeros también podrán brindar algunas palabras al que comparte si lo desean así también se finalizara con la reflexión del facilitador	-Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico	Recursos - Humanos	15. minutos
<b>Técnica de relajación</b>	Permite por medio de la respiración controlar las situaciones que generan ira	Para este ejercicio simplemente se les pedirá a los participantes que deben exhalar con fuerza, vaciando todo lo posible los pulmones en una larga y potente exhalación. Posteriormente a ello inhalaremos cuando nuestro cuerpo lo necesite, para repetir el procedimiento hasta que la sensación de presión haya disminuido y realizarlo 5 veces	-Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico	-Sillas	10. minutos
<b>Asignación de tareas</b>	Proporcionar un autorregistro con el objetivo de que	El facilitador explicara en que consiste en autorregistro en el cual deberán de llenar, identificando en cada día de la semana si se	-Psicólogos de la institución	-Autorregistros	5. minutos

	obtengan mayor comprensión de lo aprendido	presenta alguna situación en la cual hayan visto afectadas sus relaciones interpersonales en su vida cotidiana con su círculo familiar, de amigos o compañeros de trabajo y también deberán de poner en práctica la técnica de relajación <b>(Ver anexo 10.2)</b>			
<b>Evaluación y cierre</b>	Conocer las impresiones de los participantes hacia el desarrollo de la jornada	El facilitador/a pedirá al grupo de participantes que hagan un círculo, mientras tanto sonara la música posteriormente lanzara los globos al azar, cuando deje de sonar la música al participante que se quede con uno de los globos deberán de dar su aporte respondiendo a las siguientes preguntas ¿Qué parte de la sesión te gusto más? ¿Qué fue lo nuevo que aprendiste? Posteriormente para finalizar se les felicitara por su participación y los aportes realizados para el grupo, también se le invitara a la próxima sesión	-Psicólogos de la institución	-Globos -Grabadora -Música -Papeles con preguntas ya elaboradas	5. minutos

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



**11. Sesión: 8**

**Área: conductual**

**Objetivo General:** Dar a conocer a los participantes hábitos saludables en cuanto a la higiene del sueño para proteger los factores perjudiciales de salud física y emocional.

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Saludar a los participantes y felicitarles por asistir nuevamente al grupo psicoterapéutico	El psicólogo y Psicóloga de la institución dará la bienvenida a los empleados y se les felicita por ser partícipes del grupo de psicoterapia.	-Psicólogos de la institución	-	5 minutos.
<b>Dinámica de animación</b>	Promover la interacción entre participantes y la cooperación en el grupo.	A continuación, Él o La psicóloga pide a los participantes ponerse de pie para realizar una técnica de animación llamada <b>“Los Congelados”</b>	-Psicólogos de la institución -Grupo Psicoterapéutico.	Materiales -Equipo de sonido -Música -Tiza	10.minutos

		La facilitadora o facilitador dibuja con tiza círculo de distintos tamaños. El facilitador explica que deben de cruzar por un rio congelado y la única manera de cruzarlo es ayudar al otro y para salvarse de no caer en el agujero congelado es dando un abrazo.			
<b>Revisión de tareas</b>	Evaluar en los participantes las tareas cognitivas y de relajación mental y como lo han aplicado a su vida diría.	Los psicólogos piden al grupo que de manera voluntaria comenten la realización de las tareas y como creen que les van ayudando y en que situaciones las van aplicando.	-Psicólogos de la institución -Grupo psicoterapéutico	-Hojas de trabajo	10. minutos.
<b>Psicoeducación</b>	Entrenar a los participantes en hábitos y rutinas diarias que	En la psicoeducación se hablará de la importancia de dormir bien y los beneficios que conlleva a tener un sueño de calidad		-Papelógrafos psicoeducativos	10. minutos

	favorezcan a un descanso placentero. .	<p>Así como también los neurotransmisores involucrados en el proceso del sueño y como estos contribuyen a un estado de ánimo y la prevención de posibles enfermedades físicas y psicológicas</p> <p><b>(ver anexo 11)</b></p> <p>Después se abordará de los pasos a seguir para tener una buena higiene del sueño, entre los que están:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.practica ejercicio regularmente</li> <li>2.cuidar la dieta (especialmente en horas nocturnas)</li> <li>3.acostarse y levantarse a la misma hora.</li> <li>4.cuidar el entorno o espacio para dormir.</li> </ol>			
--	--	--	--	--	--

		<p>5.dejar de usar el celular por lo menos una hora antes de acostarse</p> <p>6.seguir rituales antes de dormir</p> <p>7.Despejar tu mente.</p>			
<p><b>Desarrollo de técnica central</b> “Higiene del sueño”</p>	<p>Lograr que los empleados adquieran por medio de la técnica de higiene del sueño hábitos saludables que contribuyan a un sueño reparador.</p>	<p>En la práctica de la técnica <b>“Higiene del sueño”</b> se les entregará una hoja de trabajo. <b>(ver anexo 11.1)</b></p> <p>En la cual deberán de hacer una lista de actividades positivas y negativas que hacen antes de acostarse, luego clasificarlas en si es de beneficio o dañina para conciliar el sueño.</p> <p>Luego se les pide que escriban cinco afirmaciones positivas que ayuden a su organismo a dormir.</p>	<p>- psicólogos de la institución</p>	<p>-Hoja de trabajo -Lapiceros -Marcadores</p>	<p>15. minutos</p>
<p><b>Socialización de la técnica</b></p>	<p>Comunicar experiencias de</p>	<p>Los participantes comparten la socialización de la técnica</p>	<p>-Psicólogos de la Institución</p>	<p>- Trozos de papel periódico</p>	<p>20. minutos</p>

	actividades que realizan antes de dormir y como estas pueden beneficiar o alterar el conciliar el sueño	realizada por medio de una dinámica llamada “la alfombra” en la que al inicio se deberá colocar un trozo de papel por cada participante a medida avance la dinámica el facilitador quitará un trozo de papel y una persona quedará afuera y esta es la que deberá de comentar la técnica; y así sucesivamente hasta que todos participen.	-		
<b>Técnica de relajación</b>  “Entrenamiento autógeno”	Dirigir a los participantes a un estado de conciencia de las sensaciones corporales para relajarse.	La o Él facilitador explica la técnica de relajación.  Comenta los beneficios de la técnica y que requiere de mucha concentración para poder percibir las sensaciones, consiste en repetir  que adopten una posición cómoda, cierran los ojos.	-Grupo psicoterapéutico	-Música de relajación	10. Minutos

		<p>Y repitan seis veces el brazo derecho está muy pesado; así con todas las partes del cuerpo hasta relajarlas.</p> <p><b>(ver anexo 11.2)</b></p>			
<b>Asignación de tareas</b>	<p>Motivar a los empleados a seguir implementando las tareas asignadas para poner en práctica lo aprendido en el grupo para mejorar su calidad de vida de manera integral</p>	<p>Se explicará las tareas una relacionada con la técnica de “Higiene del sueño” y se les proporcionará una hoja de trabajo</p> <p>En la que cada día deberán de anotar una actividad que realizan para mejorar la calidad del sueño y colocar a la par una autoafirmación positiva que contribuya a conciliar el sueño.</p> <p><b>(ver anexo 11.3)</b></p> <p>Después se entregará otra hoja de trabajo de la “<b>Relajación autógena</b>”</p>	<p>-Psicóloga y psicólogo de la institución</p> <p>-Grupo psicoterapéutico</p>	<p>-Hojas de trabajo</p>	<p>5. minutos</p>

