

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



Trabajo de Grado para Optar al Título de
Licenciatura en Psicología

Título:

“Propuesta de Programa Psicoeducativo para Desarrollar Habilidades de Afrontamiento Emocional Afectado Durante el Confinamiento por Pandemia COVID-19 en Adolescentes pertenecientes al Centro Escolar Barrio Belén”

Autores:

Zulia Mesalina Guadrón Saravia	(GR97037)
Roberto Josué Guardado Cartagena	(GC11062)
Miguel Ángel Martínez Mejía	(MM07201)

Nombre del docente director:

Licda. Amparo Geraldinne Orantes Zaldaña

Coordinador general del proceso de grado:

Lic. Israel Rivas

Ciudad Universitaria, 17 de febrero de 2022

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MSD. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

VICE-RECTOR ACADÉMICO

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA QUINTANILLA

SECRETARIO GENERAL

MSC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO DE FACULTAD

MsD. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

VICE-DECANA

MsD. SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

SECRETARIO DE LA FACULTAD

LIC. JUAN CARLOS CRUZ

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO

MSC.BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO

LIC. ISRAEL RIVAS

DOCENTE DIRECTOR

LICDA. AMPARO GERALDINNE ORANTES ZALDAÑA

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, **al creador** del universo por proporcionarme esta gran oportunidad de adquirir y ampliar mis conocimientos, guiándome e iluminando en el camino, llenándome de fortaleza y perseverancia para culminar una de mis metas.

A mi esposo **Daniel** quien siempre me motivo para seguir aprendiendo y que ha estado todo el tiempo a mi lado apoyándome en este trayecto tan importante de mi formación como profesional con su amor y paciencia.

A mis **hijas Alizu y Elina** por su amor, por creer en mí de ser capaz de culminar una meta y por la comprensión del tiempo dedicado a este proyecto en la etapa de mi vida.

A mi **hermana Marzia Lizet Guadron Rodríguez** por haber formado parte importante en mi vida; en estar pendiente de mí y que en esta etapa del proceso de grado tuvo que partir de este universo, está pérdida me ha permitido poner en práctica el proceso de duelo.

A mi **mamá, hermanas, hermanos, familiares, amigas/os, compañeras/os** y a todas las personas especiales que de alguna manera estuvieron apoyándome.

A cada uno de los **docentes** que fueron parte de mi formación académica y creyeron en mí como un ser que podía salir triunfante llena de conocimiento para brindarlo a los seres que desean un cambio en su interior.

A mi **equipo de tesis Josué y Miguel** por haber formado parte de este proyecto apoyándonos mutuamente.

A mi asesora de tesis **Licda. Amparo Geraldinne Orantes Zaldaña** por creer en mí y motivarme en ser capaz de lograr esta meta.

Zulia Mesalina Guadrón Saravia

A mis **padres**, por su apoyo incondicional en cada etapa de mi vida. Por su educación, que siempre me invita a superarme y ser lo que más autosuficiente que pueda.

A **Brenda**, que con su apoyo único e incondicional ha sido de gran importancia en mi proceso académico. Además de aprender de la vida a su lado.

A mis **hermanos**, que siempre brindan su apoyo y ayuda en sus posibilidades.

A mi **familia** extensa, por comprender mis ausencias en reuniones familiares y motivándome a seguir adelante.

A mis **compañeros de tesis**, que con su comprensión, paciencia y trabajo en equipo logramos alcanzar esta meta.

A tantas personas que a lo largo de la vida académica han sido fuente de ayuda, motivación y apoyo, son parte sin saberlo, del cumplimiento de una meta.

Roberto Josué Guardado Cartagena

Primeramente, **a Dios**, por acompañarme en este proceso, porque, aunque en momentos se puso difícil y al inicio no me sentía capaz, siempre sentí su apoyo a través de las actividades que realizaba en su servicio.

A mis padres, por darme la oportunidad de iniciar esta carrera, a mi mamá, que a pesar del tiempo que tardó, aun con limitaciones económicas siempre estuvo, apoyándome como podía, y estuvo ahí día con día.

