

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



**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGIA.**

***“PROPUESTA DE UN PROGRAMA PSICOLABORAL ORIENTADO A
SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LA
PERSONA TRABAJADORA EN RELACION AL COVID-19”***

PRESENTADO POR:

MEJÍA ORTÍZ, WENDY MARISELA

LÓPEZ DE MORENO, ELDA ESPERANZA

CARNET DE ESTUDIANTE

MO09029

LL10055

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADUACIÓN.

LIC. ISRAEL RIVAS.

DOCENTE ASESOR:

LIC. BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE.

CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FAVIO CASTILLO FIGUEROA, JULIO 2020.

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.



RECTOR

LIC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO.

VICERECTOR

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ.

VICERECTOR ADMINISTRATIVO

ING. JÚAN ROSA QUINTANILLA.

SECRETARIO GENERAL

ING. FRANCISCO ALARCÓN.

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



DECANO

MSC. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS.

VICE DECANO

LICDA. SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO.

SECRETARIO

MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBIAS

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.



JEFE DE DEPARTAMENTO.

LIC. BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS.

COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO.

LIC. ISRAEL RIVAS.

DOCENTE ASESOR.

LIC. BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE.

DEDICATORIA.



Dedicamos este trabajo al personal Sanitario que ha trabajado en primera línea durante la pandemia del COVID-19.

AGRADECIMIENTOS.

Estoy muy agradecida con Dios, porque ha sido el principal artífice de este logro, ha sido quien en los momentos de dificultad en los que he estado a prueba, me ha dado una razón para continuar.

A mi madre y a mi padre, que sin su apoyo, orientación y dedicación este camino hubiera sido más difícil de andar, les agradezco por cada sacrificio que ambos han realizado con tanto amor para que sea la persona que soy y ahora pueda culminar mis estudios profesionales.

A mis hermanas y hermano por la paciencia, comprensión y apoyo incondicional que mostraron a lo largo del proceso de mi carrera y estar presente siempre.

Este esfuerzo está dedicado a mi hijo siendo mi motivación más grande para seguir adelante y no darme por vencida. Por iluminarme con su sonrisa en los momentos más difíciles.

Por otra parte, también agradezco a aquellas personas llenas de virtudes que me han enseñado mil cosas nuevas y que de manera desinteresada me brindaron su soporte moral los cuales han influido positivamente; a quienes ahora llamo amigos y a todas las personas que directa e indirectamente han contribuido con este logro.

A los docentes que me han mostrado una forma de aprendizaje significativo, conciso y sustancial en mi formación como profesional. En especial a nuestro asesor Lic. Benjamín Landaverde por su tiempo, por el conocimiento que ha compartido con nosotras, por orientarnos y guiarnos en este proceso.

¡Muchas gracias!

Wendy Marisela Mejía Ortiz.

Agradezco a Dios principalmente por abrirme el camino para forjar mis metas, por ser mi fuerza en los momentos de dificultad y mi luz para mí caminar.

A mi familia por ser ese motor que me impulsaron y me ayudaron a luchar para llegar a culminar mi carrera, siendo esa fuente de apoyo incondicional en mí proceso motivacional.

A mi Alma Mater, por ser la fuente de conocimiento en mi proceso formativo y especialmente a mi asesor de tesis Lic. Benjamín Moreno Landaverde y a todos mis catedráticos que me brindaron sus conocimientos para convertirme en una profesional de la psicología.

Agradezco a cada una de las personas, compañeros, amigos que han sido parte de este proceso y que en algún momento fueron y siguen siendo motivación en mi carrera y en mi vida. Esas personas maravillosas que han estado cerca cada día y otros desde la distancia me acompañado en esta experiencia tan bonita.

¡Gracias!

“El agradecimiento es la memoria del corazón”

Lao Tsé

Elda Esperanza López.

INDICE

PRESENTACION.	8
RESUMEN	9
INTRODUCCION.	10
I. DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	14
III. JUSTIFICACION DE LA PROPUESTA.	16
IV. OBETIVOS DE LA PROPUESTA.	18
V. METAS	19
VI. FUNDAMENTACION.	20
A. ANTECEDENTES.	20
B- CONCEPTUALIZACION DE CATEGORIAS.	21
1. SÍNDROME DE MUNCHAUSEN.	21
1.1 SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLÍNICO.	21
1.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLÍNICO.	23
1.1.2 CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLÍNICO	23
1.1.3 PERSONAS VULNERABLES A ESTE SÍNDROME.	23
1.2 SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO	24
1.2.1 CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.	24
1.2.2 CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO,	25
1.2.3 PERSONAS VULNERABLES AL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.	25
1.2.4 ACCIONES PREVENTIVAS ANTE EL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.	26
1.2.5 DIFERENCIA ENTRE EL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLINICO Y EL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.	27
2. HIPOCONDRIA.	28
2.1 TRASTORNO DE ANSIEDAD POR ENFERMEDAD	29
3. EFECTOS PSICOLOGICOS ANTE LA PANDEMIA COVID-19.	30

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	32
VIII. FUENTES CONSULTADAS	35
PROGRAMA PSICOLABORAL	36
“MENTE Y CUERPO EN ARMONIA”	36
OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	38
DESCRIPCION DEL PROGRAMA	39
METODOLOGIA	40
LOCALIZACION FISICA Y COBERTURA ESPACIAL.	43
1. RELACIONES INTERPERSONALES	44
2. IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES.	46
3. FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL	48
4. MEJORANDO MI AUTOCUIDADO	50
5. MANEJANDO ADECUADAMENTE EL ESTRÉS	52
6. FESTIVAL DE RELAJACIÓN	54
ANEXOS	55

PRESENTACION.

El presente documento ha sido elaborado por estudiantes de la carrera de Licenciatura en psicología como requisito para alcanzar el título que acredita como profesional de la carrera.

El documento presenta una propuesta psicolaboral con un conjunto de acciones sistemáticas, planificadas, basada en necesidades identificadas encaminadas al abordaje del Síndrome de Munchausen en relación al Covid-19. Por tanto, en su desarrollo está contemplado un programa titulado *“Programa psicolaboral orientado al Síndrome de Munchausen en el equilibrio emocional de la persona trabajadora en relación al covid-19”*, este programa está sustentado con una base teórica que respalda su puesta en práctica.

El programa está dirigido al ámbito laboral, para cualquier institución ya sea pública o privada, teniendo en cuenta que los usuarios cumplan con las necesidades para cual el programa está destinado.

En el desarrollo del programa se pretende intervenir las ideas irracionales a cerca del Covid-19, ya que estas pueden o están repercutiendo en la sintomatología de un síndrome facticio como lo es el Munchausen. También se detalla técnicas para intervenir el manejo de las emociones, autocuidado, estrés y el programa finaliza brindando herramientas sobre técnicas esenciales para mantener un equilibrio emocional saludable.

RESUMEN

La presente tesis realizada describe una propuesta enfocada al Síndrome de Munchausen que en términos generales es un síndrome donde las personas simulan una enfermedad con el objetivo de llamar la atención.

La propuesta es dirigida al ámbito laboral con el objetivo del diseño de un programa que ayude al equilibrio emocional de la persona trabajadora en instituciones públicas y privadas.

El programa está enfocado en el área psicolaboral que permite trabajar las áreas: Relaciones interpersonales, ideas irracionales, inteligencia emocional, autocuidado, manejo de estrés y ansiedad. Las técnicas que se proponen en el programa están basadas en el modelo Cognitivo-Conductual; modelo que se enfoca en la modificación de pensamientos, que buscan el conocimiento y manejo adecuado de las emociones de esta manera incidir de forma positiva en la conducta.

El enfoque del programa es participativo, activo, reflexivo e interactivo permitiendo una relación óptima entre usuario y facilitador dando como resultado el alcance de objetivos y metas.

El estudio y profundización de la temática destaca la importancia de diseñar programas psicolaborales que vayan encaminados a favorecer el equilibrio emocional de la persona trabajadora y que contribuyan en la calidad de vida de su entorno social.

Palabras claves: Munchausen, equilibrio emocional, psicolaboral, calidad de vida.

INTRODUCCION.

La presente investigación está enfocada en el síndrome de Munchausen siendo una temática muy poco estudiada y pobremente comprendido en el área laboral. El síndrome de Munchausen es un trastorno psicológico por el cual el que lo padece exagera o inventa una enfermedad o lesión. También puede estimular compulsivamente una enfermedad física o mental ya existente para agravarla y buscar atención médica.

El nombre de Munchausen se ha escogido para describir de forma coloquial un trastorno denominado “trastorno facticio”, según el cual la persona que lo tiene no presenta ningún síntoma y además es perfectamente consciente de ello. Estos pacientes inventan sus dolencias y acuden a la consulta médica buscando que el doctor les diagnostique una enfermedad que en ningún caso padecen.

Es por ello que ante la pandemia de covid-19 y el establecimiento de medidas como: la cuarentena, aislamiento o el distanciamiento social implementadas por el gobierno para contener la enfermedad no sólo implicaron una discontinuidad de las pautas habituales de interacción social y el cambio en los hábitos de comportamiento individual y colectivo, sino también diversas consecuencias a nivel psicosocial y de la salud mental en toda la población generando estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad. De igual forma puede generar en efecto el síndrome de Munchausen.

La activación de la economía en nuestro país nos lleva a enfocarnos en como la persona trabajadora podrá sobrellevar su vida laboral, familiar y social; muchas personas tendrán que salir de casa y enfrentarse al temor del contagio de covid-19 que puede originar a desarrollar trastornos facticios.

Como una repuesta precisa se realiza una investigación precisa que permita reducir o contrarrestar los efectos negativos del síndrome de Munchausen en relación a la pandemia covid-19.

El primer capítulo está conformado por una descripción de la propuesta del programa en el que describe de forma breve su finalidad y estructuración del mismo.

Posteriormente el capítulo II está relacionado con el planteamiento del problema el cual inicia con la situación actual del problema, siendo la misma línea con la justificación de la problemática; que define a importancia del porque se escogió dicho tema para abordar.

En el capítulo IV se definen los objetivos que se buscan cumplir a lo largo de la propuesta del programa; en relación con el capítulo V hace referencia de las metas que se desea alcanzar y nos permite cuantificar los logros obtenidos.

Consecutivamente en el capítulo VI, contiene la fundamentación de la propuesta, el cual está compuesto por antecedentes sobre investigaciones del síndrome de Munchausen y los trastornos facticios que permita fundamentar la teoría con el diseño del programa.

En el capítulo VII el contenido de la propuesta del programa que enfatiza en las áreas y técnicas a utilizar para la consecución de la misma. Determinando quienes serán los beneficiarios; y la metodología que define las acciones que se llevarán a cabo la propuesta del programa.

Así mismo se presenta la localización física y cobertura espacial que especifica el ámbito de aplicación que va dirigido la propuesta del programa; presentado en planes operativos el desarrollo de actividades de cada jornada del programa psicolaboral expuesto anteriormente.

Al finalizar se mostrarán las referencias bibliográficas a utilizar, para validar los conceptos y teorías usadas dentro del marco teórico, así como la información empleada.



***“PROPUESTA DE UN
PROGRAMA PSICOLABORAL
ORIENTADO A SÍNDROME DE
MUNCHAUSEN EN EL
EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LA
PERSONA TRABAJADORA EN
RELACION AL COVID-19”***

I. DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.

El *“Programa psicolaboral orientado al Síndrome de Munchausen en el equilibrio emocional de la persona trabajadora en relación al covid-19”*, es una propuesta que nace a raíz de las consecuencias psicológicas que ha traído consigo la pandemia del Covid-19. Es importante señalar que muchas de las personas manifiestan síntomas facticios debido a estrés y la ansiedad de enfrenarse a una situación como esta.

Este programa va dirigido al área laboral, es decir puede ser aplicable en cualquier institución ya sea esta pública o privada, organizaciones etc. Se pensó realizar esta propuesta al sector laboral, debido a que está más expuesta, pues son las personas trabajadoras que tienen que salir de casa para generar ingresos al hogar. Estas personas son las que tienden a manifestar mayor ansiedad y estrés, ya que, el miedo de salir de casa hacia sus trabajos y sentirse preocupados de adquirir la enfermedad del covid-19 y contagiar a sus seres queridos hace que su cuerpo y mente se sientan alarmados siempre.

Muchas personas por la misma ansiedad, estrés y el malestar psicológico que genera la enfermedad del covid-19, tienden a manifestar síntomas de la enfermedad, pero estos son facticios, de carácter psicológico. Por tanto, se requieren de medidas encaminadas a paliar los efectos que esta pandemia está provocando.

Por tanto, esta propuesta pretende a través de un programa psicolaboral intervenir las ideas irracionales que surgen a raíz de la pandemia y que es el inicio de desarrollo de síndromes facticios como lo es el “Síndrome de Munchausen”, también busca intervenir las emociones: ansiedad, estrés, enojo, miedo etc. Con el fin que la persona trabajadora llegue a un equilibrio emocional. Además, se brindan herramientas para el autocuidado y técnicas de relajación y respiración para minimizar los efectos de la ansiedad.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En la actualidad diferentes países en el mundo han tomado medidas sanitarias gubernamentales para hacer frente a la amenaza que representa el COVID-19. Este tipo de fenómenos epidemiológicos no son frecuentes y cuando suceden suelen cambiar drásticamente el estilo de vida de las personas y del mundo en general.

La falta de una acción clara y coordinada en materia de salud mental para la población durante una pandemia como la que ha ocasionado el COVID-19, es una muestra de lo poco preparados que se encuentran algunos organismos de Gobierno para brindar una respuesta sanitaria integral.

Por otra parte, no se pueden obviar los impactos psicológicos que trae consigo la implementación de cuarentenas domiciliarias y el aislamiento social que ordenan las autoridades. El aburrimiento, el miedo y la ansiedad, que es acumulativa a raíz de la retroalimentación que recibe por las condiciones implementadas y elementos individuales, son solamente unos efectos que deben ser abordados para un buen resguardo de la población no infectada.

Brooks et al. (2020) Han realizado una revisión de los efectos psicológicos que producen las medidas de cuarentena en la población e identificaron estresores durante y después de la cuarentena; durante la cuarentena estos fueron miedo a la infección, frustración y aburrimiento y temor a poseer suministros e información limitada e inadecuada; pos cuarentena, los efectos están relacionado con las pérdidas financieras personales y el estigma,

La Organización Mundial de la Salud (OMS) subrayó que la amenaza del COVID-19 y el confinamiento están causando un fuerte impacto psicológico en las sociedades. El bombardeo cotidiano de información acerca de la crisis genera pensamientos intrusivos, y sintomatología que conllevan a experimentar ciertas sensaciones intensas y desagradables que, de forma también automática, puede abocarnos a una actitud fóbica frente a molestias, buscando en internet mucha información sobre el COVID-19 o acudiendo a urgencias del Hospital.

La salud siempre será un tema de importancia en nuestra sociedad. Es obvio que resulta vital no descuidar su vigilancia y llevar a cabo iniciativas para mantenerla. El problema reside en las ocasiones en que puede convertirse en una obsesión. En estos casos nos encontramos entonces con una preocupación extrema, de una intensidad anormal del sujeto por su propio estado de salud, llegando a afectar a su vida social, laboral, familiar, y acarreado un sufrimiento clínicamente significativo (DSM-V-TR).

En cuanto más larga es la cuarentena más se ve afectada la salud mental de los ciudadanos es por ello que es necesario realizar investigaciones para poder dar respuestas inmediatas ante la crisis e implementar programas que contribuyan en el bienestar emocional de la persona. Tener en cuenta que, al restablecer la economía en nuestro país, muchas personas tendrán que salir de casa y enfrentarse al temor del contagio de covid-19 que puede originar o desarrollar trastornos facticios.

Hoy en día la preocupación por la posibilidad de desarrollar una enfermedad grave y la tendencia a ponerse en lo peor son algunas características de la hipocondría. La actual pandemia de covid-19 puede ser un periodo particularmente difícil para las personas con este trastorno. De igual forma puede generar en efecto el síndrome de Münchausen como un trastorno psicológico que se manifiesta cuando la persona simula una enfermedad o problema personal llegando incluso a niveles extremos con el único objetivo de llamar la atención (generalmente de las y los profesionales médicos). Por ello, somos de la opinión de que este tipo de síndrome, a pesar de ser uno de los menos conocidos en el contexto laboral forma parte de los denominados síndromes profesionales, tales como el Síndrome de Burnout, Boreaut, Ganímedes o Anat, entre otros que puede afectar a la persona trabajadora como efecto negativo a la emergencia covid-19.

III. JUSTIFICACION DE LA PROPUESTA.

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan al medio interno. Incluso cuando las causas se desconocen, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

Hablando de la parte mental, existen trastornos que se caracterizan por síntomas físicos o psicológicos fingidos o producidos intencionalmente, con el fin de asumir el papel de enfermo; a esto se le conoce como trastornos facticios. Algunas personas, suelen simular enfermedades para llamar la atención o sacar provecho de la situación.