		<p><b>(ver anexo 11.4)</b></p> <p>En la que deberán de anotar la situación que les provoca malestar, dando un puntaje del 0 al 10 el grado de molestia (antes de realizar la técnica) y luego al finalizar la técnica asignar un número del 0 al 10 cuanto se han logrado relajar</p>			
<b>Evaluación y cierre</b>	<p>Evaluar los resultados de la sesión finalizada.</p>	<p>se pide a cada participante que defina en una palabra el aprendizaje de la sesión.</p> <p>Se felicita al grupo por el trabajo realizado en la sesión y se invita a seguir asistiendo.</p>	<p>Psicóloga y psicólogo de la institución</p> <p>Grupo psicoterapéutico</p>		5. minutos

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



**12. Sesión :9**

**Área: conductual**

**Objetivo General:** Orientar a los involucrados a comprenderse a sí mismos e identificar aspectos positivos de los que no han sido consientes, así como también la interacción con otros contextos

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
Bienvenida	Saludar a los participantes y felicitarles por asistir nuevamente al grupo psicoterapéutico	El psicólogo y Psicóloga de la institución dará la bienvenida a los empleados y se les felicita por ser partícipes del grupo de psicoterapia.	-Psicólogos de la institución	-	5. minutos
Dinámica de animación “Los Números”	Animar al grupo y contribuir a su participación durante la sesión.	A continuación, Él o La psicóloga pide a los participantes ponerse de pie para realizar una técnica de animación llamada “ <b>Los números</b> ”  Y se les da indicaciones que deben de hacerse dos grupos a los que se les entregará 10 hojas	-Psicóloga y psicólogo de la institución  -Grupo psicoterapéutico	Materiales  -Equipo de sonido  -Música  -20 números del 0 al 10.	10.minutos

		<p>de papel bond con los números de 0 al 9 cada integrante de grupo deberá de tener un numero</p> <p>El coordinador del grupo nombrará 8 cantidades de números que los dos grupos deberán de formar y quien la arme más rápido suma un punto. Hasta haber un ganador.</p>			
Revisión de tareas	Identificar que los participantes hayan desarrollado y puesto en práctica las técnicas de relajación cognitiva y mental.	Los psicólogos piden al grupo que de manera voluntaria comenten la realización de las tareas y como creen que les van ayudando y en que situaciones las van aplicando.	-Psicólogos -Grupo psicoterapéutico	-Hojas de trabajo.	10.minutos
Psicoeducación	Enseñar a los participantes la técnica de autoconocimiento y los procesos de interacción con otros.	Los psicólogos explican a los empleados del grupo psicoterapéutico la psicoeducación por medio de papelógrafos y maqueta de ventana la técnica <b>“La ventana de Johari”</b> <b>(ver anexo 12)</b>	-Psicóloga y psicólogo de la institución	-Papelógrafos  -Maqueta ventana	14.minutos

		<p>Está enfocada en aumentar el autoconocimiento en sí mismo, la forma en la que pensamos y como procesamos y como varia la percepción de cada uno y de los demás</p> <p>La técnica se divide en cuatro cuadrantes que simulan una ventana: en el <i>primer cuadrante</i> esta: la área publica lo que yo conozco de mí y lo que los demás conocen de mí, <i>segundo cuadrante</i> es el área ciega y está relacionado con lo que los demás saben o piensan de mi pero yo no, <i>tercer cuadrante</i> área oculta lo que conozco de mi pero no cuento a los demás y <i>cuarta ventana</i> área desconocida lo que los demás ni yo conozco de mi pero puede ser descubierto están las habilidades ,aptitudes ,potenciales a desarrollar.</p>			
Desarrollo de técnica central “La ventana de Johari”	Identificar en las participantes características personales para	Los facilitadores enumeran a los participantes del 1 y 2 estos deberán de hacer pareja con el mismo número que les correspondió.	-Psicóloga y psicólogo de la institución	-Hoja de trabajo -Lapiceros -Marcadores	15 minutos

	comprenderse a sí mismos. y los demás	<p>Después se entregará una hoja de trabajo (<b>ver anexo 12.1</b>) a cada, uno deberá de escribir cinco características que consideren que los representa, luego intercambiarán la hoja de trabajo y pondrán cinco características de su pareja.</p> <p>En la <i>primera ventana</i>: clasificaran como públicos las características que los demás dicen de ellos y ellos colocaron en la lista, en la <i>segunda ventana</i>: clasificarán como ciegos las características que los demás han identificados, pero ellos no, <i>tercera ventana</i>: las ocultas que han descubierto pero que los demás no lo saben y finalmente la <i>cuarta ventana</i> es la desconocida: se pide a cada participante que haga una lista que posibles habilidades, destrezas que hayas descubierto.</p>	-Grupo psicoterapéutico		
Socialización de la técnica	Compartir experiencias con el grupo a cerca de las	Los profesionales de la salud mental piden a las parejas de trabajo en la técnica de manera	-Psicóloga y psicólogo de la institución		10. minutos

	características personales y clasificaciones de particularidades en cada área.	voluntaria socializar la experiencia con los demás compañeros. Después los moderadores preguntan a cada uno ¿Cuál área del cuadrante se le dificulto más clasificar? ¿Por qué razón?	-Grupo psicoterapéutico		
Técnica de relajación “Visualización creativa”	Enseñar a los participantes a relajarse a través de la creatividad que vaya imaginando imágenes o situaciones que permitan un alivio y bienestar	Los facilitadores explicarán a los empleados la técnica de “Visualización creativa” en la que deberán de imaginar lo que quieren que pase o conseguir en su vida. Después deberán de mantener por unos minutos esas imagines, luego observar cada detalle dentro de esa imagen, eso implica analizarlos en los más mínimos detalles. Finalmente se hace la transformación de las imágenes que consiste eliminar las imágenes negativas que provoque malestar y sustituirlas por aspectos positivos. <b>(Ver anexo 12.2)</b>	-Psicóloga y psicólogo de la institución -Grupo psicoterapéutico	Equipo de sonido -Música relajante.	10.minutos
Asignación de tareas	Incentivar al grupo a realizar las tareas asignadas para alcanzar	Los facilitadores explican la primera sesión vinculada a la técnica la ventana de Johari y se le entregará una hoja de trabajo <b>(ver anexo 12.3)</b>	-Psicóloga y psicólogo de la institución	-Hojas de trabajo	5. minutos

	los objetivos psicológicos propuestos.	<p>En la que deberán de pensar en una acción o conducta que hayan hecho no valorando las consecuencias y hayan afectado emocionalmente a otros o a sí mismos, luego que coloquen la emoción que sintieron al realizar dicha acción y finalmente el significado real de su conducta y emoción.</p> <p>Después se dejará una tarea de agrado llamada “Bote medicinal”</p> <p><b>(ver anexo 12.4)</b></p> <p>En la que deberán de escribir en una lista actividades que consideren que ayudarán a restaurar su estado de ánimo luego colocarlas en un bote y cada día deberán de sacar una y realizar la acción</p>	-Grupo psicoterapéutico		
Evaluación y cierre	Evaluar los resultados de la sesión finalizada.	<p>Se pide a cada participante que defina en una palabra el aprendizaje de la sesión.</p> <p>Se felicita al grupo por el trabajo realizado en la sesión y se invita a seguir asistiendo.</p>	Psicóloga y psicólogo de la institución Grupo psicoterapéutico		5. minutos

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



**13. Sesión :10**

**Cierre del Programa Psicoterapéutico**

**Objetivo General:** Identificar los resultados obtenidos en base a las conductas objetivos que de los participantes se plantearán en la primera sesión, así como también la evaluación individual.