A mis hermanos, porque de una u otra manera me alentaron, ya fuese con dinero, ayudando con la computadora o hablando con posibles consultantes de mis prácticas, siempre estuvieron ahí.

A mis compañeros, que en el transcurso de la carrera se convirtieron en mis mejores amigos, Esperanza, Rudy, Marcela y Amy, que fueron algunos con los que más hice equipo en el transcurso de la carrera y que fueron mi apoyo en muchos momentos tanto académicos como personales.

A mis colegas de grupo de trabajo, a Josué, con el que compartí y trabajé durante casi toda la carrera, con el que viví las aventuras y desafíos del final de este trayecto, y también, a Zuly, de quien he aprendido mucho durante estos últimos años, que considero mi amiga y que ha formado parte de la culminación de este gran proyecto.

A los Licenciados, quienes formaron parte fundamental de mi formación académica, quienes me enseñaron teoría, pero también me enseñaron sobre la riqueza y diversidad humana, como poder ayudar y apoyar a otras personas a través de nuestra profesión, también, a Licda. Amparo, que es una de las docentes que más han participado en mi formación y quien hoy me acompaña en este último trayecto de la carrera como asesora.

Miguel Ángel Martínez Mejía.

INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	12
ABSTRACT.....	13
INTRODUCCION.....	14
PRESENTACION.....	18
TITULO DE LA PROPUESTA.....	19
DESCRIPCION DE LA PROPUESTA.....	20
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	23
CAPITULO II: JUSTIFICACION.....	27
CAPITULO III: OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	33
a) Objetivo General.....	33
b) Objetivos Específicos.....	33
Metas.....	33
CAPITULO IV: FUNDAMENTACION TEORICA DE LA INVESTIGACION.....	35
4.1 Antecedentes de la Investigación.....	35
4.2 Impacto por Pandemia COVID-19 en la Salud Mental de los Adolescentes.....	40
4.2.1 Definición de COVID-19.....	40
4.2.2 Efectos psicológicos causados por COVID-19.....	40
4.2.3 COVID-19 en El Salvador.....	42
4.2.4 COVID-19 y su impacto en la educación.....	42
4.2.5 Aislamiento ante la emergencia por pandemia COVID-19 en los adolescentes ...	43

4.2.5.1 Consecuencias del aislamiento en adolescentes.....	46
4.3 Desarrollo de la Adolescencia y el Impacto ante la Emergencia por Pandemia COVID-19.....	47
4.3.1 <i>Definición de la adolescencia</i>	47
4.3.2 <i>Ciclo evolutivo de la adolescencia</i>	48
4.3.3 <i>Desarrollo físico del adolescente</i>	48
4.3.4 <i>Desarrollo cognitivo y emocional del adolescente</i>	49
4.3.5 <i>Desarrollo psicosocial del adolescente</i>	51
4.3.6 <i>Adolescencia y escuela</i>	51
4.3.7 <i>Adolescencia ante la emergencia por pandemia COVID-19</i>	52
4.4 Modelo Cognitivo Conductual: Adolescencia y Emociones como Fundamento para la promoción de un Adecuado Afrontamiento Emocional.....	54
4.4.1 <i>Definición del modelo cognitivo conductual</i>	54
4.4.2 <i>Descripción de modelo cognitivo conductual</i>	54
4.4.3 <i>Aplicación del modelo cognitivo conductual en los adolescentes</i>	55
4.4.4 <i>Áreas de abordaje</i>	56
4.4.5 <i>Abordaje de las emociones desde el modelo cognitivo conductual</i>	59
4.5 Habilidades de Afrontamiento Emocional en Adolescentes.....	59
4.5.1 <i>Definición de habilidades</i>	59
4.5.2 <i>Definición de afrontamiento</i>	62
4. 5.2.1 <i>Procesos de afrontamiento y adaptación</i>	63
4.5.2.2 <i>Estrategias de afrontamiento</i>	64
4.5.2.3 <i>Teoría del afrontamiento</i>	64