Existen síndromes que podrían entenderse como un trastorno facticio y uno de ellos es el Síndrome de Munchausen, que es un síndrome donde la persona simula o inventa de forma continuada el padecimiento de alguna enfermedad, aunque realmente la persona se encuentre sana.

Como parte del proceso, para la titulación como profesional de psicología, el equipo ha tomado a bien diseñar una propuesta de un programa psicolaboral orientado en el Síndrome de Munchausen y su afectación en el equilibrio emocional de la persona trabajadora en relación al COVID-19.

La importancia de esta propuesta es proporcionar una herramienta útil para mantener el equilibrio emocional en relación al COVID-19 y sus efectos en el desarrollo del Síndrome de Munchausen. Este programa busca el beneficio de la persona trabajadora que es la principal en el enfoque de implementación, aunque no se puede limitar los beneficios del programa, pues también busca generar un beneficio a las familias y a la sociedad misma.

Esta propuesta de intervención psicolaboral deja abierta la posibilidad al profesional de la psicología de poder hacer una intervención grupal o individual, ya que las

técnicas son adaptables y están sujetas a la creatividad y criterios de cada terapeuta.

Siendo el Síndrome de Munchausen un fenómeno poco estudiado, se pretende que esta propuesta sea la puerta que habrá el camino a futuros profesionales de la Salud Mental para el inicio de nuevas investigaciones e implementación de diversos programas que ayuden a esta problemática.

IV. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.

OBJETIVO GENERAL:

- ❖ Diseño de un programa psicolaboral orientado al Síndrome de Munchausen y su influencia en el equilibrio emocional de la persona trabajadora en relación al COVID-19.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- ❖ Definir cuáles son los principales síntomas del Síndrome de Munchausen que se podrían manifestar en la persona trabajadora.
- ❖ Identificar cuáles podrían ser los efectos negativos que influyen en el equilibrio emocional de la persona trabajadora.
- ❖ Proporcionar herramientas para mejorar el equilibrio emocional de las personas trabajadoras orientado a la aparición de síntomas en relación al síndrome de Munchausen y al covid-19.

V. METAS

- Ψ Que el Programa psicolaboral enfocado al Síndrome Munchausen en relación al Covid-19, se ajuste a las necesidades de la población en un 95%.
- Ψ Motivar para que 100% de la población seleccionada participe de forma activa en un 95% del Programa, desde que inicie hasta que de por finalizado.
- Ψ Lograr que el 80% de la población minimicen los síntomas del Síndrome Munchausen en relación al Covid-19 en un 85%.
- Ψ Que el 95% de la población pueda obtener a través de la participación en el programa psicolaboral las herramientas psicológicas necesarias para enfrentar las desavenencias en futuras recaídas ante la sintomatología del Síndrome de Munchausen.

VI. FUNDAMENTACION.

A. ANTECEDENTES.

Los trastornos facticios son desde hace tiempo un enigma médico y se caracterizan por la producción intencionada o fingimiento de signos o síntomas físicos o psicológicos. A diferencia de los simuladores, los cuales intentan conseguir ventajas económicas, la invalidez o la exención de responsabilidades onerosas o peligrosas (como el servicio militar), las personas con trastornos facticios «aparentemente no obtienen ningún beneficio excepto las molestias de exploraciones o intervenciones quirúrgicas innecesarias (Asher, 1951, p. 339). Parece ser que estos pacientes tienen una única meta: representar el papel de enfermo.

El más notorio de los trastornos facticios en el DSM-IV es el síndrome de Munchausen. En este tipo especial de trastorno facticio cabe destacar las mentiras patológicas (pseudología fantástica). El paciente muestra un patrón de enfermedades fingidas en una gran cantidad de servicios hospitalarios de urgencias, frecuentemente en distintas ciudades, consiguiendo su ingreso y siendo sometido en ocasiones a procedimientos invasivos, entra en disputa con los médicos responsables y es dado de alta en contra de la voluntad médica una vez que su estratagema ha sido descubierta.

No existen pruebas de que los trastornos facticios tengan una base genética o biológica directa. Nadelson (1985), Viederman (1985), así como Folks y Freeman (1985) han propuesto explicaciones psicodinámicas de estos trastornos paradójicos. Para Nadelson, los trastornos facticios son una manifestación de una patología límite del carácter más que un síndrome clínico aislado. El paciente se convierte tanto en la “víctima como en el castigador” para conseguir la atención de los médicos y de otras personas que trabajan en el sector sanitario mientras intentan desafiarlo y desvalorizarlo.

Folks y Freeman (1985) apuntaron que la necesidad de asumir el rol de enfermo subyace al beneficio secundario, como puede ser recibir atenciones, apoyo,

simpatía y evitación de responsabilidades. Viederman (1985) observó que algunas experiencias en edades tempranas como son haber sufrido abusos, de privación emocional, enfermedades y hospitalizaciones en la edad infantil, abandono y desnutrición pueden contribuir al desarrollo de una estructura de la personalidad que conduce por sí misma a conductas facticias. En este modelo, la relación con las figuras de los padres o los tutores está marcada por los abusos, lo cual conduce a tendencias masoquistas, mientras que los cuidados se asocian con sumisión y dolor.

A modo general el Síndrome de Munchausen como el trastorno psicológico que se manifiesta cuando la persona simula una enfermedad o problema personal llegando incluso a niveles extremos con el único objetivo de llamar la atención (generalmente de las y los profesionales médicos). Por ello, somos de la opinión de que este tipo de síndrome, a pesar de ser uno de los menos conocidos en el contexto empresarial, forma parte de los denominados síndromes profesionales, tales como el Síndrome de Burnout, Boreaut, Ganímedes o Anat, entre otros.

B- CONCEPTUALIZACION DE CATEGORIAS.

1. SÍNDROME DE MUNCHAUSEN.

1.1 SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLÍNICO.

El síndrome de Munchausen es una enfermedad psiquiátrica, que se caracteriza por inventarse y fingir dolencias (o incluso provocárselas a sí mismo, mediante la ingesta de medicamentos o mediante autolesiones) para llamar la atención de los médicos, y ser tratado como un enfermo.

Forma parte de los Trastornos Facticios en las clasificaciones psiquiátricas internacionales (CIE-10 y DSM-IV).

Es casi más conocido el síndrome de Munchausen por poderes, por el cual un adulto provoca, hace fingir o le fabrica padecimientos o enfermedades a una persona que

está bajo sus cuidados, en la mayoría de los casos a un niño que está bajo su control, frecuentemente hijos o sobrinos, con el fin de ganarse su simpatía (o la de otros) por cuidarlo o por salvarlo.

Aunque no es raro, este síndrome es difícil de descubrir y confirmar. En 1951, el Dr Richard Asher uso el término “síndrome de Munchausen” para describir a adultos que se inventaron enfermedades para conseguir la atención médica, para adoptar el papel de enfermo y recibir los procedimientos médicos totalmente innecesarios, así como los tratamientos, pero sobre todo recibir la constante atención del personal médico y la fama y celebridad de padecer una enfermedad “rara” o desconocida.

El término fue acuñado en referencia al Barón de Munchausen, que fue un mercenario militar de Munchausen, una región de la Baja Sajonia, conocido por los cuentos de ficción y mentiras sobre fantásticos viajes. El Prado de Roy acuñó el término el síndrome de Munchausen para describir a 2 madres que, en 1977, mintieron respecto a síntomas que dijeron padecían sus dos niños, los cuales eran provocados por ellas mismas. Uno de los niños tenía una historia de afecciones respiratorias que se prolongó mucho tiempo, pasando de asfixia recurrente a la orina sangrienta, y el otro tenía una historia de hipernatremia (exceso de sodio en la sangre) recurrente.

El primer niño cuyos síntomas sólo ocurrieron en la presencia de su madre, mejoró durante el tratamiento psiquiátrico de la madre por su conducta abusiva. Los síntomas del segundo niño sólo ocurrieron en casa, y él murió como resultado de hipernatremia severa. En 1994, el médico informó que la madre del muchacho admitió a su psiquiatra que ella mató a su hijo con el envenenamiento de sal. Estos 2 casos subrayan la importancia de reconocimiento temprano del Síndrome de Munchausen por la gravedad de sus consecuencias.

1.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLÍNICO.

- Ψ El individuo se niega a que los hijos o la persona que está bajo sus cuidados se separe de su lado o que alguien distinto lo cuide, fingiendo que está enfermo y sol él debe cuidarlo.
- Ψ El sujeto siempre está dispuesto a que al niño o la persona que está bajo sus cuidados le hagan pruebas médicas, tratamientos y operaciones, sin importarle las consecuencias.
- Ψ Otros sujetos que han estado bajo el cuidado de la persona que presenta el síndrome también han padecido enfermedades crónicas inexplicables.

Actualmente, se han informado más de 100 síntomas que puede presentar la víctima de una persona que posee este síndrome. Los más comunes incluyen el dolor abdominal, vómito, diarrea, la pérdida de peso, cólicos, la apnea, las infecciones, las fiebres, sangrado, envenenamiento y letargo.

1.1.2 CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLÍNICO

- ✓ Serias complicaciones médicas de la víctima de la persona que posee el síndrome.
- ✓ En algunos casos más graves la muerte de la víctima.

1.1.3 PERSONAS VULNERABLES A ESTE SÍNDROME.

La frecuencia del síndrome es baja. Predominan las mujeres jóvenes y de mediana edad, aunque se han referido casos de todas las edades y en ambos sexos. Algunos refieren que el síndrome clásico es más frecuente en los hombres. Entre los pacientes más típicos, hay un alto porcentaje de trabajadores de la salud (médicos, enfermeras y técnicos), o personal relacionado con los servicios de salud.

Los pacientes con síndrome de Munchausen tienen con frecuencia trastornos de la personalidad, incluyendo poco control de sus impulsos, conductas autodestructivas y personalidad borderline o pasiva agresiva. No está del todo clara la relación entre esta constelación de trastornos de la personalidad y el síndrome primario.

1.2 SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO

En noviembre del 2007, en la revista Harvard Business Review, Nathan Bennett, autor de dicha afección, publicó un artículo titulado "Munchausen at Work" o "El síndrome Munchausen en el trabajo" donde desplaza los síntomas de dicha condición para explicar un trastorno de la personalidad que se ha venido manifestando en el área laboral. El síndrome de Munchausen, es su concepto original, como se menciona anteriormente, designa a personas que fingen síntomas de una enfermedad para ser tratadas como pacientes por un médico.

Bennett refiere estar convencido de que existe un Síndrome de Munchausen en el trabajo, el cual se caracteriza por la existencia de “personas que fabrican u organizan conflictos únicamente con el fin de resolverlos y con ello ganarse notoriedad e imagen.”

En uno de sus dos interesantes ejemplos, Bennett ilustra sobre un gerente que intencionalmente confrontaba a dos miembros de su equipo, con el fin de que no pudieran trabajar juntos. Para el resto del equipo y los jefes, era evidente que estas dos personas no se llevarían bien, hasta que el gerente “resolvía” el problema haciendo uso de la información básica y personal de ambos colaboradores, con la que él contaba. Luego, se encargaba de hacer saber sus logros.

Cuando la alta gerencia se dio cuenta de lo que sucedía, el gerente fue removido.

1.2.1 CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.

Con el fin de diagnosticar mejor la presencia de un generador de Munchausen en las empresas, Bennett recomienda estar pendiente de los siguientes puntos:

¿Está el empleado desproporcionadamente involucrado en identificar y apagar fuegos?

¿Se resiste el empleado de manera inusual a las ofertas de ayuda en problemas que el (o ella) ha identificado? (“no te preocupes, yo me hago cargo”)

¿El empleado evita los esfuerzos de la gerencia para entender mejor la causa subyacente de un problema?

¿Los hechos o las opiniones de los colaboradores sobre el nivel un problema, están al mismo nivel que de lo que ésta persona dice identificar?

¿Se resuelven los problemas o son usualmente menores cuando ésta persona so está?

El responder sí a alguno de estos puntos, según Bennett, puede significar que nos enfrentamos a un generador de Munchausen. Es importante tener presente que en una organización los problemas pueden ser generalmente más sencillos de lo que parecieran. Es sólo cuestión de tener la prestancia y animosidad adecuadas para resolverlos.

1.2.2 CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO,

En general, se pueden presentar inconvenientes como:

- ❖ Problemas constantes al interior de la organización, la cual es generada por la persona que posee el síndrome.
- ❖ Las relaciones entre compañeros de trabajo se pueden ver gravemente afectadas.
- ❖ Puede generar desestabilización dentro de la organización.
- ❖ La ejecución del trabajo se puede ver afectada y retrasada por los inconvenientes que ocurran dentro de la organización.

1.2.3 PERSONAS VULNERABLES AL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.

En toda organización existen héroes; sin embargo, hay ocasiones en que el comportamiento de algunos de colegas o colaboradores “se pasa de heroico”. Seguramente hemos visto gente, muy apegada a un problema, que le dedica

demasiado tiempo y recursos para resolverlo, haciéndolo, además, con bastante notoriedad.

¿No será ésta persona precisamente quien originó (fabricó) el problema?

El primer sitio donde podemos buscar generadores de Munchausen es en los grupos de trabajo donde hay relaciones de personal con reporte a supervisores.

Muchos de éstos supervisores son inexpertos, faltos de un background (conocimiento) profesional o simplemente se sienten inseguros de su notoriedad, de su plan de carrera o de ser desplazados por alguno de sus subalternos.

Seguramente que, al dar seguimiento a su trabajo, se encontrara que han estado “resolviendo” problemas constantes que se presentan en su equipo. Aunque muchos de estos problemas son en ocasiones bastante burdos o irrelevantes, ésta persona hará mucho énfasis en documentar los orígenes y qué fue lo que él (o ella) hizo para resolverlos.

Otro sitio para encontrarlos es a nivel de las gerencias, sobre todo en organizaciones donde hay movimientos, rotación de personal o un organigrama incierto.

No faltará el gerente que continuamente reporte a la Dirección General (directamente) el seguimiento y solución de procesos que presentaban problemas y no podían ser resueltos (hasta que él o ella llegaron). Aunque pareciera obvio en éste caso que el gerente en cuestión busca trabajar para su supervivencia; es claramente diferente su actitud de aquellos otros que 60 han continuado con sus actividades y siguen reportando su trabajo de una manera “normal”.

1.2.4 ACCIONES PREVENTIVAS ANTE EL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.

Con una adecuada comunicación al interior del grupo de trabajo, podremos estar siempre prevenidos y la aparición de estos generadores de Munchausen será más rara.

Estas personas generalmente buscan problemas donde no los hay y si no los encuentran se los inventan. Por ejemplo, llamemos a Pedro como el líder del proyecto quien trabaja con María y Carlos. Pedro le dice a María que Carlos le dice que no puede trabajar con ella y simultáneamente le dice a Carlos que María dice que no puede trabajar con él. Sin duda esta situación genera conflicto, pero Pedro sabe cómo resolver el problema. Muy seguramente al Pedro resolver el problema tiene una ganancia secundaria, seguramente un ascenso o simplemente llama la atención.

Una variante puede ser también lo que en inglés se conoce como los “doloopers”, estas personas que generan pequeños incendios que apagan ellos mismos. Sin duda también llaman la atención.

1.2.5 DIFERENCIA ENTRE EL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN CLINICO Y EL SÍNDROME DE MUNCHAUSEN EN EL TRABAJO.

En el clínico el individuo fabrica padecimientos o enfermedades a una persona que está bajo su cuidado y en el síndrome de Munchausen en el trabajo el sujeto fabrica conflictos dentro de la organización, sin embargo, en ambos la finalidad es resolver los conflictos o las cosas que él ha generado, ya sea con cuidados o solucionando las cosas con el fin de llegar a ganar notoriedad, imagen y simpatía de los observadores, su fin es actuar como un héroe y una persona dedicada y entregada a los demás.

Sin embargo, el origen de este curioso síndrome suele remontarse a la ocurrencia de ciertos sucesos en la infancia, como hospitalizaciones frecuentes y traumáticas o la existencia de un vínculo significativo con un médico. La presencia de un trastorno de personalidad de base (narcisismo, histrionismo, etc.) también se asocia con el síndrome de Munchausen.

El inicio de este síndrome crónico se da comúnmente durante una primera hospitalización por una enfermedad real, ya sea física o psicológica. Por eso, a

veces puede que la persona padezca de alguna dolencia verdadera, pero la exagera para recibir atención por ello.

2. HIPOCONDRIA.

La obra póstuma del gran comediante francés Moliere escrita en el siglo XVII y titulada "El Enfermo Imaginario". Se trata de una obra satírica acerca de un hombre sano que está obsesionado con la enfermedad y dedica su vida a visitar continuamente a diferentes médicos con el fin de que le diagnostiquen alguna enfermedad que no tiene.