Actividades	Objetivo específico	Metodología	Responsables	Recursos	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Brindarles a los participantes las indicaciones para la última jornada	Los Psicólogos de la institución encargados de implementar el programa darán las palabras de bienvenida a la última jornada de trabajo, y como se llevará a cabo el cual se les aplicará un cuestionario de post evaluación que fue llenado en la primera sesión y otro de evaluación general sobre el desarrollo del programa. Posteriormente se pasará a la dinámica de animación	-Psicólogos de la institución	-	10.minutos
<b>Dinámica de animación</b>	Promover un estado de ánimo positivo y generar	Todos los participantes de pie forman un círculo, el facilitador en el centro, les pide que repitan todo lo que él dice y hace, comenzando una canción:	-Psicólogos de la Institución	-	10.minutos

“Un animal muy particular”	un ambiente agradable entre los participantes.	“En la esquina me encontré (los demás deben repetir) un animal particular que tenía la manita así (el facilitador hace el gesto de una manita chueca o lo que se le ocurra) y hacía cuik, cuik, cuik (todos saltan tres pasos hacia la derecha) y hacía cuak cuak cuak (todos saltan tres pasos hacia la izquierda)” -vuelve a cantar la canción y agrega otro gesto de otra parte del cuerpo, generalmente se termina cuando llega a distorsionar la lengua.	-Grupo psicoterapéutico		
<b>Revisión de tareas</b>	Conocer lo que trabajaron los participantes durante la semana y como lo pusieron en practica	El facilitador por medio de una ronda preguntara quien realizo la tarea y que si le gustaría compartirla Se escucharán de 3 a 5 dependiendo la cantidad de participantes -Los demás también podrán aportar algún comentario o sugerencias para el compañero que ha compartido su tarea y situación vivida.	-Psicólogos de la institución	Autorregistros de tareas	15. minutos
<b>Actividad central</b> “Aplicación del cuestionario	Obtener conocimientos sobre los cambios presentados en los participantes	Uno de los facilitadores le proporcionara a cada participante el cuestionario ( <b>Ver anexo 2</b> ) Posteriormente explicara en que consiste y como deberán de llenar cada ítem	-Psicólogos de la institución	-Cuestionario post evaluación	30. minutos

post Evaluación”	durante el desarrollo de todo el programa	La información obtenida en los cuestionarios será de uso exclusivo de los facilitadores por lo tanto no será compartido durante la jornada entre los participantes.	-Grupo Psicoterapéutico		
<b>Asignación de tareas</b>	Motivar a los participantes a continuar poniendo en práctica lo aprendido durante el programa	No se les dejara una tarea específica solamente motivarles a poner en práctica lo aprendido y recordarles la importancia de mantener una buena salud mental ya que de esta manera estaremos evitando el surgimiento de nuevas enfermedades.	-Psicólogos de la institución	-Recursos humanos	10 minutos
<b>Evaluación del programa y cierre</b>	Conocer las impresiones de los participantes sobre algunas de las experiencias adquiridas durante las sesiones	Los facilitadores entregaran a cada participante el cuestionario de evaluación (Ver anexo n. 3) Se les explicara como deben de llenar cada ítem Se abrirá un espacio en el cual los participantes puedan brindar algunas palabras de aprendizaje sobre el programa en que han participado y de despedida deseando éxitos en lo aprendido Se finalizará felicitándolos a todos por su compromiso hacia el grupo y consigo mismos siendo que solo aprendiendo y conociendo podemos mejorar nuestras necesidades y fortalecernos emocionalmente	-Psicólogos de la institución  -Grupo psicoterapéutico	-Cuestionario de evaluación del programa	20. minutos



## Anexo 2

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



### Cuestionario de evaluación pres y post.

“PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA FORTALECER LA SALUD EMOCIONAL DE EMPLEADOS QUE PRESENTAN ENFERMEDADES CRÓNICAS DE CENTRAL HIDROELÉCTRICA RÍO LEMPA, SAN SALVADOR AÑO 2020”

Fecha de evaluación: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Objetivo: Conocer el estado de salud físico y emocional con los que los participantes comienzan el plan para comparar los cambios significativos al final de la ejecución del programa

*Indicaciones: A continuación, se le presentan una serie de interrogantes que tienen que ver con su estado de salud físico y emocional que puede influir en su vida cotidiana.*

*No existen respuestas buenas ni malas.*

*Marqué con una “x” en cada ítem la respuesta que más se apegué a usted.*

*En una escala de 1 al 5 donde 1 es nada, el 2 es tal vez, el 3 a veces, 4 es mucho y 5 muchísimo.*

ítems	Preguntas	1	2	3	4	5
1	¿Cómo ha sido últimamente su salud emocional?					
2	¿Considera que la mayor parte del tiempo esta de buen humor?					
3	¿Ha dejado de realizar por un buen tiempo algunas actividades diarias como comer, bañarse y trabajar?					
4	¿Ha tenido problemas para dormir recientemente?					

5	¿Se le dificulta concentrarse a menudo en su trabajo?					
6	¿Ha experimentado frecuentemente cambios en su apetito?					
7	¿Se siente regularmente deprimido y desanimado?					
8	¿Considera que sus emociones podrían afectar las relaciones interpersonales en lo laboral?					
9	¿Cree usted que la enfermedad crónica que padece afecta el desempeño laboral?					
10	¿Se siente apoyado en su grupo familiar debido a su padecimiento?					

**Anexo 3**

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

**Cuestionario de Evaluación del Programa de Intervención**

“PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO PARA FORTALECER LA SALUD EMOCIONAL DE EMPLEADOS QUE PRESENTAN ENFERMEDADES CRÓNICAS DE CENTRAL HIDROELÉCTRICA RÍO LEMPA, SAN SALVADOR AÑO 2020”

Fecha de evaluación: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Objetivo: Conocer las impresiones de los participantes en el desarrollo del programa en cuanto a metodología, técnicas que se utilizaron, participación, experiencias y aprendizajes.

**Indicaciones:** *A continuación, se le presentan una serie de preguntas referidas al desarrollo del programa, favor responder con sinceridad.*

**1. ¿Cómo considera las temáticas que se desarrollaron durante el programa?**

- a. Excelente
- b. Buena
- c. No muy bueno
- d. Nada

**2. ¿Se dieron a comprender los temas desarrollados en cada sesión, sobre la intervención para fortalecer la salud emocional?**

- a. Si
- b. Brevemente
- c. Nada

**3. ¿Consideras que la metodología que se usó como por ejemplo actividades o dinámicas fueron los indicados referentes al programa?**

- a. Si fueron correctas
- b. Regular
- c. No me parecieron correctas

**4. ¿Consideras que las técnicas que se implementaron son de utilidad?**

- a. Excelente

- b. Buenas
- c. No muy buenas
- d. Nada

**5. ¿Consideras que alguna de las técnicas que se realizaron te ayudo o te ayudará en el manejo de tus emociones?**

- a. Si
- b. En parte
- c. En su totalidad
- d. Nada

**6. ¿Te sientes como al inicio del programa o sientes que algo en ti ha mejorado con lo aprendido en cada sesión?**

- a. Si
- b. No
- c. Algo ha cambiado
- d. Nada ha cambiado

**7. ¿Cómo evalúas tu salud emocional después de participar en el programa?**

- a. Mejor
- b. Nada buena

**8. ¿Qué significó para usted participar en el programa de intervención?**

- a. Mucho aprendizaje
- b. Conocer la importancia de la salud física
- c. Salud emocional
- d. Aprender a cuidar mis emociones

**9. ¿Después de haber participado en el programa, has puesto en práctica alguna de las técnicas aprendidas?**

- a. Si
- b. Algunas veces
- c. No he podido hacerlo
- d. Se me han dificultado practicarlas

**10. ¿Después de esta experiencia en el programa ¿Te gustaría participar en otro si se diera la oportunidad dentro de la empresa?**

- a. Si
- b. Tal vez
- c. No

**Anexo: 4****Evaluación de conductas objetivos**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Identificar las conductas y objetivos a lograr para proponerse la meta que desean alcanzar durante el proceso Psicoterapéutico.