4.5.2.4 Tipos de estrategias de afrontamiento.....	64
4.5.3 <i>Definición de emoción</i>	65
4.5.3.1 Tipos de emociones.....	65
4.6 Programa Psicoeducativo.....	66
4.6.1 <i>Definición de psicoeducación</i>	67
4.6.2 <i>Aplicaciones de la psicoeducación</i>	68
CAPITULO V: CONTENIDO DE LA PROPUESTA.....	69
CAPITULO VI: METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....	71
6.1 Tipos de Estudio.....	71
6.2 Población.....	71
6.2.1 <i>Muestra</i>	72
6.2.1 <i>Tipo de muestra</i>	72
6.3 Instrumentos de Recolección de Datos.....	72
CAPITULO VII: BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO.....	74
7.1 Beneficios de Participar en el Programa.....	74
7.2 Beneficiarios de la Propuesta.....	74
7.2.1 <i>Beneficiarios directos</i>	74
7.2.2 <i>Beneficiarios indirectos</i>	74
CAPITULO VIII: UBICACIÓN GEOGRAFICA.....	75
CAPITULO IX: PROPUESTA DEL PROGRAMA.....	76
9.1 Afiche del Programa.....	76
Introducción.....	77

Presentación.....	78
9.2 Justificación.....	78
9.3 Objetivos.....	80
a) Objetivo General.....	80
b) Objetivos Específicos.....	80
9.4 Fundamentación Teórica del Programa.....	80
9.5 Metodología del Programa.....	81
CAPITULO X: PLANES OPERATIVOS.....	84
Jornada # 1 Encuadre.....	84
Jornada # 2 ¿Cómo afecta lo que pensamos en las acciones que tomamos?.....	87
Jornada # 3 ABC+DE.....	92
Jornada # 4 Aprendamos sobre las emociones.....	97
Jornada # 5 ¿Cómo regular nuestras emociones?.....	102
Jornada # 6 Resolución de Problemas.....	106
Jornada # 7 Autoestima.....	111
Jornada # 8 Autocuidado parte I.....	116
Jornada # 9 Autocuidado parte II	121
Jornada # 10 Técnicas y Hábitos de Estudio.....	126
Jornada # 11 Redes de apoyo.....	131
Jornada # 12 Feedback	137
CAPITULO XI: FUENTES CONSULTADAS.....	142
ANEXOS.....	145

RESUMEN

La investigación surge a partir del interés por conocer e identificar los efectos causados por la emergencia por Covid-19 en la población adolescente, la cual se vio mermada y alterada su dinámica típica de desarrollo y tuvo que afrontar con sus propios recursos el contexto. Para ello, se utilizó una metodología de investigación de carácter bibliográfico con diseño documental, retomando investigaciones de países en contextos similares, así como sus formas de abordaje en habilidades de afrontamiento. Se identificaron a partir de esta base teórica, explicaciones y postulados sobre las causas y efectos que la emergencia por Covid-19 había generado, así como los cambios en la dinámica de los contextos sociales, educativos y del desarrollo de los adolescentes. De igual forma, se indaga sobre el acceso a tecnologías y servicios sociales a las cuales pueden o no acceder la población seleccionada. Como respuesta a esta problemática se elaboró una propuesta de programa psicoeducativo, basado en el modelo teórico Cognitivo Conductual, el cual tiene por objeto mejorar la calidad de vida de los adolescentes, generando cogniciones y conductas adaptativas, desarrollando de igual forma habilidades metacognitivas que les permitan ser partícipes en la búsqueda activa de soluciones.

Palabras Clave: Afrontamiento, Metacognición, Emergencia por Covid-19, Adolescentes.