Como podemos ver la literatura está repleta de descripciones de fenómenos psicológicos y médicos que, aunque puedan parecer ficticios e imaginados, en realidad son ciertos y ocurren hoy en día.

La salud siempre será un tema de importancia en nuestra sociedad. Es obvio que resulta vital no descuidar su vigilancia y llevar a cabo iniciativas para mantenerla. El problema reside en las ocasiones en que puede convertirse en una obsesión. En estos casos nos encontramos entonces con una preocupación extrema, de una intensidad anormal del sujeto por su propio estado de salud, llegando a afectar a su vida social, laboral, familiar, y acarreando un sufrimiento clínicamente significativo (DSM-V-TR).

Aunque los análisis descarten cualquier enfermedad física, al final del día los pensamientos vuelven.

No obstante, lo que tradicionalmente se conocía como hipocondría tiene un nuevo nombre. De hecho, en la última versión de la clasificación de trastornos mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría se denomina "trastorno de ansiedad a la enfermedad".

2.1 TRASTORNO DE ANSIEDAD POR ENFERMEDAD

Es una preocupación de que los síntomas físicos son signos de una enfermedad grave, incluso cuando no exista ninguna evidencia médica para respaldar la presencia de un padecimiento de salud.

Causas

- ✓ Las personas con el trastorno de ansiedad por enfermedad están demasiado concentradas y siempre pensando en su salud física. Tienen un miedo irreal de tener o desarrollar una enfermedad grave. Este trastorno se presenta por igual en hombres y mujeres.
- ✓ La forma como las personas con el trastorno de ansiedad por enfermedad piensan acerca de sus síntomas físicos puede hacerlos más propensos a padecer esta afección. A medida que ellos se enfocan y se preocupan por las sensaciones físicas, comienza un ciclo de síntomas y preocupación, el cual puede ser difícil de detener.
- ✓ Es importante darse cuenta que las personas con trastorno de ansiedad por enfermedad no crean estos síntomas intencionalmente. Ellas son incapaces de controlar los síntomas.
- ✓ Las personas que tienen antecedentes de maltrato físico o abuso sexual son más propensas a padecer el trastorno de ansiedad por enfermedad. Pero esto no significa que toda persona con este trastorno tenga una historia de maltrato.

Síntomas

- ✓ Las personas con el trastorno de ansiedad por enfermedad son incapaces de controlar sus miedos y preocupaciones. Con frecuencia, creen que cualquier síntoma o sensación es un signo de una enfermedad seria.
- ✓ Ellos buscan el consuelo de la familia, los amigos o proveedores de atención médica de manera regular. Se sienten bien a lo sumo durante un tiempo corto y luego empiezan a preocuparse por los mismos síntomas o por síntomas nuevos.

- ✓ Los síntomas pueden alternar y cambiar y con frecuencia son vagos. Las personas con este trastorno a menudo examinan su propio cuerpo.
- ✓ Algunas pueden reconocer que el temor de tener una enfermedad grave es irracional o infundado.

El trastorno de ansiedad por enfermedad es diferente del trastorno de síntomas somáticos. Con este último, la persona tiene dolor u otros síntomas físicos, pero no se encuentra la causa médica.

3. EFECTOS PSICOLOGICOS ANTE LA PANDEMIA COVID-19.

Desde que la Organización Mundial de la Salud, (OMS), declaró oficialmente pandemia a la enfermedad viral ocasionada por el coronavirus que se originó en la provincia de Wuhan, China. El Salvador no ha sido la excepción de la afectación, desde que se conoció el primer caso confirmado del SARS-CoV-2, causante del COVID-19, el 18 de marzo del presente año.

Este año 2020, con la llegada del COVID-19 se ha presentado un fenómeno único en la historia de la humanidad: el miedo universal generalizado a un futuro incierto, generado por el virus y diseminado por un mundo interconectado. El miedo que estamos viviendo y que se evidencia en medidas compartidas como el aislamiento social y el encierro, es el mismo en Milán, Berlín, Nueva York y San Salvador, que ha llevado al planeta a reducir a su mínima expresión la actividad económica, cambiando conductas sociales, generadas por el distanciamiento social y el confinamiento; esta situación ha venido a crear un nuevo y angustioso escenario social, político y económico de muchas facetas.

Como el hecho de existir una pandemia se reactiven empresas públicas y privadas, el temor de regresar al trabajo y estar expuesto ante dicha pandemia. Generan ideas irracionales y afecta el equilibrio emocional de la persona trabajadora. Ya que la preocupación por la posibilidad de desarrollar una enfermedad grave y la tendencia a ponerse en lo peor son pensamientos recurrentes que está afectando en la salud

mental. La actual pandemia de covid-19 puede ser un periodo particularmente difícil para las personas con trastornos de ansiedad.

La complejidad del fenómeno en relación al aspecto laboral no sólo es por factores de estrés laboral, sino que también está relacionado a la suma de una sobre carga emocional que lleva las características del abordaje de esta pandemia

El incremento desmesurado de la ansiedad lo trae lo desconocido y peligroso del COVID-19, que es una enfermedad altamente contagiosa de la cual aún no conocemos lo suficiente, para la que no tenemos tratamiento, pero con efectos mortales y cuya prevención única es el aislamiento social y lavarse bien las manos.

VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES:

- Ψ Después de haber estudiado y profundizado en la temática se concluye la importancia de diseñar programas que vayan encaminados a contribuir en el equilibrio emocional de la persona trabajadora; ya que la puesta en práctica de dichos programas ayudara en la calidad de vida de cada individuo, incidiendo en su salud física, social y emocional, haciendo que las relaciones interpersonales sean saludables y beneficiosas en su entorno.

- Ψ El equilibrio emocional de la persona trabajadora en tiempos de pandemia se ha visto muy afectada, a la misma vez se refleja la somatización de síntomas que pueden desencadenar Síndromes facticios, como lo es el Síndrome de Munchausen, por tanto, es necesario la puesta en práctica de programas que vayan encaminados a la reducción de los síntomas, manejo adecuado de ansiedad y de las emociones como miedo, enojo, tristeza, frustración, incertidumbre etc. Y a la misma vez brindar herramientas de autocuidado para mantener una salud mental saludable.

- Ψ El Síndrome Munchausen es un problema de carácter facticio que se desconoce en nuestra realidad, ya que aún no existen diversas teorías que hablen de ello, pero al igual que otros Síndromes afectan el equilibrio emocional de las personas. Los efectos negativos son muy variados y se enfoca en la desmotivación, sobrecarga laboral, estrés, ansiedad, dificultad en la resolución de conflictos, manejo inadecuado del tiempo, afectación en el clima laboral. Por lo tanto, para tener claro los efectos negativos se propone realizar una evaluación del desempeño laboral para medir los efectos negativos que influye en la persona trabajadora y el desempeño laboral.

Ψ A través de la elaboración de la propuesta también se puede llegar al conocimiento que el Síndrome de Munchausen puede llegar afectar de manera significativa no solo al individuo como tal, sino más bien las relaciones que se emplean entre compañeros de trabajo, entre colaboradores mandos medios y jefaturas. por lo tanto, la puesta en práctica de la propuesta permitirá mejorar el equilibrio emocional y el ambiente laboral.

RECOMENDACIONES:

Al Departamento de Psicología:

Es importante recalcar que la psicología en nuestro país va teniendo cada día más auge y que a la misma vez van surgiendo desafíos y oportunidades para investigaciones de nuevos hallazgos. Por tanto, se recomienda al departamento de psicología analizar nuevas fuentes de investigación sobre aquellos problemas que aún no han sido estudiadas o han sido poco abordadas. De esta forma poder avanzar aportando desde la ciencia psicológica beneficios que ayuden a la sociedad actual.

A futuros Investigadores:

Es necesario desarrollar un estudio a profundidad para conocer más el problema abordado desde esta propuesta, por tanto, recomendamos a futuros investigadores hacer un estudio sobre el Síndrome de Munchausen, en las áreas que estimen conveniente, de esta manera este fenómeno poco estudiado y conocido, tendrá más respaldo a nivel teórico, metodológico, procedimental y técnico y ayudara en gran medida a diversa población.

A las instituciones:

Recomendamos la aplicabilidad de esta propuesta a nivel institucional, ya que el Síndrome de Munchausen es un problema real como cualquier otro, y se encuentra latente en las instituciones afectando a nivel personal como colectivo. Con la puesta en práctica de esta propuesta se ayudará a la persona trabajadora en el equilibrio emocional y en las relaciones con los demás.

VIII. FUENTES CONSULTADAS

BIBLIOGRAFIA

- Ψ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2002). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR. Barcelona: Masson
- Ψ CIE-10 (1992). Trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Meditor.
- Ψ Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology 2020, Vol., 54, No. 1, e1304
- Ψ Williams, Stephen Cooper & Lesley (2004) "Manejo del estrés en el trabajo" ISBN Impreso: 9707291311

WEBGRAFIA

- Ψ SINDROME DE MUNCHAUSEN LABORAL
<http://empleorecursos.es/el-sindrome-de-munchausen-laboral/>
- Ψ DIAGNOSTICO DEL SINDROME DE MUNCHAUSEN
<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/trastornos-mentales/diagnostico-del-sindrome-de-munchausen>
- Ψ <http://cssp.gob.sv/wp-content/uploads/2017/05/REVISTA-PSIK%C3%89-A-LA-VANGUARDIA-N%C3%9AMERO-3-1.pdf>
- Ψ SINDROME DE MUNCHAUSEN EN LAS EMPRESAS
<http://www.seguridad-laboral.es/prevencion/riesgos-psicosociales/el-sindrome-muenchausen-en-la-empresa>
- Ψ ¿TENGO CORONAVIRUS O SOY HIPOCONDRIACO? - LA PRENSA GRÁFICA
<https://www.laprensagrafica.com/salud/Tengo-coronavirus-o-soy-hipocondriaco-20200425-0045.html>
- Ψ LA ERA POST COVID - LA PRENSA GRÁFICA
<https://www.aprensagrafica.com/opinion/La-era-post-covid-20200503-0032>



PROGRAMA PSICOLABORAL

“MENTE Y CUERPO EN ARMONIA”

INDICE

OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	3
DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	4
METODOLOGÍA.....	5
LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.....	7
JORNADA 1: RELACIONES INTERPERSONALES.....	8
JORNADA 2: IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES.....	10
JORNADA 3: FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	12
JORNADA 4: MEJORANDO MI AUTOCUIDADO	14
JORNADA 5: MANEJANDO ADECUADAMENTE EL ESTRÉS.....	16
JORNADA 6: FESTIVAL DE RELAJACIÓN.....	18
ANEXOS.....	20

OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar y proponer un programa de intervención para brindar herramientas que vayan encaminadas al mejoramiento de las relaciones interpersonales, estrés, autocuidado, inteligencia emocional; para contribuir en la calidad de vida y el clima organizacional de las personas trabajadoras en instituciones públicas o privadas con el fin de contrarrestar aspectos relacionados a la aparición de síndromes que afectan al individuo y su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar herramientas para mejorar las relaciones interpersonales de las personas trabajadoras y del clima laboral.
- Intervenir las ideas irracionales que genera la predisposición de enfermedades, así también aquellas ideas que adoptamos en relación al trato consigo mismo y con los demás.
- Fortalecer la inteligencia emocional a través de técnicas que ayuden a la persona trabajadora a conocer y gestionar muy bien sus emociones para mantener un equilibrio entre mente y cuerpo.

DESCRIPCION DEL PROGRAMA.

El programa *“Mente y cuerpo en armonía”* está dirigido al ámbito laboral a instituciones públicas o privadas. En la cual se sugiere trabajar con grupos homogéneos comprendidos por 30 personas como máximo, con un rango 18 a 65 años de edad.

Esta propuesta tiene como objetivo: Diseñar y proponer un programa de intervención para brindar herramientas que vayan encaminadas al mejoramiento de las relaciones interpersonales, estrés, autocuidado, inteligencia emocional, para contribuir en la calidad de vida y el clima organizacional de las personas trabajadoras en instituciones públicas o privadas con el fin de contrarrestar aspectos relacionados a la aparición de síndromes que afectan al individuo y su entorno.

Este programa busca dar herramientas a los facilitadores sobre el abordaje de áreas de relaciones interpersonales, ideas irracionales, inteligencia emocional, el autocuidado entre otras. Proporcionando técnicas de intervención del modelo cognitivo conductual donde se pretende trabajar la parte cognitiva, emocional para incidir en la conducta de la persona trabajadora.

Un aspecto importante a tomar en cuenta en la aplicabilidad de este programa es que está orientado al síndrome de Munchausen en relación al covid-19, pero no se trabajaran con personas que padecen el síndrome ya que este es muy difícil de diagnosticar, por ende se pretende trabajar áreas que tenga relación y que afecten al individuo y al entorno laboral.

Este programa psicolaboral contempla 6 jornadas que están diseñadas y distribuidas de manera sistemática, basada en las necesidades identificadas para prevenir o tratar características sintomatológicas que van encaminadas en relación del síndrome de Munchausen y las ideas preconcebidas del covid-19.

METODOLOGIA

Sesiones: El *“Programa psicolaboral orientado al Síndrome de Munchausen en el equilibrio emocional de la persona trabajadora en relación al covid-19”* se ha diseñado con un número de 6 sesiones retomando las siguientes dimensiones a intervenir:

- Ψ Jornada # 1: Relaciones Interpersonales.
- Ψ Jornada # 2: Identificando mis ideas irracionales.
- Ψ Jornada #3: Fortaleciendo mi inteligencia emocional.
- Ψ Jornada #4: Mejorando mi autocuidado.
- Ψ Jornada #5: Manejando adecuadamente el estrés.
- Ψ Jornada #6: Festival de relajación.

Características de los participantes:

Se pretende que las sesiones se desarrollen con 30 personas como máximo para brindar mayor atención y sean más interactivas, si la necesidad de atención se excede a más, se puede trabajar con dos grupos en horas diferentes. Los participantes pueden ser de ambos sexos, que oscilen entre las edades de 18 a 65 años y que laboren en la institución, empresa u organización en la cual se desarrollara el programa. El programa no pretende trabajar con personas que padecen el síndrome de Munchausen ya que este es muy difícil de diagnosticar, pero si retomar características similares sobre el síndrome estudiado.

Las técnicas a utilizar:

- Ψ **Técnicas cognitivas:** Con estas técnicas se busca intervenir la parte cognitiva, modificando las ideas irracionales y los pensamientos.
- Ψ **Técnicas emocionales:** Al trabajar estas técnicas se pretende abordar las emociones, que los individuos puedan conocerlas y gestionarlas adecuadamente
- Ψ **Técnicas de autocuidado:** A partir de estas técnicas se buscará trabajar el cuidado de la salud física como también emocional.
- Ψ **Técnicas de Relajación y respiración:** Con el desarrollo de estas técnicas los facilitadores buscaran brindar herramientas que sirvan en momento de estrés o crisis.

Actividades a realizar:

- ❖ **Bienvenida:** El objetivo de la bienvenida será realizar el rapport con los participantes, esto con el fin de generar un ambiente de confianza entre facilitador y usuarios.
- ❖ **Técnica:** Las técnicas serán lo esencial en el desarrollo de cada sesión, estas irán encaminadas a intervenir alguna área específica, donde se intervenga el síndrome de Munchausen con relación al COVID-19. Todas las técnicas estarán guiadas por un objetivo que permitirá la eficacia de la misma.
- ❖ **Reflexión:** Después de cada técnica se abrirá un espacio para reflexionar sobre la incidencia, apreciación y en que puede ayudar en la vida personal de cada usuario, Este espacio se hará de forma interactiva, con respeto y dinamismo.
- ❖ **Evaluación:** Antes de finalizar la sesión se hará una evaluación donde los participantes podrán expresar libremente su apreciación del desarrollo

de la sesión, que aprendieron, que les gusto, que no les gusto y que aspectos se deberían de mejorar para próximas sesiones.

- ❖ **Cierre:** En el cierre el facilitador agradecerá por la participación en la jornada y dará cualquier indicación que estime conveniente para las próximas a la misma vez motivara para que los usuarios perseveren y sean parte activa del todo el proceso.

Procedimiento:

Las sesiones tendrán una duración de cuatro horas, las jefaturas decidirán los horarios a convenir. Las jornadas tendrán las características de ser interactivas, buscando la participación activa, estarán basadas en el respeto de opinión y de cada individuo, se enfocarán en la reflexión y el aprendizaje de nuevas experiencias y conocimientos.

Recursos:

- ✓ **Humanos:** La parte humana es lo esencial para el desarrollo de este programa, por ello los participantes forma esa parte importante del programa. Los facilitadores del programa, son quienes desarrollaran cada jornada con profesionalismo y ética, poniendo en alto las ciencias psicológicas y los asesores del proceso quienes cumplen con la función de orientar para el buen desarrollo de lo establecido en el programa.
- ✓ **Materiales:** Entre los materiales a utilizar se propone, material didáctico que ayude a una mejor comprensión de las actividades, carteles, material gráfico, multimedia, y otros materiales como plumones, lápices, hojas de trabajo etc.