**Indicaciones:**

*El primer cuadro escribe cinco las conductas que quieres cambiar durante la terapia, en el segundo cuadro cinco objetivos a cumplir, luego en el tercer cuadro clasificarla como personal e individual.*

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

Conductas a cambiar	Objetivo	Clasificación: individual o personal.
1		
2		
3		
4		
5		

## Anexo: 5



## Psicoeducación

Técnica central

### Modelo ABC

Su modelo remarca la importancia de la tríada pensamiento-emoción-conducta en el mantenimiento de los problemas psicológicos y busca que la persona tome conciencia del problema emocional y vea su parte de responsabilidad en la creación y mantenimiento del mismo como resultado de su propio sistema de creencias (o de pensamientos).

Las siglas “ABC” del modelo significan:

**Acontecimiento Activador o Adversidad** (Activating event): Se trata de la percepción del evento o situación que ha ocurrido y ha sido el detonante de la perturbación emocional.

**Sistema de Creencias** (Beliefs): Es la percepción, interpretación, creencia, o pensamiento que tiene sobre la “A”. Las creencias pueden ser racionales o irracionales. Una creencia es racional cuando es empírica, lógica y funcional, y suele tener forma de preferencia (deseos o esperanzas), aceptación, tolerancia y relativismo

**Consecuencia emocional y conductual** (Consequence): Es la reacción fisiológica, somática, y las tendencias de acción que se producen ante “A”. Existen emociones saludables (o insanas) y no saludables (o insanas) que conducen a comportamientos constructivos (o creativos) y destructivos (o derrotistas), respectivamente. Es de primordial importancia que el individuo comprenda que la “A” (el acontecimiento) no causa directamente la “C” (sus emociones y/ o comportamientos), sino que es la interpretación de dicha “A”, los pensamientos que la persona tiene sobre ella (“B”), lo que genera dichas consecuencias o “C”.

“Aprendiendo a cuidarme fortalezco mi salud física y emocional”

## Anexo: 5.1



## Psicoeducación

### Técnica: Respiración Diafragmática

La respiración diafragmática o abdominal le ayuda a respirar usando su diafragma. Este es un músculo grande que cumple una función importante en la respiración. Está ubicado debajo de sus pulmones y separa su pecho de su abdomen.

#### *Pasos para la técnica*

##### **Primer paso**

siéntese y colóquese en una posición cómoda. Asegúrese de que su espalda esté apoyada.

Coloque su mano sobre su pecho y la otra sobre su abdomen.

##### **Segundo paso**

Inhale lentamente a través de su nariz. Cuente hasta 2. A medida que inhala, su abdomen debe levantar su mano. Su pecho debe mantenerse quieto.

Expulse el aire lentamente con sus labios juntos (casi cerrados). Cuente hasta 4. A medida que expulsa el aire, debe sentir que su estómago se hunde.

Observe que al inhalar cuenta hasta 2 y que cuando expulsa el aire cuenta hasta 4.

##### **Tercer paso.**

Repita nuevamente la técnica tres veces, hasta que domine la técnica

“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”

**Anexo: 5.2**

## Hoja de trabajo técnica Central

**Modelo ABC**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Identificar o imagina una situación que hayas experimentado una emoción negativa que afecte tu conducta.

**Indicaciones:** *angustia, ansiedad, preocupación; donde A es el acontecimiento que lo generó, B la creencia que tuvieron y C las emociones que provocaron. Siguiendo el esquema del modelo ABC*

A	B	C
<i>Acontecimiento</i>	<i>Creencia</i>	<i>Emoción que provocó</i>

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 5.3



Hoja de trabajo de tarea

**Modelo ABC**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Cada día anota una situación de la vida diaria que provoca angustia, ansiedad, preocupación; situación que lo generó, el pensamiento que tuvieron y finalmente la consecuencia que provocó.*

*Siguiendo el esquema del modelo ABC*

Fecha	Situación	Pensamiento	Consecuencia

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 5.4



Hoja de trabajo de tarea

**Técnica respiración diafragmática**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Realiza la respiración diafragmática una vez al día, coloca la fecha y hora, luego asigna una puntuación del 0-10 después de la ejecución de la técnica

Fecha	Hora	Puntuación del 0-10 (Grado de relajación)

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 6



## Psicoeducación

### Técnica

#### **Pensamiento alternativo**

Simplemente es el aprendizaje para gestionar sentimientos y emociones desde una perspectiva menos negativa.

Detrás de estos pensamientos están las distorsiones cognitivas. Estas distorsiones hacen que interpretes la realidad de una forma distinta, y normalmente esa interpretación siempre es más negativa de lo que realmente es

Primero, deberás identificar esas situaciones que te generan pensamientos negativos, y una vez reconocidas, podrás ponerles solución.

El proceso a seguir es coger esa distorsión o pensamiento negativo y convertirlo en positivo, porque, aunque sea complicado a veces, seguro que podrás encontrar aspectos positivos en estas situaciones. Vamos a ver algunos ejemplos para que quede mucho más claro:

**Filtraje:** Este tipo de distorsión provoca que tu mente se quede únicamente con los aspectos malos de una situación.

**Sobre generalización:** Esta distorsión genera que de un caso aislado se tomen unas conclusiones para el resto de las situaciones similares.

**Interpretación del pensamiento:** Presuponer los pensamientos de alguien sin saber a ciencia cierta si es así.

“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”

## Anexo: 6.1



## Psicoeducación

Técnica central

### Parada del pensamiento.

Esta técnica es aplicada para controlar los pensamientos que dominan de manera automática y persistente las cogniciones, pensamientos y sentimientos que provocan incomodidad presentando ideas rumiantes y negativas. hasta llegar a convertirse en obsesiones que podrían provocar ansiedad, estrés depresión.

Es llamada también técnica del “Semáforo”, cuyo objetivo es aprender a controlar los impulsos y gestionar las emociones especialmente las emociones como la ira, la impulsividad y la agresividad.



#### *Pasos para aplicar la técnica*

**primer paso** es parar la emoción (color rojo) y debes hacerlo cuando

experimentas un fuerte sentimiento de enfado o frustración y al que tienes que hacerle frente. Necesitas parar para no ir más allá.

**segundo paso** es pensar (color amarillo) y es cuando puedes pensar claramente

en la situación que te está generando enfado y darte cuenta de tu reacción y sentimientos.

**Tercer paso** es actuar buscando una SOLUCIÓN (color 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, agresividad o ira, gestionando adecuadamente las emociones negativas y afrontando la solución en positivo.

## Anexo: 6.2



## Psicoeducación

### Técnica: Relajación muscular progresiva de Jakobson

Es una técnica que relaja los músculos de su cuerpo. Ayuda a reducir la tensión o el estrés que tenga en los músculos. Cuando libera la tensión, los músculos se relajan. La relajación muscular progresiva se alcanza tensando y relajando un grupo de músculos repetidamente hasta que el músculo permanece relajado. A medida que practique, aprenderá a sentir la diferencia entre un músculo relajado y uno tenso.

El objetivo principal siempre es aumentar el control de las situaciones estresantes y mantener un estado general relajado y de bienestar. Si conseguimos llegar a ese estado, los episodios de ansiedad serán mucho más esporádicos o incluso inexistentes.

#### *Pasos para aplicar la técnica*

##### **Fase 1.**

El objetivo es practicar, tensar y relajar los 16 grupos musculares.

Se pide a los participantes que adopten una posición cómoda y se empezará con una respiración profunda, luego se tensará las partes del cuerpo y luego se relaja.

Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.

Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan



"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

**Anexo: 6.3**

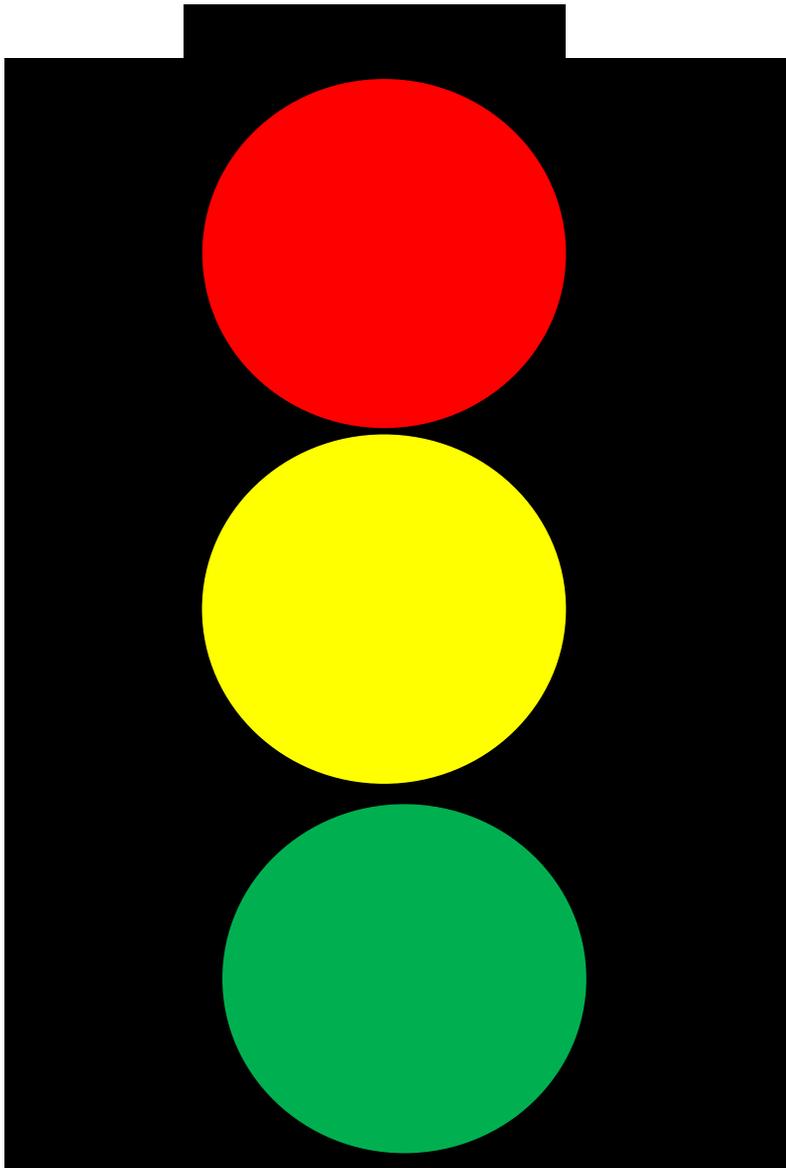
Hoja de trabajo técnica central

**Parada del Pensamiento.**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Identificar una situación que provoque preocupación, luego según los colores del semáforo: rojo parar con ese pensamiento negativo, en el amarillo detenerse a pensar y buscar una alternativa de solución, verde actuar poniendo en práctica la solución pensada.*

“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”



**Anexo: 6.4**

## Hoja de trabajo técnica central

**Parada del Pensamiento**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Cada día escribe en el siguiente cuadro una situación en la que pienses que te es difícil de controlar, aplicando la técnica de la parada del pensamiento*

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

Parada del pensamiento.				
Día	Situación	Parar	Detenerse	Avanzar

## Anexo: 6.5



Hoja de trabajo tarea

**Técnica: Muscular Progresiva**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Realiza la técnica de relajación muscular progresiva una vez al día, coloca la fecha y hora, luego asigna una puntuación del 0-10 después de su ejecución*

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

Fecha	Hora	Puntuación del 0-10 (Grado de relajación)



## Psicoeducación

### Anexo: 7

Técnica central

### La autoestima

La afectividad es aquella capacidad que tiene el individuo para reaccionar ante ciertos estímulos ya sean del medio interno o externos y que se caractericen por los sentimientos y emociones.

#### ¿Qué es la autoestima?

Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. Esto puede enfocarse en la totalidad de su persona, en sus labores, o en la apariencia corporal, etc. Se trata de la evaluación que hacemos ordinariamente de nosotros mismos.



Todas las personas poseen una proyección mental de quiénes son, cómo lucen, en qué son buenos y en qué son malos, y cómo los perciben los demás. Sea o no cierta esa descripción que hacemos de nosotros mismos, lo cierto es que se forma durante la infancia y sobre ella descansa nuestra relación con nosotros mismos.

Una enfermedad crónica o terminal, disminuye nuestra autoestima porque afecta nuestra identidad y en ocasiones nuestra autoimagen, puede reducir nuestra sensación de control y seguridad, aumentando nuestra dependencia y sentimientos de incapacidad. Se habla de dos tipos de autoestima que son:

#### Autoestima fortalecida

Se habla de una autoestima alta (o también “positiva” o “correcta”) generalmente cuando la persona presenta las siguientes características de personalidad:

*Autoconfianza:* la persona conoce y acepta sus valores y está dispuesta a luchar por ellos a pesar de encontrar oposición. Al mismo tiempo es capaz de cambiar algo de ellos si la experiencia le dice que estaban errados.

*Aceptación:* la persona se acepta a sí misma tal y como es, lo cual no quiere decir que no intente vencer miedos, conquistar malos hábitos o cambiar, pero no se siente culpable por ser como es o porque a otros no les parezca adecuada su manera de pensar.

*Autovaloración:* se considera medianamente apta, con cosas para ofrecer a los demás y se relaciona con ellos en condiciones de igualdad y de dignidad.

*Apasionamiento:* Es capaz de disfrutar con determinadas actividades y alegrarse de su propia existencia, lo cual no significa que viva en estado de alegría constante. Puede entristecerse o alegrarse, como cualquiera, pero frente a estímulos externos o coyunturas

### **Autoestima poco fortalecida**

Coloquialmente se habla de autoestima “baja” (en otras terminologías: “equivocada”) cuando las personas exhiben alguna de las siguientes conductas:

*Autocrítica constante:* se mantiene en un perpetuo estado de insatisfacción, disminuyendo o viéndole el lado negativo a todo lo que hace o recibe.

*Deseo compulsivo de complacer:* pone por encima de sus propias necesidades las de los demás, con tal de recibir aprobación de ellos, y es incapaz de decir que no.



*Perfeccionismo:* se exige a sí misma hacer las cosas perfectamente, lo cual a menudo es imposible, y el menor fallo representa para ella una catástrofe.

## Anexo: 7.1



Hoja de trabajo técnica central

**Reciclaje Mental**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Se escribirán situaciones o palabras negativas que hayan identificado de un evento importante y que haya provocado un sentimiento o emoción como: incomodidad, tristeza, enojo.*

*Luego pasarán a pegarlas en el mural de reciclaje mental*



Escribe alguna situación o palabra negativa que hayas recibido

Escribe alguna situación o palabra negativa que hayas recibido

Escribe alguna situación o palabra negativa que hayas recibido

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"



## Anexo: 7.2

# Psicoeducación

## Técnica: Relajación Muscular Progresiva Jakobson

### Segunda fase

Se pide a los participantes que adopten una posición cómoda y se empezará con una respiración profunda, luego se tensará las partes del cuerpo y luego se relaja.

Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.

Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.



“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”

## Anexo: 7.3

## Hoja de trabajo tarea

**Técnica: Muscular Progresiva**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Realiza la técnica de relajación muscular progresiva una vez al día, coloca la fecha y hora, luego asigna una puntuación del 0-10 después de su ejecución*

Fecha	Hora	Puntuación del 0-10 (Grado de relajación)

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 8



## Psicoeducación

Técnica central

### Ventilación Emocional

#### Las emociones

Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.



#### Regulación emocional

La ansiedad, la depresión y otras emociones negativas son características habituales en pacientes con enfermedades crónicas. El modo de afrontamiento de dichas emociones influye sobre la adaptación a la enfermedad.