ABSTRACT

The investigation surges from the interest for knowing and identifying the cause effects due to Covid-19 emergency in the adolescent population which was diminished and altered from their typical dynamic of development and had to face their own resources. For this, the methodology of investigation from bibliographic character with documental design was used, retaking studies from countries with similar context, as well as their forms of approach in coping skills. They were identified from this theoretical basis, explanations and postulates via the causes and effects that the Covid-19 emergency had generated, as well as the changes in the dynamic of social contexts, educational and adolescents' development. Likewise, access to technologies and social services to which the selected population may or may not have access is inquired. As a reply to this problematic a proposal for a psychoeducational program was prepared, based on the Cognitive Behavioral theoretic model, which has it's own objective to improve the life quality of adolescents, generating adaptive cognitions and behavior, also the metacognitive skills that allow them to participate in the active search for solutions.

Keywords: Coping, Metacognition, Covid-19 Emergency, Adolescents

A) INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda las posibles consecuencias que la emergencia y el confinamiento por pandemia COVID-19 causó en la población, y en esta investigación centralizada en la población adolescente la cual se le ha alterado su contexto y dinámica típica en su entorno, sin opciones claras de cómo afrontar o qué acciones tomar para lidiar con los cambios derivados de la emergencia. Es por esto que se toma a bien la opción de desarrollar y/o fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional las cuales permitirán que los adolescentes respondan de forma más adecuada y funcional ante las situaciones de crisis o estrés que se les presente.

La presente propuesta de atención psicoeducativa, parte de dos aspectos fundamentales que son una investigación de carácter bibliográfico con diseño documental y la elaboración de un programa psicoeducativo que aborden las necesidades y aspectos planteados en la investigación. Conforme a esto, el documento se compone con los siguientes apartados:

Inicialmente se plantea la Presentación de la Propuesta, donde se describe el contenido de la investigación de forma breve y puntual, este apartado se complementa con la Descripción de la Propuesta, donde se especifican aspectos como el tipo de diseño, la orientación teórica de la investigación y la forma de abordar la temática a través de la psicoeducación con sus respectivas áreas de abordaje.

Seguidamente se describe el Planteamiento del Problema, el cual expone la actualidad de la emergencia por COVID-19 hasta el momento de que se realizó la investigación, así como posibles efectos que se estén presentando en la población en especial énfasis en la población adolescente, las áreas afectadas, la realidad actual de los Centros Escolares, la modalidad virtual, el regreso paulatino a las aulas y un posible pronóstico según se fortalezcan o no las habilidades

de afrontamiento emocional en los adolescentes.

Enseguida se presenta el apartado de la Justificación, en el cual se describe el valor teórico que el presente trabajo aporta, el valor práctico que permite el programa psicoeducativo y, por ende, el impacto social que se espera al desarrollar la metodología y elaborar el programa psicoeducativo. Es decir, permite ajustar la investigación bibliográfica al contexto salvadoreño, describiendo las variables y áreas de afectación, establece una metodología de acción y se elabora un programa que permitirá el desarrollo y/o fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento emocional de los adolescentes ante situaciones de crisis.

Acto seguido se presentan los Objetivos de la Investigación, en donde se plantea el desarrollo, descripción, aporte de herramientas, concientización y fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento en los adolescentes participantes de las jornadas psicoeducativas, en consonancia se presentan las Metas con su respectivo porcentaje de éxito esperado.

En el siguiente punto tenemos la Fundamentación Teórica, iniciando con la presentación de estudios previos que rastrean a partir de la experiencia de otros países del Istmo Latinoamericano, y organismos como UNICEF las consecuencias de la Emergencia y el confinamiento por COVID-19 en adolescentes, así como las variables socio económicas que se ven inmersas en los grados de afectación y las relaciones existentes entre el estrés, las emociones, los entornos y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Posteriormente se desarrolla el Impacto de la Pandemia del COVID-19 en Salud Mental de los Adolescentes, deshilando conceptos claves, efectos psicológicos, la actualidad del COVID-19 en El Salvador hasta el momento de la investigación, el impacto en la educación el aislamiento y por ende sus consecuencias.

Así mismo, se explora la Adolescencia como etapa de desarrollo, explicada inicialmente desde la normalidad, luego en efecto desde el contexto de pandemia y como posiblemente ha

alterado tareas de desarrollo propias de la adolescencia al verse reducidas sus interacciones sociales y como un factor de estrés externo que influye de igual forma en dichas tareas.