LOCALIZACION FISICA Y COBERTURA ESPACIAL.

Para el desarrollo del “El *Programa psicolaboral orientado al Síndrome de Munchausen en el equilibrio emocional de la persona trabajadora en relación al covid-19*” se pretende que el lugar cumpla con las siguientes características.

Institución: Pública o privada

El lugar institucional donde se desarrolló el programa debe de proveer lo siguiente:

Iluminación Óptima: La iluminación del lugar debe sr adecuada, eliminando efectos que provoquen en los participantes, fatiga, cansancio, problemas de visibilidad etc.

Condición Espacial: El estadio donde se lleven a cabo las sesiones debe ser adecuado para el número de personas que la institución o empresa estime. A modo que en la sala o lugar donde se desarrollen las jornadas los participantes pueden caminar adecuadamente y espacio sea adecuado para desarrollar las actividades planificadas.

Infraestructura: La infraestructura del lugar debe de cumplir con estándares de seguridad a modo de prevenir accidentes.

Condiciones externas: Se recomienda que el lugar este libre de ruidos fuertes que perturben el buen desarrollo del programa. También que no haya hedores que afecten el clima del lugar.

The background is a vibrant, abstract composition of colors including purple, pink, blue, and yellow. It features several white geometric shapes: a large, multi-layered L-shaped frame in the upper left, a vertical line on the right side, and a horizontal line at the bottom. There are also some smaller vertical lines on the left side. The overall style is modern and artistic.

1. RELACIONES INTERPERSONALES


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.

- | | | |
|--------------|-----------------|----------------|
| 1 Claridad | 5. Naturalidad | 9. Unidad |
| 2 Concisión | 6. Interacción | 10. Relevancia |
| 3 Coherencia | 7. Conocimiento | |





**2. IDENTIFICANDO
MIS IDEAS
IRRACIONALES.**


2. IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES:

Objetivo: Identificar las ideas irracionales en relación al covid-19 que contribuyen al desarrollo Síndrome Munchausen, para poder combatir las y sustituir las por ideas adaptativas o positivas.



Idea de origen negativo que suele pasar por momentos dramáticos y exagerados. Usualmente, producido por una incomodidad o complicación fuerte en la persona que lo alberga. Es un pensamiento que no te contribuye positivamente para afrontar la dolencia médica de la que padece el paciente y que deberá superar. Algunos ejemplos de pensamientos irracionales relacionados con el COVID-19 podrían ser los siguientes: Voy a morir, soy más débil que los demás, mi caso será más grave que el resto etc.

A través de esta jornada se pretende intervenir todas las ideas negativas que surgen a causa de la pandemia de Covid-19 y que afecta en relación al desarrollo del Síntoma de carácter facticio denominado Munchausen.



3. FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

3. FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

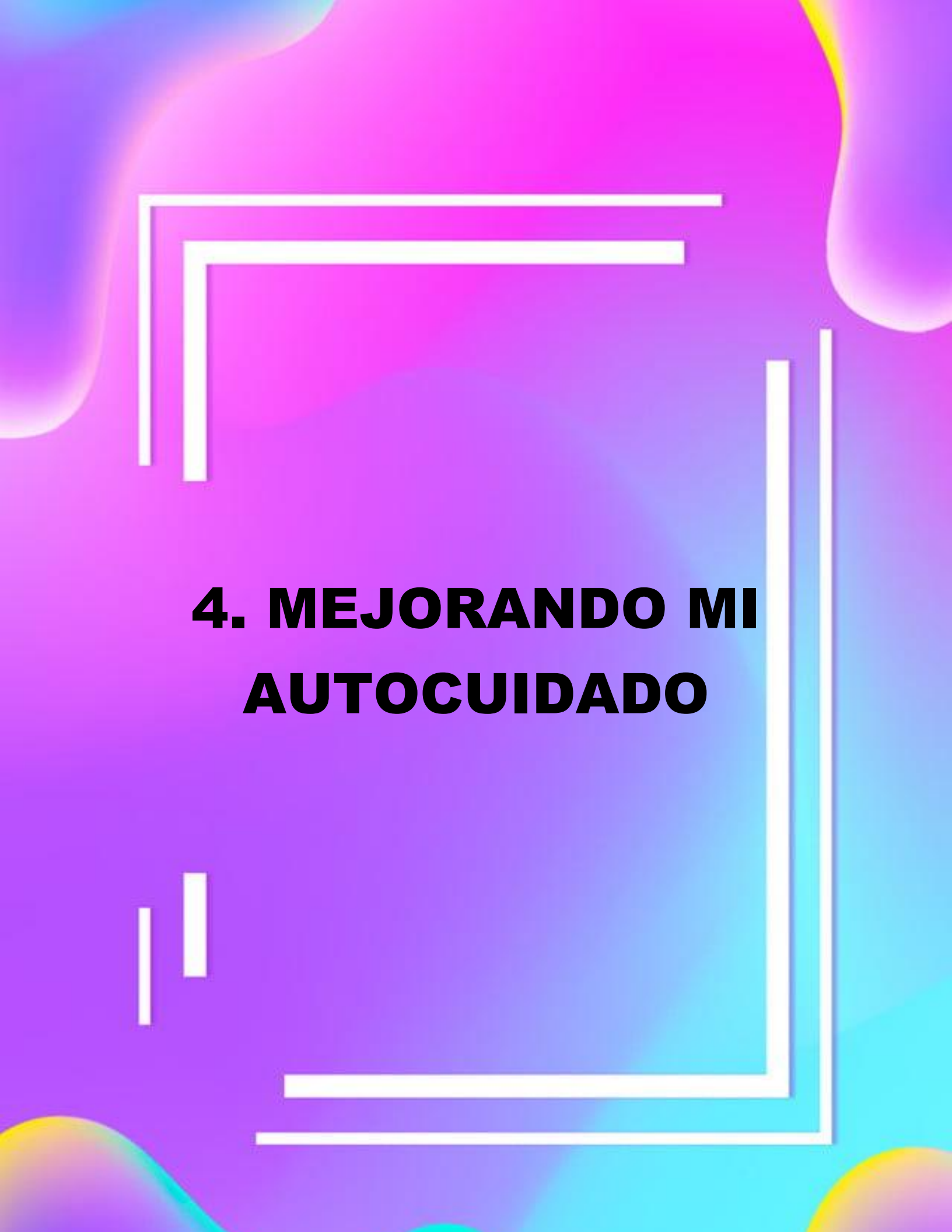
Objetivo: Fortalecer la capacidad en el manejo adecuado de las emociones, para que estas puedan ser canalizadas de la mejor manera

Experimentar una reacción emocional negativa ante una enfermedad como el coronavirus es algo normal de lo que no has de avergonzarte. Pero muchas esas emociones salen de nuestro control y afectan de manera significativa nuestro equilibrio emocional. Se pueden presentar las siguientes emociones



- ✓ Hipotimia: Estado de ánimo decaído, bajo (triste, afligido, sin que llegue a ser depresión).
- ✓ Ansiedad: Estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo, irritabilidad, etc.
- ✓ Irritabilidad: Hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar, etc.
- ✓ Aplanamiento: Rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental.
- ✓ Enfado: Reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa

Por tanto, es necesario intervenir esta área con técnicas adecuadas que ayuden a entender, identificar y canalizar de manera correcta las emociones de los usuarios.

The background is a vibrant, abstract composition of colors including purple, pink, blue, and yellow. It features several white geometric shapes: a large L-shaped frame in the upper left, a vertical bar on the right side, and a horizontal bar at the bottom. There are also some smaller vertical bars on the left side. The overall style is modern and artistic.

4. MEJORANDO MI AUTOCUIDADO

4. MEJORANDO MI AUTOCUIDADO


Objetivo: Proponer estrategias y actividades prácticas de autocuidado.

Para autocuidarnos en esta pandemia del Covid-19 es necesario

1. Mantener relaciones personales saludables
2. Organizar nuestras actividades
3. Hablar sobre nuestras emociones
4. regular estados de sueños y alimentación
5. hacer ejercicios
6. tener pasatiempos



Esta jornada “Mejorando mi autocuidado”, brinda herramientas a los usuarios como debemos de cuidar la salud mental para evitar o disminuir el desarrollo de sintomatologías de Síndrome Münchausen.

The background features a vibrant gradient from purple to blue to cyan. Overlaid on this are several white, thick, L-shaped lines that create a sense of depth and structure, resembling a stylized frame or architectural elements. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

5. MANEJANDO ADECUADAMENTE EL ESTRÉS

5. MANEJANDO ADECUADAMENTE EL ESTRÉS

Objetivo: Brindar a los/as participantes herramientas para que puedan afrontar el estrés de manera positiva.

La salud mental es una parte importante del bienestar y la salud en general. Nos afecta en la manera de pensar, sentir y actuar. También afecta la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones durante una emergencia.

A nivel laboral, el estrés nos puede afectar de múltiples maneras, y podemos llegar a sentir estrés y preocupación como las siguientes:

- Preocupación por el riesgo de exposición al virus en el trabajo
- Atender las necesidades personales y familiares mientras trabaja
- Manejar los cambios en su carga de trabajo
- Falta de acceso a las herramientas y equipos necesarios para realizar su trabajo
- La sensación de no estar contribuyendo lo suficiente en su trabajo o culpa por no ser trabajador en la primera línea de defensa
- Incertidumbre acerca del futuro en su trabajo y/o empleo
- Tener que aprender a usar herramientas de comunicación nuevas y superar dificultades técnicas
- Adaptarse a otro espacio y/u horario laboral

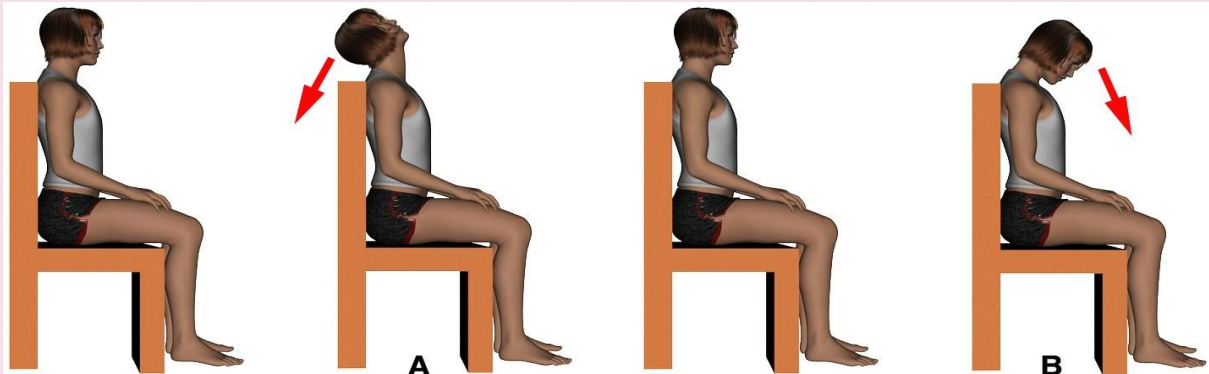
Por esta razón, a través de la puesta en práctica de esta propuesta se pretende minimizar los efectos del estrés a través de técnicas que ayuden a cómo lidiar con diversas situaciones.



6. FESTIVAL DE RELAJACIÓN

6. FESTIVAL DE RELAJACIÓN

Objetivo: Brindar a los/as participantes estrategias y técnicas prácticas que les permitan controlar el estrés por medio del autocuidado.



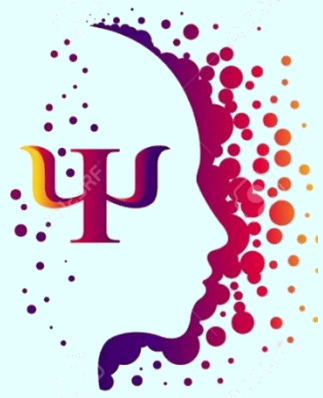
Las técnicas de relajación son una gran manera de ayudar a controlar el estrés, ansiedad y a tener un buen equilibrio emocional. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación. Aprender técnicas básicas de relajación es fácil. Además.

Conociendo la importancia de las técnicas de relajación en nuestra vida, hemos incluido en esta propuesta una jornada denominada "Festival de relajación", donde se brindará a los usuarios varias técnicas de respiración y relajación como herramienta a utilizar en cualquier momento de su vida.

A large, abstract red brushstroke graphic that curves across the top and bottom of the page, framing the central content. The stroke is thick and textured, with varying shades of red and pink.

ANEXOS



ANEXO N° 1
PLANES OPERATIVOS



Universidad de El Salvador
 Facultad de Ciencias y Humanidades
 Departamento de Psicología



PLAN OPERATIVO

JORNADA DE TRABAJO # 1: RELACIONES INTERPERSONALES

Objetivo: fomentar el desarrollo de habilidades que permitan establecer relaciones eficaces entre compañeros de trabajo.

Duración de la Jornada: 4 horas.

Nº de participantes: Máximo 30 participantes

Actividad	Objetivo específico	Tiempo	Procedimiento metodológico		Recursos
			Actividades del facilitador	Actividades del usuario	
1. Bienvenida/presentación de la agenda del día	Presentar los elementos a desarrollar en la agenda y Propiciar un ambiente idóneo que permita el desarrollo adecuado de la jornada.	10 minutos	Las facilitadoras realizarán la presentación del programa y a través de la técnica “nombres en el área” se realizará la presentación del grupo.	El usuario debe mostrar atención y harán su respectiva presentación	Papelógrafo o proyector.
2. “Elaboración de normas”	Normas de convivencia que regirán la jornada.	10 minutos	Se solicitará al grupo que elabore las normas en conjunto de acuerdo a las especificaciones de las facilitadoras.	Los usuarios deben realizar las actividades solicitadas y	Recursos materiales -papel -plumones

				dar su opinión cuando se requiera.	-pegamento o cinta adhesiva
3.Desarrollo de la temática “comunicación”	Orientar a los participantes sobre los principales elementos que comprenden la comunicación asertiva.	20 Minutos	A través de la técnica “lluvia de ideas” indagar sobre los conocimientos que los participantes poseen sobre la comunicación.	Los participantes se mostrarán atentos y participativos en todo el desarrollo de la técnica.	Recursos humanos: -Facilitadoras -Participantes Recursos materiales -Papel -Tirro -Plumones
4.Técnica: “sociodrama”	Practicar los elementos teóricos ya explicados a través de un sociodrama.	25 min	Formar grupos de trabajo de 5 a quienes se les brindará un caso que deberán socializar y posteriormente realizar la presentación frente al todo el grupo.	Los participantes pondrán en práctica los elementos teóricos a través de la técnica anterior	Recursos materiales
5. Video de la temática de trabajo en equipo.	Presentar un video donde se evidencia la importancia de trabajo en equipo.	10 minutos	Se iniciara con la temática de trabajo en equipo por medio de un video.	Los participantes que mostrarán al video que verán.	Retroproyector

6. Técnica: “el rompecabezas”	Fomentar el trabajo en equipo entre los participantes	25 Minutos	Se realizará equipos de 6 personas a quienes se les brindará un rompecabezas incompleto, pero a ellos no se les brindará esta información.	Los participantes deberán trabajar en equipo para lograr el objetivo de la técnica.	Recursos humanos: -Facilitadoras -Participantes Recursos materiales -Rompecabezas
7. Técnica: “el lazarillo”	Reconocer la importancia del liderazgo dentro de la organización.	20 minutos	Se realizará equipos de 6 personas con quienes se realizará la actividad, a 3 grupos se les brindará un venda y elegirán quien la llevará y el resto del grupo lo intentará guiar, mientras que los otros 3 grupos se les dará 5 vendas y solo una persona guiará el recorrido.	Los participantes trabajaran activamente en grupos	Recursos humanos: -Facilitadoras -Participantes Recursos materiales -Vendas para los ojos
8. Técnica de cierre: “evaluación”	Evaluar el desempeño de la jornada	10 minutos	Se brindará a los participantes emoticones y un cuadro donde podrán comentar su opinión de la jornada y su reacción. Darán indicaciones para próxima jornada y se despedirán	Se retiran de la jornada.	Recursos humanos: -Facilitadores -Participantes



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



PLAN OPERATIVO

JORNADA DE TRABAJO # 2: IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES

Objetivo: Identificar las ideas irracionales en relación al covid-19 que contribuyen a el Síndrome Munchausen, para poder combatirlos y sustituirlas por ideas adaptativas o positivas.

Duración de la Jornada: 4 horas.