La regulación de las emociones incluye dos categorías. En primer lugar, se menciona la evitación y la inhibición de las emociones, que resulta mal adaptativa y puede empeorar el curso de la enfermedad. En cambio, la expresión y el conocimiento de las emociones pueden permitir una adaptación adecuada a la nueva situación. No obstante, también es posible que la experimentación de malestar afecte la regulación de las emociones.

#### ¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien

Se puede decir que las emociones tienen 3 funciones principales:

1. *Función adaptativa*: prepara al organismo para la acción siendo ésta una de las más importantes. Gracias a esta capacidad podemos actuar eficazmente.
2. *Función social*: expresan nuestro estado de ánimo y facilitan la interacción social para que se pueda predecir el comportamiento. Además de la expresión oral, cobra mucha importancia la comunicación no verbal que se refleja, en muchas ocasiones, de manera inconsciente.
3. *Función motivacional*: Existe una relación entre motivación y emoción ya que ambas se retroalimentan. Cualquier conducta motivada produce una reacción emocional, a la vez que cualquier emoción impulsa la motivación hacia algo. Por ejemplo, si nos sentimos alegres cuando quedamos con otra persona, estaremos más motivados para volver a quedar con ella

### **¿Qué es la Inteligencia Emocional?**

Para Goleman, precursor del término, es la capacidad de tener conciencia de las propias emociones y sentimientos, reconocerlos y controlarlos, motivarnos para conseguir nuestros objetivos, reconocer las emociones ajenas y saber gestionar las relaciones interpersonales.

La inteligencia emocional: Es una capacidad que puede entrenarse, y para ello debemos comenzar reconociendo las emociones que manifestamos.

### **¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones?**

Fíjate en las señales emocionales cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento?

Localiza físicamente la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta)

Ponles nombre a todos los sentimientos. Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas. Sepáralas y etiquétalas.



Anexo: 8.1

Hoja de trabajo técnica central

Ventilación Emocional

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Recuerda una situación o algún evento el cual no hayas logrado compartir con nadie o no te hayas despedido de una persona muy importante para ti.



Para:

De:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

“Aprendiendo a cuidarme fortalezco mi salud física y emocional”



## Anexo: 8.2

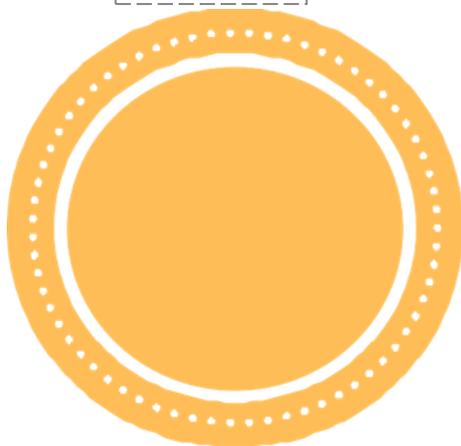
## Hoja de trabajo tarea

**Mi pequeña felicidad**

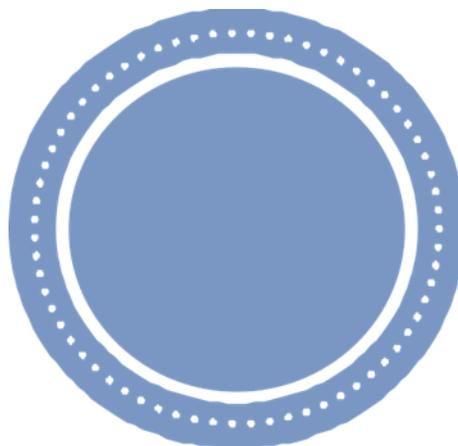
Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *En cada uno de los días de la semana escribe una palabra o frase que desees expresarle a alguien y escribe como te sientes*

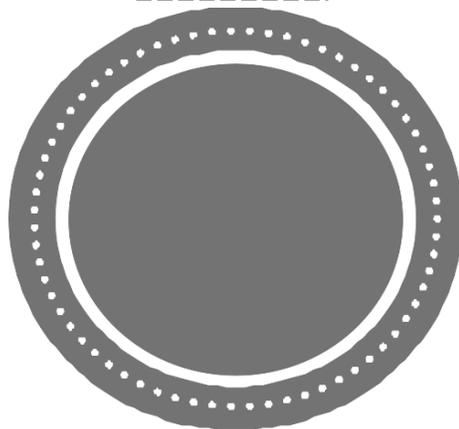
Dia 1



Dia 2



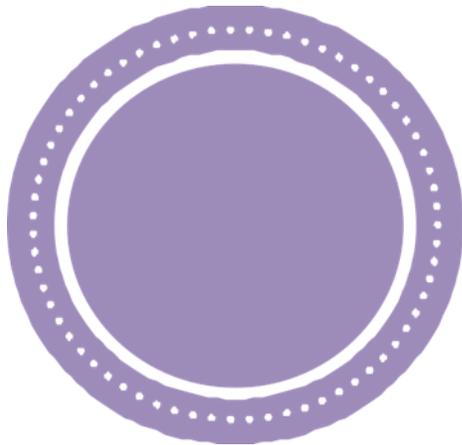
Dia 3



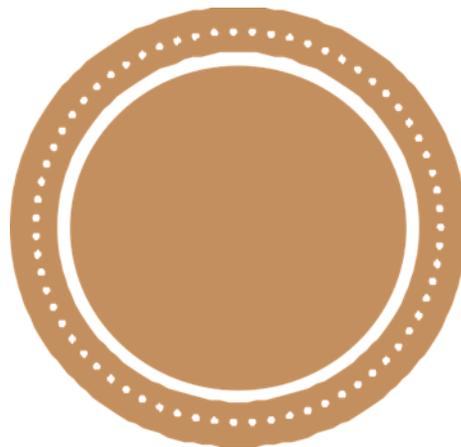
“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”



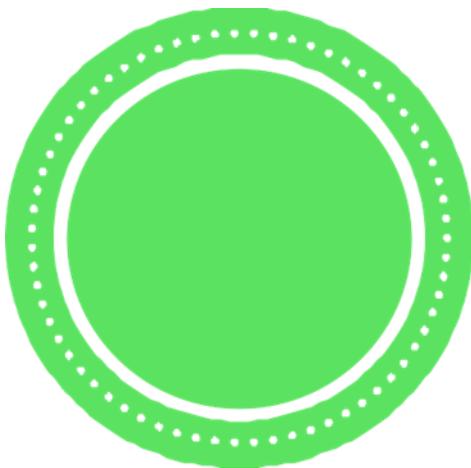
Dia 4



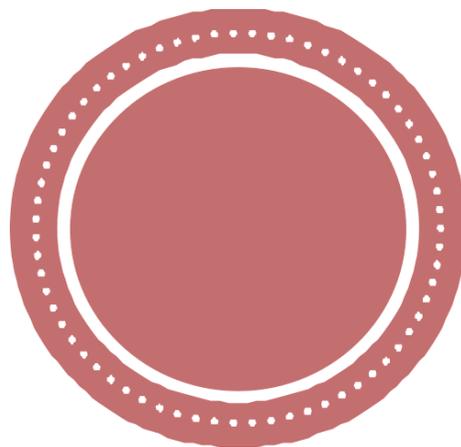
Dia 5



Dia 6



Dia 7





## Psicoeducación

### Anexo: 9

#### Técnica central

#### **Somatización**

La somatización: Es un conjunto de síntomas físicos que producen malestar y que no pueden ser explicados médicamente a partir de una revisión del cuerpo. Es decir, que allí donde hay una somatización hay problemas relacionados con el dolor y el malestar a los que no se les puede encontrar una causa a partir de un examen médico.