En consonancia con esta investigación de causales y posibles efectos, se plantea un modelo teórico Cognitivo-Conductual que parte de la idea en que las interpretaciones cognitivas influyen en como los individuos afrontan los entornos y contextos; el modelo Cognitivo-Conductual puede dar soporte a una explicación de los posibles efectos y estrategias metodológicas de cómo abordarlas y, por ende, fortalecer o desarrollar las habilidades de afrontamiento de los individuos.

Además, se describen qué y cuáles son las habilidades de afrontamiento iniciando con la aclaración de conceptos básicos relacionados como lo son Habilidades, Habilidades Metacognitivas y finalmente una definición de afrontamiento, sus procesos, estrategias, teoría del afrontamiento y los tipos de estrategias de afrontamiento. Por último, se desarrolla la vinculación entre las habilidades de afrontamiento y las emociones.

Por lo tanto, el contenido teórico de causa y efecto establece una forma de abordaje basado en el Modelo Cognitivo Conductual y Psicoeducación, la cual se adapta a los objetivos planteados ya que establece una cantidad variada de estrategias y herramientas de abordaje útiles en contextos de grupos y ámbitos educativos.

De esta forma se plantea un Contenido de Propuesta de abordaje Psicoeducativo que parte de constructos propios de la Terapia Racional Emotiva adaptados a jornadas psicoeducativas, así como jornadas con temáticas en emociones, resolución de problemas, autoestima, autocuidado, técnicas y hábitos de estudio y redes de apoyo. Cada una de estas temáticas serán desarrolladas a lo largo de 10 jornadas que responden a las áreas de abordaje planteadas por el modelo Cognitivo Conductual.

Por otro lado, se presenta la Metodología utilizada para la investigación, describiendo la

población total, la muestra seleccionada, el tipo de muestreo utilizado y los instrumentos. Así mismo se presenta una Metodología propia para el Programa Psicoeducativo.

A su vez, se describen los beneficios de participar en el programa, así como los beneficiarios a los cuales va dirigido dicho programa tanto directos como indirectos. También delimita y describe la ubicación geográfica de donde se plantea ejecutar el programa.

Finalmente se presenta la Propuesta del Programa, en donde se establecen 12 jornadas que pretenden concientizar, fortalecer y aportar herramientas que les permitan a los participantes afrontar de manera más adecuada y funcional tanto la emergencia por COVID-19 como situaciones que se les presenten en la vida diaria. Cada una de las jornadas llevan una vinculación teórica con la práctica, con sus respectivos anexos para la ejecución del programa.

A) PRESENTACION

La presente propuesta psicoeducativa, aborda el tema sobre las habilidades de afrontamiento emocional afectado durante el confinamiento por pandemia COVID-19 en adolescentes dentro de un Centro Escolar en el cual se desarrollarán jornadas psicoeducativas, es por ello que se diseñara un programa que permita fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional identificadas en el proceso de investigación bibliográfica en los adolescentes del Centro Escolar Barrio Belén.

Por otra parte, la propuesta del programa psicoeducativo se sustenta en el modelo cognitivo conductual que son las influencias que el pensamiento ejerce sobre las emociones. Ya que el pensamiento del individuo refleja el sistema de interpretación del mundo, un conjunto de creencias, supuestos y reglas subyacentes; el cual proviene del desarrollo de los estudios de autores como Aaron Beck, Albert Ellis y Meichenbaum en el cual explican cómo se aprenden determinadas conductas de la adolescencia que son a través de procesos y estructuras mentales internas como la memoria, atención y percepción ya que el ser humano es una persona activa que procesa, selecciona, codifica, transforma y recupera la información proveniente del exterior por lo tanto la influencia del medio ambiente también es fundamental para la adaptación de las conductas.

Este programa se desarrollará de manera grupal adaptado a lo virtual en un periodo de 3 meses con duración frecuente de 12 jornadas cada una detallada de la siguiente manera, 10 jornadas de psicoeducación, 1 jornada de encuadre y 1 de feedback.