N° de participantes: Máximo 30 participantes

Actividad	Objetivo específico	Tiempo	Procedimiento metodológico		Recursos
			Actividades del facilitador	Actividades del usuario	
1. Bienvenida/ presentación de la agenda del día	Presentar los elementos a desarrollar en la agenda.	10 minutos	Se dará la bienvenida a los miembros del grupo y se comunicara la agenda a desarrollar.	El usuario debe mostrar atención y escucha activa a la explicación.	Paleógrafo o proyector.
2. Técnica: "A-B-C y distorsiones cognitivas"	Identificar las ideas irracionales en relación al Síndrome	35 minutos	El facilitador a través de paleógrafo o presentación digital, explicara a los usuarios, sobre el modelo A-B-C y distorsiones cognitivas. Después de la explicación, entregara una hoja de trabajo a cada usuario para que	El usuario debe atender a las indicaciones y realizar los ejercicios que el	Paleógrafo o proyector.

	Munchausen y el Covid-19		individualmente puedan realizar el ejercicio que el facilitador explicara en detalle. Cuando se haya terminado el ejercicio se hará una plenaria donde cada persona explicara desde su vivencia	facilitador indique.	
2.1 Reflexión sobre la técnica.	Reflexionar sobre la importancia de la técnica en la identificación de los pensamientos, ideas o creencias irracionales.	10 minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios. Se puede realizar la reflexión de forma democrática o directamente a cada participante.	Los usuarios toman una actitud reflexiva y responden.	
3.Tecnica: "Dialogo Socrático"	Llevar a los participantes a que puedan debatir las ideas irracionales que se tienen en relación Covid-19 y que están afectando en el desarrollo del síndrome Munchausen.	65 min	<p>1. Se explicara la técnica haciendo uso de preguntas o imágenes, para ello se preparará un paleógrafo o se hará través de una presentación en PowerPoint, esto ayudara a que el grupo pueda entender mejor la técnica.</p> <p>2. Luego de la explicación de la técnica se dará una hoja de papel a cada participante para que anoten todas las ideas irracionales que tengan acerca Covid-19. Después se formaran parejas para que puedan debatir las ideas haciendo uso de las preguntas que el facilitador proporcionará al grupo.</p>	Los usuarios deben realizar las actividades solicitadas y dar su opinión durante del debate.	-proyector o paleógrafo -papel -Lápices

3.1. Reflexión sobre la técnica.	Reflexionar sobre todas las ideas irracionales que nos afectan y la importancia de poder debatirlas adecuadamente	10 minutos	Se iniciará consultando las opiniones de los usuarios para posteriormente realizar el cierre de la reflexión.	Analizar y dar su opinión sobre cómo se sintieron durante la técnica.	
4.Tecnica "Parada del pensamiento"	Cambiar los pensamientos negativos por uno alternativo que sea positivo.	60 minutos	El facilitador dará inicio dando la explicación de la técnica, seguidamente se desarrollara un ejercicio con los participantes donde cada uno pueda implementar la dinámica de hacer la sustitución de un pensamiento negativo por uno adaptativo, que genere una respuesta positiva.	Los usuarios deben tener un rol activo en la técnica, para que los resultados sean favorables.	Recursos materiales proyector o paleógrafo
4.1. Reflexión sobre la técnica.	Reflexionar sobre el impacto del desarrollo de la técnica.	10 minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios para posteriormente realizar el cierre de la reflexión.	Deben dar su opinión sobre cómo se sintieron durante la técnica.	
5. Cierre	Realizar una retroalimentación de lo tratado durante la jornada.	10 minutos	Se realizar el cierre de la jornada con una técnica de evaluación.	Se retiran de la jornada.	



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



PLAN OPERATIVO

JORNADA DE TRABAJO # 3: FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo: Fortalecer la capacidad en el manejo adecuado de las emociones, para que estas puedan ser canalizadas de la mejor manera.

Duración de la Jornada: 4 horas.

N° de participantes: Máximo 30 participantes

Actividad	Objetivo específico	Tiempo	Procedimiento metodológico		Recursos
			Actividades del facilitador	Actividades del usuario	
1. Bienvenida/presentación de la agenda del día	Presentar los elementos a desarrollar en la agenda.	10 minutos	Se dará la bienvenida a los miembros del grupo y se comunicará la agenda a desarrollar.	El usuario debe mostrar atención y escucha activa a la explicación.	Papelógrafo o proyector.
2. Técnica: "cosas agradables"	Conocer los aspectos que los asistentes consideran que pueden ayudarlos a	65 min	El facilitador pedirá a los asistentes que escriban su nombre en un papelógrafo que se les brindará, donde incluirán los puntos: -2 situaciones agradables que quiera vivir	Los usuarios deben realizar las actividades solicitadas y dar su opinión	Recursos materiales -papel -plumones

	mantener un estilo de vida saludable.		-2 cosas que le gusta hacer. -2 cosas que les gustaría aprender. Posteriormente se escogerán al azar las personas que compartirán con el grupo lo solicitado anteriormente.	cuando se requiera.	-pegamento o cinta adhesiva
2.1 Reflexión sobre la técnica.	Conocer los aspectos que los asistentes consideran que pueden ayudarlos a mantener un estilo de vida emocional saludable.	10 minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios. Se puede realizar la reflexión de forma democrática o directamente a cada participante.	Los usuarios toman una actitud reflexiva y responden.	
3.Tecnica“El bazar de las emociones”	Aprender a identificar las emociones más importantes, y que sean capaces de expresarlas por medio de la palabra y sepan identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido.	65 min	Los asistentes se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la sala. Y las tarjetas estarán en el medio y cada asistente tomara dos de las cuales expresará dos situaciones donde ha experimentado esas emociones, finalizar la dinámica se pedirá las opinión de cómo se sintieron al expresar sus emociones y escuchar la de sus compañeros.	Los usuarios deben ser sinceros al relatar sus experiencias y las emociones experimentadas .	Recursos materiales -Tarjetas con las emociones.
3.1. Reflexión sobre la técnica.	Reflexionar sobre el impacto de nuestras emociones en nuestra conducta.	10 minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios para posteriormente realizar el cierre de la reflexión.	Analizar y dar su opinión sobre cómo se sintieron	

				durante la técnica.	
4. Técnica "Dominando mis emociones"	Conocer cuáles son las situaciones activadores de estrés y ansiedad o cualquier otra emoción que genere una respuesta negativa para determinar las actitudes y cuáles son las actividades que pueden tranquilizar en ese determinado momento.	60 minutos	<p>El facilitador entrega una hoja de trabajo a cada participante donde deberá escribir:</p> <p>1. Motivos de estrés (que me molesta, que me saca de quicio o que me produce estrés)</p> <p>2. Actitudes que manifiesto en situaciones de estrés</p> <p>3. Que me tranquiliza.</p> <p>Después de haber escrito lo solicitado, se hará una plenaria para compartir con los demás lo que escribieron.</p>	Los usuarios deben tener un rol activo en la técnica, para que los resultados sean favorables.	Recursos materiales Hoja de trabajo Lápices o lapiceros
4.1. Reflexión sobre la técnica.	Reflexionar sobre el impacto del desarrollo de la técnica.	10 minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios para posteriormente realizar el cierre de la reflexión.	Deben dar su opinión sobre cómo se sintieron durante la técnica.	
5. Cierre	Realizar una retroalimentación de lo tratado durante la jornada.	10 minutos	Se realizará el cierre de la jornada con una técnica de evaluación.	Se retiran de la jornada.	



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



PLAN OPERATIVO

JORNADA DE TRABAJO # 4: MEJORANDO MI AUTOCUIDADO

Objetivo: Brindar a los participantes estrategias y actividades prácticas de autocuidado.

Duración de la Jornada: 4 horas.

N° de participantes: Máximo 30 participantes

Actividad	Objetivo específico	Tiempo	Procedimiento metodológico		Recursos
			Actividades del facilitador	Actividades del usuario	
1. Bienvenida/ presentación de la agenda del día	Crear un ambiente de confianza en el grupo, para fomentar la participación en la sesión.	10 minutos	Se dará la bienvenida a los miembros del grupo y se comunicará la agenda a desarrollar.	El usuario debe mostrar atención y escucha activa a la explicación.	-Recursos materiales Papelógrafo con la agenda.
2. técnica: "Árbol de la vida"	Tomar conciencia del tiempo y esfuerzo que dedican a los distintos ámbitos de su vida para	25 minutos	Se le proporcionará a los participantes, una hoja con el tronco de un árbol. Luego se les darán hojas verdes de diferentes tamaños. En cada una de ellas representará un ámbito de su vida por lo que	El usuario debe seguir las indicaciones, De forma atenta y reflexiva.	

	tomar acción sobre ello.		deben elegir el tamaño de la hoja de acuerdo con el tiempo que le dedican a ese ámbito de su vida familia, trabajo, amistad, salud, alimentación. Al finalizar se hará una breve reflexión introduciendo el término del autocuidado,		
2.1 Reflexión sobre la técnica. Video: “¡Cuida tu salud mental! / Qué es y cómo afecta la salud mental” https://youtu.be/4xfIq4Nk44E	Reflexionar e indicar los aspectos que se debe de realizar un cambio lo que nos afecta y lo que debemos de reforzar en nuestro día a día.	15 Minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios para conocer sus puntos de vista y cómo afrontar la pandemia covid-19	Los usuarios Estarán atento al video que se presentará en el que le permitirá tomar una actitud reflexiva acerca de si mismos.	Proyector a Video presentar.
3. Técnica “Cuerpo y mente”	Dirigir a los participantes a un estado de activación física para mostrar los beneficios del ejercicio en el cuerpo y la mente.	25 minutos	Para esta actividad habrá tres estaciones: 1. Estoy de acuerdo. 2. No estoy de acuerdo. 3. Sí, pero no. El facilitador dirá en voz alta afirmaciones referentes al ejercicio físico y la alimentación y los participantes deberán correr a la estación que corresponda a su respuesta y luego de cada frase se hará	Los usuarios deben realizar las actividades solicitadas y dar su opinión.	Papelografos

			<p>una breve discusión sobre las respuestas.</p> <p>Así mismo los participantes analizarán los cambios que se han generado en su vida tanto laboral como personal como consecuencia de la pandemia.</p> <p>Al finalizar se hace la reflexión de la importancia del ejercicio físico y buena alimentación para controlar el estrés.</p>		
3.1. Reflexión sobre la técnica.	Reflexionar e indicar los aspectos que se deben tomar en cuenta para tener una vida sana ante la pandemia covid-19.	10 minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios para posteriormente realizar el cierre de la reflexión.	Analizar y dar su opinión sobre cómo se sintieron durante la técnica.	
4. técnica: "gimnasia cerebral"	Implementar nuevas estrategias para disminuir el estrés en el lugar de trabajo.	20 minutos	El facilitador presentará un video de ejercicios que permitan reducir los niveles de ansiedad producidos por la pandemia covid-19.	De forma atenta y positiva cada usuario deberá realizar los ejercicios presentados en el video y llevarlos a la práctica	Proyector Video a presentar.
Video: ¡cuida tu salud mental! / Gimnasia cerebral (neuróbica) / Duoc UC					

https://youtu.be/3rGgwpy2Cy					
<p>5. Reflexion y Cierre</p>	<p>Alcanzar una asimilación y aprendizaje significativo a través del análisis y reflexión de los elementos discutidos en la jornada.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Finalmente se hará una reflexión de la importancia de aplicar estos elementos a las labores cotidianas. Y cuidar la salud mental.</p> <p>Se realizar el cierre de la jornada con una técnica de evaluación.</p>	<p>Se retiran de la jornada.</p>	



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



PLAN OPERATIVO

JORNADA DE TRABAJO # 5: MANEJANDO ADECUADAMENTE EL ESTRES

Objetivo: Brindar a los/as participantes herramientas para que puedan afrontar el estrés de manera positiva.

Duración de la Jornada: 4 horas.

N° de participantes: Máximo 30 participantes

Actividad	Objetivo específico	Tiempo	Procedimiento metodológico		Recursos
			Actividades del facilitador	Actividades del usuario	
1. Bienvenida/ presentación de la agenda del día	Crear condiciones adecuadas que faciliten la adquisición y asimilación de conocimientos en el desarrollo de la jornada.	10 minutos	Se dará la bienvenida a los miembros del grupo y se comunicará la agenda a desarrollar.	. El usuario debe mostrar atención y escucha activa a la explicación	-Recursos materiales Papelógrafo o presentación en PowerPoint con la agenda
2. Conociendo el problema Video:	Proporcionar a los participantes información general y científica de lo que	20 minutos	Con apoyo de videos se explicará qué es el estrés, los síntomas y cómo afecta nuestra salud mental.	Los usuarios toman una actitud reflexiva y responden.	Proyector

<p>✓ El estrés https://youtu.be/SB6VCPDFeiw</p> <p>✓ “Estrés y covid 19” https://youtu.be/xKhiAyYy12A</p>	<p>significa el Estrés laboral y sus sintomatologías tanto psicológicas como fisiológicas que le ayude a modificar los conceptos equivocados y al manejo del mismo.</p>		<p>Así mismo se iniciará un debate para profundizar en los conocimientos previos de los usuarios a través de la comprensión de la temática.</p>		<p>Video presentar a</p>
<p>2.1 Reflexión sobre la técnica.</p> <p>Video: “consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19” https://youtu.be/8clhYlwNp8A</p>	<p>Reflexionar sobre las practicas del manejo adecuado del estrés y que estrategias utilizar para aplicarlas a la vida cotidiana.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>El facilitador presentara un video en el que le permitirá al usuario reflexionar acerca de cómo enfrenar el estrés generado por la pandemia covid-19.</p>	<p>El usuario debe mostrar atención y escucha activa.</p>	<p>Proyector Video presentar. a</p>
<p>3. técnica: “Auto-masaje colectivo”</p>	<p>Propiciar el sentido de bienestar colectivo por medio de técnicas de relajación que incentiven el apoyo</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Ubicados en un círculo, se comenzarán a hacer ejercicios de rotaciones de las extremidades y distintas partes del cuerpo,</p>	<p>Actitud participativa y activa</p>	

	mutuo entre compañeros de trabajo.		acompañado de la respiración. Luego se girarán a su derecha y colocarán sus manos en los hombros del compañero de enfrente, luego comenzarán a hacerle un ligero masaje a su compañero siguiendo las indicaciones del facilitador, luego se girarán al otro lado y se repite el procedimiento. Se terminará con la reflexión de cómo se sintieron con el ejercicio y la importancia de la relajación para contrarrestar el estrés.		
4. Técnica: “Aprendiendo a respirar” Video; Técnicas de respiración	Brindar herramientas que les permita obtener relajación de una manera sencilla en su puesto de trabajo.	20 minutos	El facilitador gradualmente brindará los pasos para poder entrenar a los asistentes para que realicen la técnica de forma correcta y que	El usuario debe atender a las indicaciones y realizar los ejercicios que el facilitador indique.	Proyector Video a presentar.

https://youtu.be/gq3pudz6tbs Relajación progresiva https://youtu.be/ljlw0ZUvUCA			posteriormente logren repetirla.		
4.1 Reflexión sobre la técnica.	Reflexionar sobre la importancia de poder realizar ejercicios que ayuden a relajarnos en el trabajo.	15 minutos	Iniciará consultando las opiniones de los usuarios para conocer que ejercicios son de mayor utilidad de acuerdo necesidad.	Los usuarios toman una actitud reflexiva y responden.	
5. Reflexion y Cierre	Alcanzar una asimilación y aprendizaje significativo a través del análisis y reflexión de los elementos discutidos en la jornada.	10 minutos	Finalmente se hará una reflexión de la importancia de aplicar estos elementos a las labores cotidianas. Se realizar el cierre de la jornada con una técnica de evaluación.	Se retiran de la jornada.	



Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología



PLAN OPERATIVO

JORNADA DE TRABAJO # 6: FESTIVAL DE RELAJACION

Objetivo: Brindar a los participantes estrategias y técnicas de relajación para afrontar estrés, ansiedad ante las crisis o diversas situaciones que se enfrentan a raíz de la pandemia covid-19.

Duración de la Jornada: 4 horas.