Debido a las dificultades para encontrar el origen del problema, la atención del diagnóstico y los tratamientos suele recaer en el Sistema Nervioso Somático, es decir, la parte del sistema nervioso que lleva información sensorial y sirve como canal para los impulsos eléctricos que activan la musculatura.

El estrés: Es la relación que existe entre un sujeto y su ambiente, percibido por el sujeto como una situación amenazante o que excede sus recursos, poniendo en riesgo su bienestar personal. El estrés y las emociones percibidas por pacientes crónicos pueden tener consecuencias a veces importantes sobre la enfermedad y en el control de la enfermedad crónica

#### **Se identifican sub factores del estrés en pacientes crónicos:**

Estrés emocional y estrés interpersonal son consecuencia del diagnóstico y de vivir con la enfermedad, estrés con el médico y estrés con el régimen de tratamiento se relaciona con las demandas que impone el tratamiento.

Las causas que pueden generar estrés en un paciente crónico son: La complejidad y las demandas diarias del tratamiento, la responsabilidad en el manejo de su enfermedad, exigencia de puntualidad en la realización de las mismas, mantenimiento del plan de tratamiento. Las repercusiones que el tratamiento tiene en la esfera social del individuo, el “estigma” de estar enfermo y considerarse diferente a los demás y tener que luchar con el desconocimiento.

“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”



## Anexo: 9.1

### Hoja de trabajo técnica central

#### La línea de la vida

Dibujar una línea

#### *Pasos a seguir*

- ✓ Define y señala tus acontecimientos vitales, por ejemplo: el nacimiento de hermanos, primos o hijos, la muerte de personas queridas, inicio de vida en pareja o matrimonio
- ✓ Señala también los acontecimientos significativos o momentos muy importantes en tu vida, que representan un cambio. Por ejemplo: un cambio de vivienda, el inicio o el final de los estudios, un viaje muy deseado
- ✓ . En este punto es necesario que marques en la línea tus momentos de inflexión puedes utilizar el color rojo para estos momentos de inflexión, y has de marcar especialmente aquellos en los que sientes que te han hecho más fuerte.
- ✓ Por último, has de señalar situaciones o momentos de “corte” situaciones que marcaron un antes y un después en tu vida.



“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”

## Anexo: 9.2



## Psicoeducación

### Técnica: Visualización Guiada.

#### Pasos para técnica de visualización

*Primer paso:* Imagina que tienes al lado una preciosa ventana de doble panel y que al otro lado hay un grupo de personas charlando y discutiendo en voz baja

*Segundo paso:* Imagina que te levantas y cierras con mucha calma el doble panel de la ventana que sella la habitación y la vuelve insonora

*Tercer paso:* Visualiza que vuelves a la cama y la conversación molesta ya no se escucha, en la habitación reina el silencio y la calma, ahora eres libre de dormir todo lo que quieras



“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”



Hoja de trabajo tarea

### Técnica visualización

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Practica cada día la técnica de visualización, escribe el día y la hora; luego coloca en una puntuación del 0-5 el grado de relajación: donde 0 =nada ,1=poco,2=relajado,3=bastante ,4=mucho,5=muy relajado*

Día	Hora	Grado de relajación antes de la técnica	Grado de relajación después de realizarla

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 10



## Psicoeducación

Técnica central

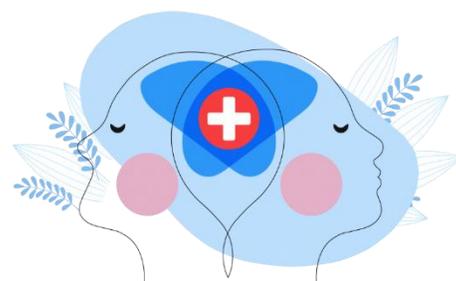
### Relaciones interpersonales

En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si algo falla en este proceso, disminuyen las posibilidades de entablar una relación funcional.

Hay que tener en cuenta que las relaciones interpersonales nos permiten alcanzar ciertos objetivos necesarios para nuestro desarrollo en una sociedad, y la mayoría de estas metas están implícitas a la hora de entablar lazos con otras personas

Somos seres sociales, a través de las relaciones interpersonales construimos nuestra identidad. De hecho, las relaciones con los demás son fundamentales para formar nuestra autovaloración y autoestima ya que, de cierta manera, nos vemos a través de los ojos de los demás.

Por otra parte, las relaciones que establecemos con las personas nos permiten crecer. Compartir puntos de vista diferentes nos ayuda a asumir una postura más abierta y flexible hacia el mundo que nos rodea y potencia la empatía, la tolerancia y la Inteligencia Emocional.



"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 10.1



Hoja de trabajo técnica central

**Relaciones interpersonales.**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Identifica y escribe como tus relaciones interpersonales se han visto dañadas en las siguientes áreas*

*Área social*

*Área Personal*

**Área laboral**

“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”



### Anexo: 10.2

Hoja de trabajo técnica central

### Hoja de trabajo tarea de relaciones interpersonales.

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *En el transcurso de la semana identifica y registra los momentos en que te viste afectado o las demás personas se vieron afectadas debido a las inadecuadas relaciones interpersonales*

Día	Identifica la situación	¿Quiénes se vieron afectados?	¿Como lo resolviste?

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

**Anexo: 11**

## Psicoeducación

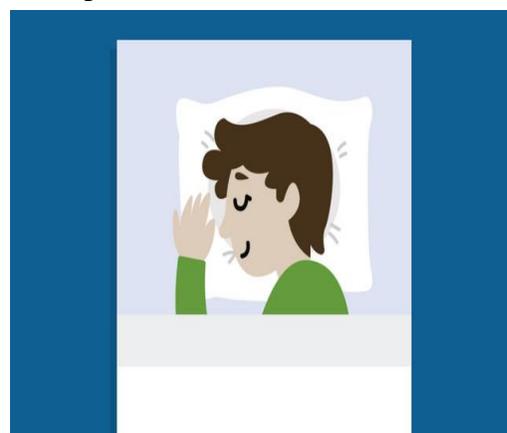
Técnica central

### Higiene del sueño

Puede definirse como el control de "todos los factores conductuales y ambientales que preceden el sueño y que pueden interferir con él."<sup>1</sup> Es la práctica que consiste en seguir ciertas recomendaciones que permitan asegurar un sueño más descansado y efectivo que promoverá el estado de alerta diurno y ayude a evitar ciertos tipos de trastornos del sueño.

Las dificultades para conciliar el sueño y la somnolencia diurna pueden ser indicios de una mala higiene del sueño

El sueño es clave en la estabilidad emocional y física, según han destacado los expertos que han participado en la I Jornada ‘Medicina del Sueño’, organizada por la Fundación Valenciana de Estudios Avanzados (FVEA), donde se ha insistido en la necesidad de adquirir “una cultura de la higiene del sueño como prevención de enfermedades”.



#### Pasos para la higiene del sueño

1. Practicar ejercicio regularmente
2. Cuidar la dieta (especialmente en horas nocturnas)
3. Acostarse y levantarse a la misma hora.
4. Cuidar el entorno o espacio para dormir.
5. Dejar de usar el celular por lo menos una hora antes de acostarse
6. Seguir rituales antes de dormir
7. Despejar tu mente.