N° de participantes: Máximo 30 participantes

Actividad	Objetivo específico	Tiempo	Procedimiento metodológico		Recursos
			Actividades del facilitador	Actividades del usuario	
1. Bienvenida/ presentación de la agenda del día	Crear condiciones adecuadas que faciliten la adquisición y asimilación de conocimientos en el desarrollo de la jornada.	10 minutos	Se dará la bienvenida a los miembros del grupo y se comunicará la agenda a desarrollar.	El usuario debe mostrar atención y escucha activa a la explicación	-Recursos materiales Paleógrafo con la agenda.
2. psicoeducación	Consolidar los conocimientos	20 minutos	El facilitador realizará una breve retroalimentación	El usuario deberá seguir	

	adquiridos por los empleados tras la realización de ejercicios en la jornada anterior.		acerca de lo aprendido en la jornada anterior. Posteriormente se seguirá con un festival de relajación.	las indicaciones que el facilitador establezca antes y durante de cada ejercicio de relajación	
3. Técnica; El estacionamiento	Desvincular la actividad laboral previa ante de realizar los ejercicios de relajación.	20 minutos	El facilitador pedirá que anoten en tarjetas, los distractores que pueden afectar el desarrollo de la jornada, así mismo se pedirá que se coloque la palabra timidez, pena o vergüenza. Se colocarán en un cartel con la palabra "Estacionamiento"	Actitud activa y participativa	Paleógrafos Plumones
4. técnica de respiración Video; Técnicas de respiración https://youtu.be/gq3pudz6tbs	Brindar herramientas que les permita obtener relajación de una manera sencilla en su puesto de trabajo.	40 minutos	El facilitador gradualmente brindará los pasos para poder entrenar a los asistentes para que realicen la técnica de forma correcta y que posteriormente logren repetirla. Por medio de videos que se presentaran: Ψ Ejercicio de respiración:	El usuario deberá seguir las indicaciones que el facilitador establezca antes y durante de cada ejercicio de relajación	Lapto Parlante Proyector

<p>Ejercicio de Respiración https://youtu.be/WjE-E-toATXg</p> <p>Respiración diafragmática para regular el estrés https://youtu.be/PdaekSpbAMg</p>			<p>En el video presenta una técnica de relajación asistido por una forma geométrica. Cuando la figura se expanda, inhala profundamente; cuando la figura se encoja, exhala profundamente.</p> <p>Ψ Respiración diafragmática consiste en una respiración profunda y consciente, que implica utilizar principalmente el diafragma para respirar siendo conscientes de la ritmo de la respiración.</p>		
<p>5. Técnicas de relajación:</p> <p>Relajación guiada: El Bosque y El Mar https://youtu.be/efuI5uK5VNM</p>	<p>Brindar herramientas que les permita obtener relajación de una manera sencilla en su puesto de trabajo</p>	<p>40 minutos</p>	<p>El facilitador presentara videos que permita al usuario seguir de forma mas precisa las indicaciones y poder vivenciar las tecnicas de respiracion que se llevaran a cabo las cuales son:</p> <p>Ψ Técnica de imaginación guiada</p>	<p>El usuario deberá seguir las indicaciones que el facilitador establezca antes y durante de cada ejercicio de relajación</p>	<p>Lapto Parlante proyector</p>

relajación progresiva https://youtu.be/eu-2iWv_fCM			Ψ Técnica de relajación progresiva de Jacobson		
6.1 Evaluación sobre la técnica.	Evaluar la sesión y aprendizajes obtenidos	20 minutos	<p>El facilitador pedirá una breve evaluación acerca de lo que aprendido durante la jornada, ¿Qué ejercicios les gusto? ¿Cuáles llevaría a la práctica? Y ¿Por qué?</p> <p>Así mismo como podrían realizar la técnica del estacionamiento y ¿qué momento?</p>	<p>El usuario debe compartir experiencias acerca de los ejercicios de relajación realizados.</p> <p>Y evaluar la jornada desarrollada.</p>	Proyector Video a presentar.
7. Reflexion y Cierre	Alcanzar una asimilación y aprendizaje significativo a través del análisis y reflexión de los elementos discutidos en la jornada.	15 minutos	<p>Finalmente se hará una reflexión de la importancia de aplicar estos elementos a las labores cotidianas.</p> <p>Se realizar el cierre de la jornada con una técnica de evaluación.</p>	Se retiran de la jornada.	



ANEXO N° 2
MANUAL DEL FACILITADOR.

2021

MANUAL DEL FACILITADOR



***PROGRAMA PSICOLABORAL
"MENTE Y CUERPO EN ARMONIA"***

JORNADA

1



“RELACIONES INTERPERSONALES”

RELACIONES INTERPERSONALES

Se entiende por relaciones interpersonales en el trabajo a la capacidad que tiene una o más personas de socializar entre ellos en diversas circunstancias y situaciones.

En la actualidad en los diferentes espacios laborales juegan un papel muy importante ya que en la mayoría de los casos se trabaja en equipo donde la comunicación es fundamental para lograr el éxito en todas las actividades.

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.



- | | | |
|--------------|-----------------------|----------------|
| 1 Claridad | 5. Naturalidad | 9. Unidad |
| 2 Concisión | 6. Interacción | 10. Relevancia |
| 3 Coherencia | 7. Conocimiento | |
| 4 Sencillez | 8. Lenguaje no verbal | |



¿QUÉ ES ASERTIVIDAD?

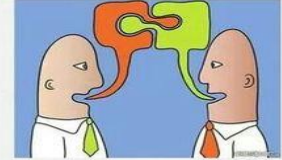
se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra

los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son **la pasividad y la agresividad**. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos.

La ASERTIVIDAD es...

- ✓ Es una herramienta **básica** en la comunicación social.
- ✓ La asertividad posee 4 **características** de conducta:

- 1) *Franqueza*
- 2) *Rectitud*
- 3) *Honestidad*
- 4) *Aptitud*



3 PASOS PARA RESOLVER UN CONFLICTO

Pedro Hernández Guanir

1 ACEPTACIÓN PARCIAL

Acepto alguna parte del reclamo y exigencia del contrario

Psicomold

Plataforma de Inteligencia Emocional
www.psicomold.com

2 COMPARTIR EL PROBLEMA

Hago el problema mío y muestro preocupación por el problema

3 IMPLICAR EN LA SOLUCIÓN

Hago el problema de él y planteo preguntas para que encuentre alternativas

VALORES Y HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN CORPORATIVA

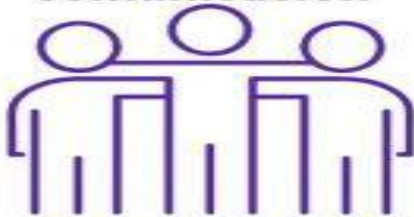
CAPACIDAD DE REACCIÓN

Ante un problema, siempre hay que buscar una solución



TRABAJO EN EQUIPO

Es más fácil que haya buenas ideas si se trabaja de forma coordinada con el resto de integrantes del equipo de comunicación



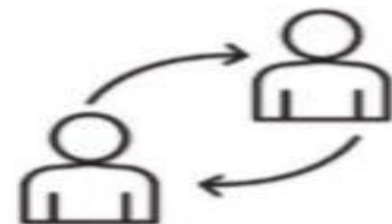
CREATIVIDAD

Hacer cosas diferentes, buscar nuevas maneras para que los mensajes lleguen a los públicos es altamente valorado en comunicación



HONESTIDAD

Tanto cuando se emiten mensajes, como cuando se habla con los periodistas. No se miente



EMPATÍA

Ponerse en el lugar de los demás permite ver otros puntos de vista

EL TRABAJO EN EQUIPO.

Es una herramienta muy útil, pero hacerlo de forma óptima es una tarea muy difícil también. Los seres humanos, por naturaleza, tendemos a trabajar de manera individual y nos cuesta mucho esfuerzo trabajar en grupo. También es común no saber escuchar las ideas de los demás, a valorarlas y a ver en ellas soluciones muy interesantes a situaciones que difícilmente se resolverían si se responsabiliza de ello a una sola persona para que tome la función de un líder.

ACTITUDES PARA TRABAJAR EN EQUIPO;

- Autocrítica: Buscar la mejora continua.
- No se critica lo mal hecho, sino lo que se puede cambiar.
- Responsabilidad.
- Saber que deben contribuir al éxito del equipo. Y también, a la defensa de los compañeros.
- Lealtad con los demás miembros.
- Buscar el beneficio conjunto.
- Capacidad para relacionarse cordialmente con los demás miembros del equipo.
- Iniciativa y optimismo.
- Ver las cosas con espíritu positivo.

JORNADA

2



IDENTIFICANDO MIS IDEAS IRRACIONALES

IDEAS IRRACIONALES.

Albert Ellis, es el creador de la *Terapia Racional Emotiva (TRE)*. Su



método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestros pensamientos y con ello sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que son consecuencia de los esquemas mentales distorsionados. Ellis parte de la hipótesis de que no son los acontecimientos (A) los que nos

generan los estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos (B). No es A quien genera C, sino B. Por tanto, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales (D) seremos capaces de generar nuevos estados emocionales (E) menos dolorosos y más acordes con la realidad, por tanto, más racionales y realistas.

Idea de origen negativo que suele pasar por momentos dramáticos y exagerados. Usualmente, producido por una incomodidad o complicación fuerte en la persona que lo alberga. Es un pensamiento que no te contribuye positivamente para afrontar la dolencia médica de la que padece el paciente y que deberá superar. Algunos ejemplos de pensamientos irracionales relacionados con el COVID-19 podrían ser los siguientes: Voy a morir, soy más débil que los demás, mi caso será más grave que el resto etc.

A través de esta jornada se pretende intervenir todas las ideas negativas que surgen a causa de la pandemia de Covid-19 y que afecta en relación al desarrollo del Síntoma de carácter facticio denominado Munchausen.

Una idea irracional es una creencia rígida y poco realista que suele estar en lo más profundo de la conciencia.



Voy a morir

Toda mi familia enfermara por mi culpa

Nadie podrá hacer nada por mí

Identifica y escribe las ideas irracionales que te ha generado el covid-19 y cuáles son las emociones que han desencadenado esas ideas.

Ideas irracionales	Emociones

DIALOGO SOCRATICO:

Aplicación práctica de la mayéutica en psicoterapia cognitiva El terapeuta cognitivo se encontrará con varias aéreas a explorar sobre las creencias y pensamiento de los pacientes, aquí se describen 5 donde el terapeuta puede aplicar la mayéutica por medio de preguntas empíricas que inicien el proceso dialectico.

Consiste en:

1. La petición de pruebas que mantienen los pensamientos o creencias disfuncionales (“¿Qué pruebas tiene para creer que...? ¿Hay alguna prueba de lo contrario?”)

2. Indagar las alternativas interpretativas a los pensamientos o creencias disfuncionales (“¿Podría haber otra interpretación distinta para ese suceso?”.

¿Podría haber otra forma de ver esa situación?”).

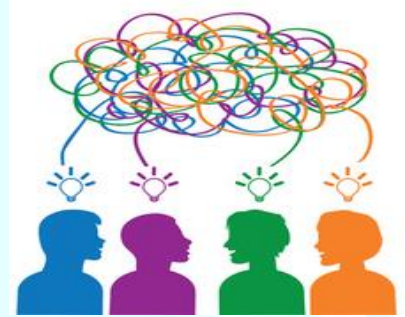
3. Explorar las consecuencias emocionales de mantener los pensamientos o creencias disfuncionales (“¿A qué le lleva pensar eso? ¿Le ayuda en algo?”).

4. Comprobar la gravedad de las predicciones negativas (“¿Qué posibilidades hay de que ocurra eso? ¿Suponiendo que ocurriese cuanto durarían sus efectos? ¿Podría hacerse algo?”).

5. Conceptualizar pensamientos o supuestos vagos en su formulación: (“¿Qué quiere decir con...?”



STOP, BASTA, PARA: La técnica de parada de pensamiento.



La técnica conocida como parada de pensamiento es una técnica cognitivo-conductual que consiste en detener los pensamientos negativos, que nos generan malestar emocional, para sustituirlos por otros mejores y más adaptativos.

Esta técnica es un procedimiento de autocontrol para eliminar esos pensamientos repetitivos de Carolina en clase. Con la técnica de parada de pensamiento trataremos de explicarle cómo parar esos pensamientos negativos y cómo elaborar pensamientos más adecuados y realistas.

- ❖ Es necesario que identifique sus emociones negativas y las verbalice
- ❖ Elegir un estímulo que interrumpa los pensamientos negativos. Puede ser una palmada o un pellizco y simultáneamente utilizar palabras como ¡stop! ¡basta!...
- ❖ Cambiar de actividad. Una vez se hay interrumpido el pensamiento, se realiza algo diferente para que ese pensamiento no vuelva.
- ❖ Intentar contrarrestar los pensamientos negativos con pensamientos positivos,
- ❖ De esta forma aumentamos su motivación y no se deprimirá, ya que los pensamientos tienen mucha fuerza sobre lo que siente y debe dominarlos.

La **parada de pensamiento** es una estrategia que requiere de un entrenamiento continuado, por lo que al principio sería recomendable practicarlo a diario. Los pensamientos negativos disminuirán gradualmente con el tiempo.

JORNADA

3



“FORTALECIENDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es Inteligencia Emocional?

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones interpersonales con las demás personas.

Experimentar una reacción emocional negativa ante una enfermedad como el coronavirus es algo normal de lo que no has de avergonzarte. Pero muchas esas emociones salen de nuestro control y afectan de manera significativa nuestro equilibrio emocional. Se pueden presentar las siguientes emociones

- ✓ Hipotimia: Estado de ánimo decaído, bajo (triste, afligido, sin que llegue a ser depresión).
- ✓ Ansiedad: Estado de tensión elevada, preocupaciones constantes, nerviosismo, irritabilidad, etc.
- ✓ Irritabilidad: Hostil, poco receptivo a la crítica, difícil de consolar, etc.
- ✓ Aplanamiento: Rango limitado de expresión emocional; no responde adecuadamente a la estimulación ambiental.
- ✓ Enfado: Reacción rabiosa y exagerada ante una situación que se valora como negativa



La Inteligencia Emocional les sirve a las personas para manejarse eficientemente en la mayoría de las situaciones tanto en el ámbito personal como en el trabajo. Esto principalmente por el hecho de poder interactuar de manera apropiada e inteligente con los miembros de un equipo de trabajo y con sus jefes o directores.



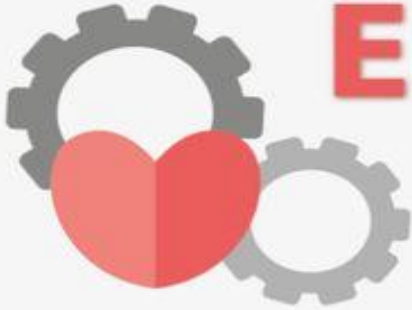
¿Qué material se necesita?

El material para llevar a cabo la propuesta de actividad

El bazar de las emociones. Tan sólo necesitas tener en un papel las emociones más importantes que quieras trabajar con tu grupo en función de la edad o curso en el que ejerzas como tutor. En este sentido te recomiendo escribir las emociones en pequeños papeles cuadriculados y que dichos papeles estén plastificados para que así puedas reutilizarlos varias veces o puedan usarlos distintos tutores de un mismo curso.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿Qué es?

La **inteligencia emocional** es la habilidad especial de percibir, entender, comprender y controlar los estados emocionales propios y de los demás.

Inteligencia intrapersonal

Capacidad de **comprenderse uno mismo**, de apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios.

Inteligencia interpersonal

Capacidad de **comprender** las intenciones, deseos y motivaciones de **otras personas**.

6 habilidades clave

1 CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

2 AUTOCONTROL

3 AUTOMOTIVACIÓN

ACTITUD EMPÁTICA Y SOCIAL 4

AUTOCONFIANZA 5

ACTITUD POSITIVA 6

JORNADA

4



“MEJORANDO MI AUTOCUIDADO”



MEJORANDO MI AUTOCUIDADO.

El autocuidado está relacionado con todas aquellas prácticas que las personas realizan de manera cotidiana, con el fin de proteger y conservar su salud, asumiendo comportamientos que promuevan el bienestar en todas las dimensiones de la vida.

Comúnmente asociamos este concepto al ámbito laboral, pero en realidad tiene que ver con mucho más que eso. Tomar conciencia de la importancia de nuestro propio cuidado es la clave que nos hará alcanzar un bienestar tanto físico como mental.

Hoy llevamos un ritmo de vida tan acelerado, que muchas veces no nos damos cuenta de las cosas que hacemos. De hecho, existen rutinas o hábitos que tenemos incorporados en nuestro día a día y que nos llevan a funcionar en lo que conocemos como “piloto automático”.

Por eso es importante tomarse un tiempo para reflexionar con calma sobre la forma en que nos comportamos en nuestro hogar, trabajo e incluso en la vía pública, para tener una mirada sobre qué valor le damos a nuestro propio cuidado y por qué llegamos a desarrollar la costumbre de no poner atención en ello.

SI NO ME CUIDO YO ¿ENTONCES QUIEN?



Esta es una de las preguntas básicas que surgen cuando hablamos de autocuidado. Cobra mucho sentido si consideramos que nos rodean infinitas situaciones y elementos que pueden ser un riesgo en cualquier escenario y que no podemos controlar. Es así incluso en nuestro hogar, el lugar que consideramos más seguro. Entonces, si asumimos eso y comprendemos que hay un trabajo personal a realizar para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, nos daremos cuenta de que cuidarnos a nosotros mismos es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día

Estrategias de autocuidado:

¿Te permites disfrutar de descansos cortos durante tu jornada laboral?

¿Mantienes hábitos de vida saludable?

¿En qué medida dirías que eres capaz de equilibrar tu vida laboral y familiar?

En definitiva ¿Cuánto tiempo dirías que inviertes en autocuidarte a lo largo del día?



Recuerda que el estrés laboral conlleva una aceleración en el ritmo de vida como es:

- ❖ Aumento de horas de trabajo frente a horas de descanso y de ocio.
- ❖ Disminución de la actividad física.
- ❖ Alteración en los horarios de sueño.
- ❖ Ingesta rápida y desequilibrada de alimentos.
- ❖ Consumo de sustancias estimulantes a fin de “estar más activo” (café o tabaco) frente a consumo de sustancias relajantes a fin de “parar la máquina” (alcohol, tranquilizantes). si estos malos hábitos persisten pueden dar lugar a enfermedades graves físicas (coronarias, digestiva) y psíquicas (dependencia de sustancias, ansiedad, depresión) y acabar con el organismo.

Te presento alternativas que pasan por una serie de consejos que, aunque no se cumplan del todo, sí te permiten una mejora sustancial de la calidad de vida, tanto física como mental, porque no debes olvidar que el comienzo de muchas complicaciones nace con la somatización, por parte del organismo, de las preocupaciones de la mente: un episodio continuado de ansiedad puede devenir en problemas relacionados con la alimentación, además de alterar negativamente esos termómetros que los médicos recomiendan vigilar: presión arterial, colesterol, peso.

Por ello es importante seguir las siguientes estrategias para reducir a diario los efectos negativos del estrés.

¿Cómo tener una alimentación saludable?

Cuando una persona sufre estrés suele saltar de una actividad a otra y no respeta ni los tiempos de comida ni lleva una dieta equilibrada. Más bien ingiere rápidamente cualquier cosa para volver al trabajo.



Para responder a nuestra interrogante de ¿Cómo tener una alimentación saludable haremos un ejercicio:

- ❖ Por qué no retrocedemos unos años atrás donde la vida de estudiante se te presento la pirámide alimenticia la recuerdas
- ❖ En la siguiente figura escribe que alimentos piensas que van en la pirámide alimenticia del mas importante al menos importante.



Ahora que has completado tu pirámide alimenticia compáramos con la pirámide actualizada que encontrarás en la carpeta de vida saludable.



Ejercicio práctico:

Escribe en el siguiente cuadro lo que comes durante el día contando si ingieres refrigerios:



Recuerda que lo importante de la actividad es tomar conciencia de nuestros hábitos alimenticios.

Si bien los estilos de vida se moldean desde la infancia en el seno de la familia y se refuerzan en nuestro grupo de pertenencia cultural, a partir del desarrollo de nuestra independencia podemos elegir mantenerlo sin modificaciones, o modificarlo a partir de la adopción de nuevas conductas. Estas pueden ser “tóxicas” o saludables. Pero siempre serán modificables.



La pandemia covid 19 ha llevado que cada persona cambie su actitud su forma de pensar y sentir. Hasta en nuestros hábitos alimenticios, y de sueño. Dichas herramientas te ayudaran hacer consiente y buscar una solución.

Nunca es demasiado tarde para comenzar a llevar hábitos saludables y elegir este camino nos puede agregar años de calidad a nuestra Vida saludable



Ejercicio práctico: el semáforo de la alimentación

Consiste en completar el semáforo en donde el verde son los alimentos que debes consumir diariamente, el amarillo son los alimentos que debes de comer semanalmente y el rojo son aquellos que hay de consumir ocasionalmente. Escribe de acuerdo a tu estilo de vida y clasifícalos alimentos.



Three horizontal blue arrows pointing to the right, corresponding to the red, yellow, and green lights of the traffic light, intended for writing food items.

Recuerda que a lo largo de nuestra vida tendremos muchas oportunidades para aprender nuevas conductas y corregir nuestro modo de vida.

El sueño.

El papel del sueño es fundamental para una recuperación física y psíquica. Además, estudios recientes indican que durmiendo se asimilan todos los aprendizajes del día. la falta de sueño hace que:

- ❖ se tengan más problemas de atención y memoria.
- ❖ Aumente la irritabilidad de la persona.
- ❖ Aumenten por tanto muy considerablemente los niveles de estrés.

Algunas de las posibles causas del insomnio son:

- ❖ Demora de la hora del sueño por realizar otras actividades (ver televisión, charlar, trabajar, hacer deporte) cuando se debería estar durmiendo.
- ❖ Consumo de sustancias estimulantes (café, tabaco) o que alteran el sueño (alcohol) pocas horas antes de ir a dormir.
- ❖ Preocupaciones acerca de problemas que no dejen concentrarse.
- ❖ Desajustes horarios por exceso de trabajo.

CONSEJOS PRACTICOS

¿Qué se puede hacer para combatir el insomnio?

- ❖ Intentar llevar horarios regulares de trabajo, comida y sueño durante por lo menos seis días (tiempo en el que el cuerpo se acostumbra a un ritmo).
- ❖ Intentar relajarse una hora antes de ir a la cama
- ❖ No realizar justo antes actividades que requieran mucho esfuerzo físico o intelectual.
- ❖ No utilizar la cama para trabajar, sólo para dormir.
- ❖ si no se puede dormir no esforzarse, esto puede dar el resultado contrario y aumentar el nerviosismo: tomar algo caliente, levantarse y practicar técnicas de relajación.

Haz uso de la carpeta Música relajante y practica lo siguiente:

(También puedes buscar en YouTube música relajante)



La música tiene influencia sobre nosotros en distintos niveles, tiende a transportar la mente al lugar que más nos gusta, estimula nuestro cerebro no importando la edad que tengamos.

Escúchela en una posición cómoda, con los ojos cerrados y transpórtese mentalmente hacia un lugar plácido y cálido que usted conozca o imagine.

Piense que la música actúa a su alrededor como agua que fluye y se lleva todas las impurezas y tensiones ocasionadas.

Pausas activas



Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía

Las pausas activas no es dejar de trabajar, una pausa activa es tomar pequeños descansos durante tu jornada laboral para que los músculos puedan liberar la tensión acumulada y continuar con las labores sin

sentir fatiga, dolor o cansancio.

Estamos acostumbrados a pasar más de ocho horas al día sentados trabajando, para luego llegar a la casa a dormir, una rutina que es parte de la vida de muchas personas. Sin darse cuenta, con esto las personas no alcanzan a realizar ningún tipo de actividad física durante la semana, cayendo en un estado de sedentarismo.



¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- Rompen con la rutina del trabajo.
- Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones..
- Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.



“La práctica de pausas activas en el trabajo es una buena opción para apoyar la salud”

En la carpeta de pausas activa encontraras el video que te mostrara paso a paso para realizar ejercicios de movilidad articular (son movimientos que ayudan a las articulaciones puedan tener mejor lubricación y movilidad). Y ejercicios de estiramiento: (son ejercicios para realizar estiramientos de los músculos)

Ejercicios de gimnasia cerebral.



Ayudan a salir de la rutina, mejoran la capacidad de atención y concentración como también al desarrollo de la imaginación y creatividad.

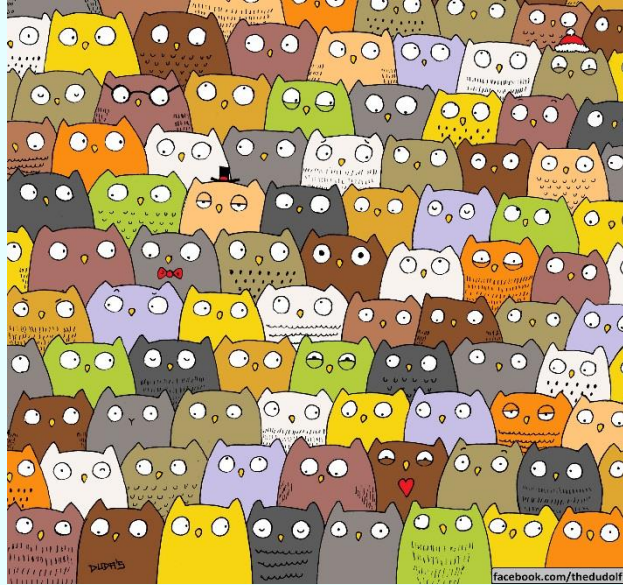
Mira el gráfico y di el COLOR, no la palabra.

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
PURPURA AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO PURPURA
VERDE AZUL NARANJA

Encuentre el dibujo repetido



Puedes encontrar el gato escondido entre los búhos

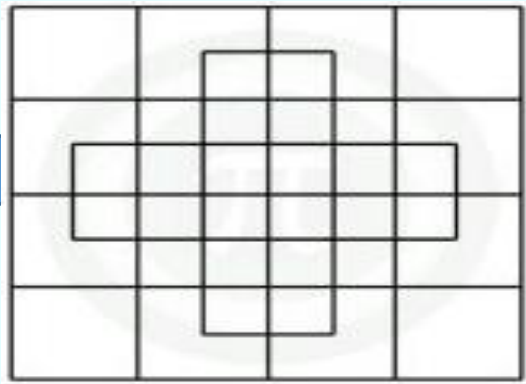


Piensa rápido
Piensa rápido

¿Cual es el número que falta?

6	2	12
4	5	20
24	10	?

Cuantos cuadrados puedes ver en la imagen



¿Quieres saber cuál es la respuesta?

Aquí te dejo el link: <https://maticascercanas.com/2017/05/05/solucion-acertijo-cuadrados/>

Ejercicios para evitar

la fatiga visual.



Los ojos también suelen cansarse y enfermarse pues sufren las consecuencias del estrés y la sobrecarga laboral, en especial cuando lo mantenemos durante varias horas frente a la pantalla de algún dispositivo electrónico

Comúnmente se desarrollan actividades que si bien no causan daño permanente a los ojos sí pueden provocar cansancio. El uso del computador, por ejemplo, suele ser uno de los principales factores de fatiga visual, por lo que se recomienda realizar los siguientes ejercicios.

En postura sedente, manteniendo la cabeza recta, muévalos ojos hacia todas las direcciones, según lo señalado a continuación, mientras exhala:

1. Hacia arriba
2. Hacia abajo
3. Hacia la derecha
4. Hacia la izquierda



Realice el ejercicio durante unos pocos segundos y vuelva a comenzar. Haga entre tres y cuatro repeticiones. Sostenga un lápiz con la mano y, sin moverla cabeza, desplácelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.



Cierre los ojos fuertemente y manténgalos así durante unos segundos.



Sostenga un lápiz con la mano y, sin moverla cabeza, acérquelo lentamente hacia usted. Luego aléjelo fijando la mirada en el lápiz.



Mantente activo para disminuir el estrés ansiedad y temor que ha ocasionado el covid-19. No olvides que la decisión de cuidar tu salud mental está en tus manos.

¡Tú decides!



JORNADA

5



“MANEJANDO ADECUADAMENTE EL ESTRÉS”

¿QUE ES EL ESTRÉS?



Hoy en día el estrés es un término muy utilizado, pero realmente sabes **¿Qué es?**

En una sociedad como en la que vivimos nos vemos sometidos a infinidad de situaciones que ponen a prueba nuestra capacidad de respuesta. Las demandas pueden ser de todo tipo, desde las exigencias que cada vez son más elevadas de nuestros respectivos trabajos, hasta las responsabilidades domésticas sin olvidar los conflictos interpersonales dentro o fuera del trabajo.



El trabajo constituye un factor de gran relevancia en nuestra vida. Es el desempeño de nuestra labor profesional y pasamos la mayor parte de nuestro día en él, por lo que es importante que las tareas que realicemos no afecten de manera negativa a nuestra salud mental



El estrés laboral:

Es el que aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad para desempeñar sus actividades bajo control. En caso de no ser tratado, es posible que genere efectos negativos sobre la salud tanto física, como mental.

El estrés laboral:



Teniendo claro el concepto de Estrés Laboral puedes continuar con la siguiente temática.

EL ESTRÉS LABORAL PUEDE SER: POSITIVO O NEGATIVO

EUSTRÉS

EUSTRÉS

El **Eustrés** también conocido como **estrés positivo**. Es el nivel de activación del organismo necesario y óptimo para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, especialmente aquéllas que requieren una respuesta inmediata. Permite que salgamos de nuestra zona de confort tomando ciertos riesgos que no son de naturaleza peligrosa para poder llegar a la autorrealización personal.

DISTRÉS

DISTRÉS

Por otro lado, el **Distrés** también conocido como **estrés negativo**. Es un nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación, y que si se prolonga puede tener consecuencias negativas para ti. En ello tienen mucho que ver las demandas del entorno y los recursos propios para afrontarlas, así como nuestra propia valoración al respecto.



RECUERDA:

Es causa ansiedad que en pequeñas cantidades es positivo y saludable porque nos mueve a hacer las cosas bien, pero si cada cosa que nos pasa, nos pone demasiados ansiosos y nerviosos, este estrés pasa a ser negativo y nocivo para nuestra salud.

RECUERDA:

CASO PRACTICO: EUSTRES

Por ejemplo, el estar preocupado inicialmente por una reunión de trabajo puede provocar que se dedique más tiempo a prepararla y, consecuentemente, se consiga un mejor rendimiento en la misma, lo cual es una buena estrategia.



REDACTA UN EJEMPLO QUE TE GENERE DISTRÉS.

“Es necesario conocer los distintos tipos de estrés para saber cuándo hay que actuar para remediarlo”



El estrés agudo:

se trata de la forma de estrés más común. Surge de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Ocurre en períodos cortos debido por lo general a una causa pasajera como un cambio de trabajo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis más elevadas puede afectar nuestra salud mental.

El estrés crónico:

es el tipo de estrés más agotador y desgastante. Tiene lugar cuando uno no encuentra salida a un problema o situación que lo deprime. Es producto, por ejemplo, de un trabajo no deseada, problemas de económico o exceso de trabajo. A diferencia del estrés agudo, éste se presenta una y otra vez de forma repetida a lo largo del tiempo. Produce desgaste físico y psicológico, que puede desencadenar en depresión, crisis nerviosa e incluso un ataque cardíaco.

El estrés agudo:

¿QUÉ TE PRODUCE EL ESTRÉS LABORAL?



LOS FACTORES EXTRESEROS



El estrés laboral puede ser el resultado de varios factores; entre los estresores más importantes tienen que ver con la sobrecarga de trabajo, la excesiva responsabilidad y fundamentalmente la sobrevaloración de las nociones de éxito o fracaso que cada uno tiene de sus tareas cotidianas entre ellos tenemos:



LA SOBRECARGA DE TRABAJO

Se produce cuando el volumen o complejidad de la tarea, así como el plazo de tiempo para ejecutarla, sobrepasa las capacidades del trabajador para responder a esa tarea.

LA INFRACARGA DE TRABAJO

Cuando el volumen o complejidad del trabajo está muy por debajo de las capacidades del trabajador y se convierte en aburrido y sin interés.



LA MONOTONÍA

Tarea rutinarias, de escasa complejidad, monótonas y en ciclos repetitivos.

LA INFRAUTILIZACIÓN DE HABILIDAD

Las actividades de la tarea están por debajo de la capacidad profesional del trabajador.





LA INSEGURIDAD EN EL TRABAJO

Incertidumbre del futuro en el puesto de trabajo.

EL CONTROL

Cuando existe una supervisión muy rígida que imposibilita cualquier iniciativa o toma de decisiones de los trabajadores.



EL CONTEXTO FÍSICO

Cuando el ambiente físico del trabajo dificulta o impide la correcta ejecución del trabajo.

LAS RELACIONES PERSONALES

Se refiere a los problemas que surgen de las relaciones sociales tanto con los compañeros como con superiores y subordinados.



Por supuesto también influye el clima laboral que se puede dar. Todo trabajo implica vínculos, al igual que en todos los espacios en los cuales nos movemos, casa, familia, amigos, etc. En lo laboral también hay determinados vínculos que pueden favorecer a que el clima sea de cordialidad o, todo lo contrario.

¿Cuáles son los efectos potenciales del estrés sin tratar?

Desafortunadamente, el estrés relacionado al trabajo no desaparece al terminar tu jornada laboral y volver a casa, y la acumulación del mismo, día tras día, puede tener un efecto muy negativo sobre la salud.

A corto plazo, un ambiente de trabajo estresante puede contribuir a problemas tales como dolor de cabeza, dolor de estómago, trastornos del sueño, mal humor y dificultad para concentrarse.

A largo plazo Cuando se cronifica puede resultar en ansiedad, insomnio e hipertensión, debilitando poco a poco el sistema inmune y pudiendo resultar, en casos graves, en depresión, úlceras gástricas, desarrollo de adicciones o incluso enfermedades cardíacas.

Tiene gran importancia saber valorar el estrés y darse cuenta de que uno está estresado para poder actuar en consecuencia y tratar de disminuirlo a niveles aceptables.

El estrés tiene diversos significados para distintas personas. Lo que para algunas es “la sal de la vida”, para otras significa un tormento que deben evitar a toda costa. Lo que resulta estresante para alguien, puede resultar placentero para otro. Cada persona tiene su propia respuesta personal ante los diversos agentes estresores a que nos vemos enfrentados en el día a día.