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 11.1

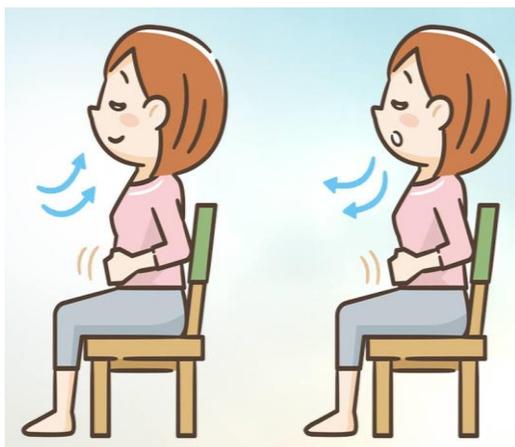


## Psicoeducación

### Técnica de relajación entrenamiento autógeno

La técnica del entrenamiento autógeno es una técnica destinada a controlar el estrés mediante la autorregulación, a partir de la toma de conciencia sobre las propias sensaciones corporales. Se explica a los participantes que las dos sensaciones que tienen que experimentar son “pesadez y calor”

#### *Pasos para realizar la técnica*



#### **Paso 1.**

Ejercicio de pesadez: en este primer ejercicio, la persona debe concentrarse en la pesadez de sus extremidades, empezando por el brazo derecho o izquierdo. Para ello, debe repetir seis veces la frase “el brazo derecho-izquierdo es muy pesado” y a continuación repetir una vez “estoy muy tranquilo”. Las dos secuencias se repetirán por

cada brazo y se terminará con la frase “brazos firmes, respirar hondo y abrir los ojos”.

#### **Paso 2.**

Ejercicio de calor: en este ejercicio, la concentración que hemos puesto en nuestros brazos, nos producirá una sensación de calor y frente a ella, deberemos repetirnos la frase “el brazo derecho-izquierdo está muy caliente” y a continuación: “estoy muy tranquilo”, del mismo modo que en el ejercicio anterior, debe realizarse con ambos brazos

Ejercicio de cabeza: finalmente, en esta última etapa, debemos repetirnos 6 veces la formulación “la frente está agradablemente fresca o despejada y clara”, seguidamente de “estoy muy tranquilo”.

“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”

**Anexo: 11.2**

Hoja de trabajo técnica central

**Higiene del sueño**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Haga z una lista de actividades que realizan durante la noche por lo menos 1 hora antes de acostarse y anótela en el cerebro.*

"Aprendiendo a cuidarme fortalezco mi salud física y emocional"





Hoja de trabajo tarea

Anexo: 11.3

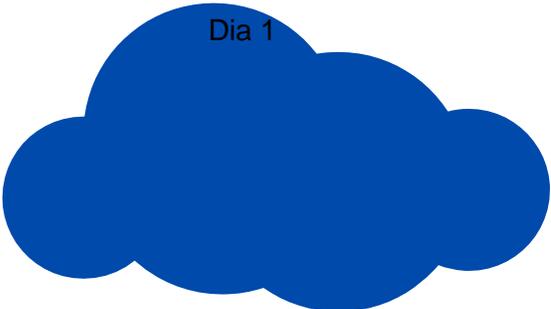
**Higiene del sueño**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Escribe una lista actividad que realizas todos los días para favorecer a tu salud mental para mejorar la calidad del sueño y colocar a la par una autoafirmación positiva que contribuya a conciliar el sueño.*

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

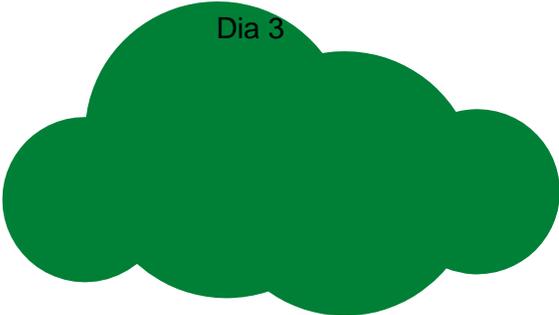
Dia 1



Dia 2



Dia 3



Dia 4



Dia 5



## Anexo: 11.4



Hoja de trabajo tarea

**Entrenamiento autógeno**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Realiza la técnica de Entrenamiento autógeno una vez al día, coloca la fecha y hora, luego asigna una puntuación del 0-10 después de su ejecución

Fecha	Hora	Puntuación del 0-10 (Grado de relajación)

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"



## Psicoeducación

Técnica central

### La ventana de Johari

La ventana de Johari es una herramienta para organizar y hacer un inventario de características personales de perspectivas interiores y exteriores. La ventana es representada por un cuadrado dividido en 4 cuadrantes que son:

#### *Área libre (Pública)*

Es el cuadrante de aquello conocido por uno mismo y por los demás, aquí se incluiría todo lo que dejamos ver a los demás sobre nosotros mismos, lo que comunicamos abiertamente: experiencias, emociones, pensamientos.

#### *Área ciega*

Es el cuadrante que incluye aquello que desconocemos de nosotros mismos, pero que si que conocen los demás (por ejemplo, algo que hemos descubierto tras el comentario de algunas personas/amigos de confianza)

#### *Área oculta*

En este cuadrante incluiríamos todo aquello que conocemos nosotros, pero que desconocen los demás, pensamientos, rasgos de personalidad, emociones, que somos reticentes a mostrar públicamente pero que también nos definen.

#### *Área desconocida*

En este cuadrante, quizás el más intrigante, es donde se incluye todo aquello que desconocemos de nosotros mismos y que también desconocen los demás.

Aquí es donde hay un potencial, un área por descubrir, nuestra capacidad de aprender y crecer y moldearnos, aprendiendo cosas sobre nosotros que desconocíamos

"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"

## Anexo: 12.1



Hoja de trabajo tarea

**La ventana de Johari**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Escriba cinco características que consideren que los representa, luego intercambiarán la hoja de trabajo y pondrán cinco características de su pareja de trabajo, luego clasificar las características propias como públicas las características publicas pueden ser lo que dicen los demás*

*En la segunda ventana: clasificarán como ciegos las características que los demás han identificados, pero ellos no, tercera ventana: las ocultas que han descubierto pero que los demás no lo saben y finalmente la cuarta ventana es la desconocida: se pide a cada participante que haga una lista que posibles habilidades, destrezas que hayas descubierto*


"Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional"



## Anexo: 12.2

# Psicoeducación

## Técnica de relajación visualización creativa.

Este concepto une dos términos: visualizar y creatividad. Visualizar es ver en tu mente aquello que quieres que pase o lo que quieres conseguir. Cuando visualizamos en nuestro interior, estamos dando el primer paso para que algo ocurra en el exterior. La creatividad se refiere a la ausencia de límites, a imaginarnos aquello que realmente queremos sin pensar si es posible o no.

### Pasos para realizar la técnica

*Primer paso:* Generación de imágenes. Desde la creatividad o la fantasía (o ambas) generamos una serie de imágenes mentales.

*Segundo paso:* Mantenimiento de las imágenes. Supone mantener de manera intencional o preservar las imágenes mentales. Esta fase es muy importante, puesto que, si no almacenamos las imágenes, las siguientes fases no serían posibles.

*Tercer paso:* Inspección de la imagen. Esta fase supone centrar nuestra atención en la imagen que generamos inicialmente. Cuanto más minuciosos seamos en el análisis, mayor información recibiremos de la misma.

*Cuarto paso:* Transformación de la imagen. Este punto, tras el análisis, consiste en modificar los aspectos que nos supongan malestar o algún tipo de estrés por aspectos positivos.



## Anexo: 12.3



Hoja de trabajo tarea

**La ventana de Johari**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Cada día deberán de pensar en una acción o conducta que hayan hecho no valorando las consecuencias y hayan afectado emocionalmente a otros o a sí mismos, luego que coloquen la emoción que sintieron al realizar dicha acción y finalmente el significado real de su conducta y emoción.*

Día	Acción	Conducta	Afectación a otros	Afectación así mismo	Significado real de la acción
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

"Aprendiendo a cuidarme fortalezcó mi salud física y emocional"

## Anexo: 12.4



Hoja de trabajo tarea

**Bote medicinal**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** *Escribe una lista de acciones y conductas y escríbelas en un pedazo de papel que quieras realizar que ayudará mejorar tu estado de ánimo. Luego cada día saca una y realiza la actividad*

“Aprendiendo a cuidarme fortalezo mi salud física y emocional”