Si no escuchamos cuando el cuerpo nos susurra alguna queja, luego empezará a hablarnos más fuerte con ciertos dolores musculares típicos, más tarde nos comenzará a gritar transmitiéndonos que algo anda mal, con cansancio, dolor de espaldas, del cuello o de la cabeza, posteriormente seguirá el dolor y la enfermedad se agudizará por no haberle prestado atención.

Si no escuchamos cuando nos susurra alguna queja





CAPITÁN DE NUESTRO TITANIC

Cualquier persona que haya visto esta taquillera película, recordará la escena cuando le acercan al capitán, una nota donde le informan que hay "iceberg" en la ruta. Recordará también que él la ignora y por el contrario ordena seguir a toda marcha.

Se puede decir que esa escena sólo existió en la mente de quien realizó la película y no en la del verdadero capitán, pero eso es materia opinable.

De todos modos, el resultado es el mismo, el Titanic se hundió. Y el Titanic podría haberse salvado, si su capitán y su tripulación no hubieran sido tan orgullosos, si hubieran sabido vigilar, prever, si hubieran llevado la cantidad necesaria de botes salvavidas, si hubieran tenido en cuenta que la meta perseguida es más importante que la velocidad con que se viaja, si no hubiera imperado lo económico sobre la prevención, SI HUBIERAN ESCUCHADO EL MENSAJE...

Ahora que decisión tomaras...

¿Y qué tiene que ver esa escena con el estrés?

Mucho. En este momento, todos estamos recibiendo mensajes de nuestro cuerpo que nos hablan, bien a las claras, de cómo estamos con relación al estrés. Estamos todos inmersos en esa escena de la película Titanic.

Por eso digo que cada uno de nosotros somos el capitán de nuestro propio Titanic, de nosotros depende el rumbo que queramos darle a la prevención del estrés en el ámbito de "nuestro propio barco". ¿Podremos mañana bajar ese nivel de estrés que tanto daño nos hace? ¿Tomaremos en cuenta esa "nota" que nos dice la realidad y aplicaremos las correcciones de rumbo correctas o simplemente dejaremos seguir el barco para después quejarnos de lo que no realizamos a tiempo, pero con el Titanic ya hundido?



JORNADA

6



“FESTIVAL DE RELAJACION”

Las técnicas de relajación

Son una gran manera de ayudar a controlar el estrés, ansiedad y a tener un buen equilibrio emocional. La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en tu mente y cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano y con el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor.

Ya sea que tu estrés esté fuera de control o que ya lo hayas controlado, puedes beneficiarte aprendiendo técnicas de relajación. Aprender técnicas básicas de relajación es fácil. Además.

Conociendo la importancia de las técnicas de relajación en nuestra vida, hemos incluido en esta propuesta una jornada denominada “Festival de relajación”, donde se brindará a los usuarios varias técnicas de respiración y relajación como herramienta a utilizar en cualquier momento de su vida.

“ No tenemos control sobre los acontecimientos, pero sí podemos tenerlo sobre nuestra reacción ante tal acontecimiento ”



Para lidiar con el estrés de forma efectiva es importante tomar las siguientes medidas:

Paso 1: Identificar las fuentes de estrés en tu vida

Para lograr identificar las fuentes como para aceptar tu responsabilidad, resulta muy adecuado iniciar un “Diario de estrés”. Esto puede ayudar a identificar los factores de estrés regulares en tu vida y la manera de lidiar con ellos. Cada vez que te sientes estresado/a, realiza el seguimiento en tu diario, anotando:

- ¿Qué causa el estrés?
- ¿Cómo te sientes, tanto física y emocionalmente?
- ¿Cómo actuaste en respuesta?
- ¿Qué hizo sentirte mejor?



Paso 2: Piensa en las posibles respuestas.

Evitar el estrés innecesario

No es sano evitar una situación estresante que debe ser abordada, pero puedes sorprenderte por la cantidad de factores de estrés en tu vida que puedes eliminar, por ejemplo:

- Hay que aprender a decir “no”, conocer tus límites y atenerse a ellos.
- Distinguir entre lo imprescindible y lo que no.

Alterar la situación

Si no puedes evitar una situación de estrés, intenta alterarla. A menudo, esto implica cambiar la forma de comunicarse y funcionar en tu vida diaria, por ejemplo:



- Programar una agenda equilibrada. Todo trabajo y nada de ocio es una receta para el agotamiento. Hay que tratar de encontrar un equilibrio entre trabajo y vida familiar, actividades sociales y actividades solitarias, responsabilidades diarias y tiempo de inactividad.

Adaptarse

Si no puedes cambiar el factor estresante, cámbiate a ti mismo. Puedes adaptarte a situaciones estresantes y recuperar tu sentido de control cambiando tu actitud y expectativas, por ejemplo:

- Mirar el panorama general. Tomar perspectiva de la situación estresante. Pregúntate qué tan importante será en el largo plazo. ¿Será cuestión de un mes, un año? ¿Realmente vale la pena molestarse más? Si la respuesta es no, enfoca tu tiempo y energía hacia otros lugares y situaciones

Aceptar las cosas que no se pueden cambiar

Algunas fuentes de estrés son inevitables. No se pueden evitar o cambiar algunos factores estresantes ya que están fuera de nuestro control.

- No tratar de controlar lo incontrolable. Muchas cosas en la vida están fuera de nuestro control, especialmente el comportamiento de otras personas. En lugar de centrarse sobre esas cosas, es mejor hacerlo sobre las cosas que puedes controlar, como la manera que eliges para reaccionar a los problemas.

Paso 3: Ponerse en movimiento

Cuando estás estresado/a, la última cosa que probablemente te apetece es levantarte y hacer ejercicio. Pero la actividad física es un mitigador enorme de la tensión, y no tienes que ser un atleta o pasar horas en un gimnasio para experimentar los beneficios. El ejercicio libera endorfinas, que te hacen sentir bien, y también puede servir como una valiosa distracción de tus preocupaciones cotidianas.

Mientras que cualquier forma de actividad física puede ayudar a quemar a tensión y el estrés, las actividades rítmicas son especialmente eficaces. Las buenas

opciones incluyen caminar, correr, nadar, bailar, ciclismo, y ejercicios aeróbicos. creando así una rutina de ejercicio agradable.

Paso 4: Tener tiempo para el ocio y la relajación

Dedica algo de tiempo al día, aunque sean unos minutos, a hacer algo que te gusta y con lo que disfrutes.

El **ejercicio** ayuda a combatir el estrés como también puedes considerar realizar una práctica de relajación. Técnicas de relajación como el yoga, la meditación y la respiración profunda activan la respuesta del cuerpo a la relajación, logrando un estado de tranquilidad que es lo contrario de la respuesta de estrés. Aprender y practicar estas técnicas disminuirán tus niveles de estrés.

Paso 5: Administrar mejor tu tiempo

La mala gestión del tiempo puede causar mucho estrés. Cuando estás apurado/a y a mil por hora es difícil mantenerse tranquilo/a y centrado/a. Además, estarás tentado/a a evitar o reducir lo que se debe hacer para mantener el estrés bajo control, como socializar y dormir lo suficiente



La gestión eficaz del tiempo no sólo te ayudará a terminar tus tareas a tiempo y cumplir con los plazos establecidos. También provocará que te sientas menos fatigado y agobiado debido a la acumulación de tareas.

Ahora prepárate para el festival de relajación.

FESTIVAL

DE

RELAJACION



Relajación para el día a día (paso a paso)

Estas son técnicas de relajación que puedes utilizar cada día, haciendo que formen parte de tu rutina. Al ser sencillos y fáciles de seguir, los podrás aprender por tu cuenta a base de varias semanas de práctica,

Técnica de Respiración Diafragmática

Un control correcto de la respiración es una de las estrategias más

sencillas y potentes para hacer frente a una respuesta de estrés. uno de los síntomas del estrés es la hiperventilación: respiración rápida, acelerada y superficial que contribuye a aumentar los niveles de estrés.

Muchas veces, el simple hecho de modificar el modo en el que respiramos hará que se desencadenen una serie de procesos en nuestro cuerpo que harán que el estrés disminuya significativamente. Esto, sumado al hecho de que las técnicas de relajación relacionadas con la respiración son muy fáciles de realizar, hace que la respiración diafragmática sea un ejercicio ideal para iniciarse.

El objetivo de esta técnica es hacer que aprendas a prestar atención a tu respiración y te entrenes para llegar a respirar de manera óptima, haciendo que el abdomen tenga más protagonismo que el pecho.

Los mejores momentos para realizar estas técnicas de relajación son justo después de despertarte o antes de irte a dormir.

Recuerda que es conveniente realizarlas en lugares tranquilos y apartados y deberías llevar ropa cómoda mientras sigues las instrucciones.

Entrena este ejercicio 1 o 2 veces al día durante un par de semanas.

Cuando lo hayas aprendido...

Intenta realizarlo en distintas posiciones y situaciones:

sentado, de pie, en la cola del supermercado...



Los pasos a seguir para realizar esta técnica son los siguientes:

- Recuéstate en una superficie plana mirando hacia arriba y manteniendo una postura recta sin contraer los músculos o también puedes sentarte en una silla haciendo que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.
- Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen. Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.
- El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial, que hace que muchas veces nos falte oxígeno, aunque no nos demos cuenta de ello.

Coloca la mano
izquierda sobre el
vientre y la derecha
sobre el pecho.



Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.

Imaginación guiada

Esta técnica de relajación toma prestado el método seguido en la respiración diafragmática, pero, en este caso, tu atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma. Por ello, cuando quieras abordarlo es mejor que hayas practicado antes con la respiración diafragmática, que es un ejercicio más fácil, si bien esta técnica de relajación también es sencilla.



Los pasos a seguir son los siguientes:

- Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática. Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.
- Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.
- Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.
- Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

En el siguiente Video de relajación guiada “el bosque y el mar” que se encuentra en el siguiente link

<https://youtu.be/efu15uK5VNM>

Recomendado para practicar en casa.

En el siguiente Video de relajación guiada

La técnica de Relajación Progresiva de Jacobson,

Se entrenan tres habilidades básicas que alternan la tensión con la relajación muscular:

- Percibir y distinguir la presencia de tensión en cada uno de los músculos del cuerpo.
- Reducir al máximo la tensión presente en los músculos.
- Relajar diferencialmente los músculos mientras se realizan tareas cotidianas.

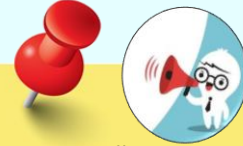
El objetivo es aprender a percibir la presencia de tensiones innecesarias, reducirlas, al mismo tiempo que se mantienen los niveles de tensión adecuados en el resto de músculos para realizar la actividad en la que estemos ocupados.

La duración total de la sesión tendrá una duración aproximada de 20-40 (sin interrupciones)

A tener en cuenta...

- Requiere tiempo, como una nueva habilidad que se adquiere has de tener paciencia para dominarla.
- Puede producir sensaciones extrañas, como sensación de flotar, hormigueos. Son reacciones normales al estarse soltando los músculos.
- Es probable que los efectos tarden en aparecer, es normal. El aprendizaje es progresivo y requiere de práctica. No confundir la práctica con el esfuerzo constante.

Una vez estemos cómodos y concentrados, podemos comenzar con los ejercicios de tensión-relajación:



Este método data del año 1929 y su creador fue Edmund Jacobson y sigue siendo una de la técnica más utilizada para reducir la ansiedad y el estrés en el mundo. Se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental.



PASOS GENERALES

Tensiona voluntariamente cada grupo muscular 3 ó 4 segundos y relaja después varios segundos (20-30 sg) siguiendo el siguiente orden. Prestar atención a las sensaciones de tensión y relajación que se generan.



Cierra los ojos y realiza 5 respiraciones profundas antes de empezar. Deja que todos tus pensamientos e inquietudes se alejen y centra tu atención en la respiración. En como el aire entra y sale de tu cuerpo.

Relajación de Cara, Cuello y Hombros:

Frente: Arrugar, ejerciendo tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de las cejas.

Ojos: Abrir y cerrar. Notar la tensión en los párpados y en el exterior de los ojos.

Nariz: Arrugar, ejerciendo tensión en el puente y los orificios.

Boca: sonreír ampliamente (o abrir la boca lo máximo posible). Notar la tensión en los labios superior e inferior y en ambas mejillas. Después fruncir los labios.

Lengua: Presionar la lengua contra el paladar.

Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienas.

Cuello y nuca: Hacer estiramientos del cuello hacia delante atrás y derecha izquierda (sin brusquedad).

Hombros: Elevar los hombros intentando tocarnos las orejas y después dejar caer.

Relajación de brazos y manos:

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

Relajación de Piernas:

Contraer primero los músculos de nalgas y muslos. Estirar después una pierna y después la otra levantando la punta del pie hacia arriba y notando la tensión.

Relajación de Tórax, Abdomen y región Lumbar :

Espalda: Echar el cuerpo ligeramente hacia delante, doblar los codos y tirar los brazos hacia arriba y atrás (sin apretar los puños), notando la tensión en la espalda.

Tórax: Inspirar inflando el pecho y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

Estómago: Contraer el estómago. Después repetir empujando hacia fuera.


Tómate un minuto para explorar cómo está ahora tu cuerpo. Realiza un escáner de cada zona y observa qué sensaciones tienes.

Realiza 5 respiraciones profundas y observa a consciencia cómo el aire entra en los pulmones y oxigena todo tu cuerpo.

¿Cómo me siento? ¿Qué sensaciones aparecen? ¿Cómo siento mí cuerpo?

El siguiente Video de relajación progresiva de Jacobson que se encuentra en el siguiente link <https://youtu.be/eu-2iWv fCM>

Es una opción que te permitirá experimentar nuevas sanciones y relajación de tu cuerpo y mente y llevarlo a la práctica.



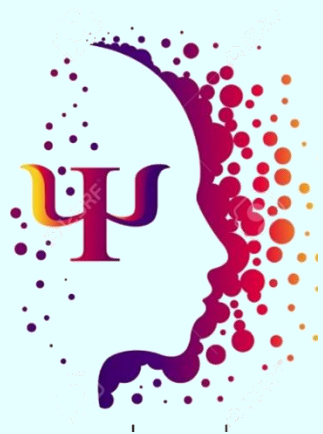
Al principio, la práctica de esta técnica puede ser algo tedioso, pero ten en cuenta que a medida que te vayas entrenando, irás ganando capacidad para poder gestionar algo tan importante como manejar tu ansiedad en el día a día.

Conocemos la realidad que se vive actualmente una amenaza que no se puede ver y no estar preocupado ello, sentir miedo y angustia.

Sin embargo tu salud mental también es cuidar, el bombardeo de información cierta o falsa nos perjudica.

Es por ello la importancia de equilibrar mente y cuerpo y seguir las herramientas brindadas en cada jornada y practicarlas en el trabajo o en caso solo o acompañado.





ANEXO N° 3



16PF-5

**Una guía
para su interpretación
en la práctica clínica**

Michael Karson • Samuel Karson • Jerry O'Dell



1. CARACTERÍSTICAS GENERALES

1.1 Ficha Técnica

Nombre de la Prueba: Cuestionario 16 PF Quinta Edición

Autores: R. B. Cattell, A. K. S Cattell y H. E. P. Cattell, 1993.

Adaptación Española: Nicolás Seisdedos Cubero, TEA Ediciones S.A.

Administración: Individual y Colectiva

Duración: Variable, entre 40 y 45 minutos

Aplicación: Adolescentes y adultos

Objetivo: Apreciación de 16 rasgos de primer orden y 5 dimensiones globales de la personalidad

Normas: Baremos en decatipos, en adultos de ambos sexos

1.2 Fundamentación

Prueba creada por Cattell y colaboradores, sobre la base del léxico de rasgos de Allport y Odbert (1936), un conjunto de 18 mil adjetivos que en inglés describen a las personas. La metodología usada por Cattell y su equipo fue la siguiente: pidieron a unos “observadores” que calificaran mediante estos adjetivos a un grupo de personas conocidas; luego, sometió a análisis factorial estas calificaciones, con lo que logró identificar 16 rasgos o factores primarios de la conducta para explicar el espectro total de la personalidad. Estos rasgos o factores fueron considerados por el autor para elaborar 16 escalas primarias que se resumen a continuación:

A Afabilidad	L Vigilancia
B Razonamiento	M Abstracción
C Estabilidad	N Privacidad
E Dominancia	O Aprensión
F Animación	Q1 Apertura cambio
G Atención normas	Q2 Autosuficiencia
H Atravimiento	Q3 Perfeccionismo
I Sensibilidad	Q4 Tensión

Cuadro 1: escalas primarias que componen el 16 PF

Adicionalmente, a través de la combinación de las escalas primarias en “conglomerados”, Cattell logró identificar 5 factores de segundo orden o dimensiones globales. Estas dimensiones globales, que se presentan abajo, resumen la interrelación de las escalas primarias y permiten describir la personalidad desde una perspectiva más amplia.

- **Ext** Extraversión
- **Ans** Ansiedad
- **Dur** Dureza
- **Ind** Independencia
- **AuC** Autocontrol