B) TITULO DE LA PROPUESTA

“Propuesta de Programa Psicoeducativo para Desarrollar Habilidades de Afrontamiento Emocional Afectado Durante el Confinamiento por Pandemia COVID-19 en Adolescentes pertenecientes al Centro Escolar Barrio Belén”

C) DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

La propuesta del programa está diseñada desde un tipo de investigación bibliográfica con diseño documental, la cual tiene como objetivo diseñar un programa psicoeducativo, para desarrollar habilidades de afrontamiento emocional, afectado durante el confinamiento por pandemia COVID-19, en adolescentes pertenecientes al Centro Escolar Barrio Belén.

Así mismo, el programa de intervención psicoeducativo se fundamenta en el modelo Cognitivo-Conductual, este modelo al centrarse en el pensamiento, el conocimiento y la forma en que afectan las conductas y emociones, es apropiado para el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento emocional, porque abarca diversas técnicas y estrategias de intervención, promueve la adquisición de nuevos conocimientos, además, promueve la integración de nuevas conductas que benefician la gestión emocional, es decir ayuda a conocer qué son las emociones y saber identificarlas, también desarrollar habilidades de automotivación, auto refuerzo, así como, proporcionar conocimientos teóricos y prácticos sobre técnicas de control emocional (relajación, parada de pensamiento, resolución de problemas, reestructuración cognitiva, enfrentamiento y afrontamiento de problema, etc.).

Por otra, parte la psicoeducación se impartirá de manera grupal, dado que, favorece la colaboración y participación, además, promueve el fortalecimiento del conocimiento entre los adolescentes, beneficia el alcance del programa, disminuye los gastos en recursos materiales, de espacio y tiempo; para la institución, el profesional que impartirá el programa, y los adolescentes.

Por tal razón, este programa se desarrollará en 12 jornadas; 10 psicoeducativas, 1 de encuadre y 1 feedback. La población estará conformada por adolescentes de ambos sexos, estudiantes de tercer ciclo, del Centro Escolar Barrio Belén y que hayan experimentado el confinamiento por COVID-19.

Dicho lo anterior, el abordaje psicoeducativo apunta a la transmisión y elaboración de información que intenta influenciar un proceso de cambio (Sánchez, 1996; Farkas, Hernández& Santelices, 2010). Por medio de esto se busca potenciar las capacidades y recursos propios de los adolescentes.

En consonancia con lo anterior, en esta propuesta de programa psicoeducativo se abordarán las siguientes áreas:

Área afectiva: Está relacionada con la capacidad de reacción o respuesta que una persona tiene ante estímulos externos o internos, que se manifiesta en forma de sentimientos y emociones. Se busca brindar información acerca de las emociones, sus tipos y como los pensamientos influyen sobre ellas, además de ayudar a que los adolescentes logren identificar sus emociones, enseñando así también algunas técnicas que promuevan el afrontamiento y la gestión emocional.

Área cognitiva: Analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. Su finalidad es el estudio de los mecanismos que están involucrados en la creación de conocimiento, desde los más simples hasta los más complejos. Sistema de creencias, distorsiones cognitivas, autoimagen, entre otros aspectos. Permitiendo de esta forma que los adolescentes comprendan sus emociones y sentimientos así mismo la empatía con las emociones de los demás. De manera que canalicen de forma adecuada sus pensamientos y actitudes, logrando así gestionar sus emociones y adaptarse a circunstancias que se les puedan presentar.

Área conductual: Identifica las actividades, conductas, patrones de trabajo, descanso, ejercicio, hábitos de sueño, dieta (hábitos de comida y bebida), uso de drogas y/o tabaco, interacción, comportamiento sexual, presencia de cualquiera de los siguientes: actos suicidas, homicidas o de agresión, habilidades para resolver conflictos o salir de situaciones de gran tensión, gama de conductas agradables (reforzantes) y desagradables (aversivas). Promoviendo así, la

identificación de conductas inapropiadas e implementando conductas más saludables que a su vez fomenten el afrontamiento emocional en los adolescentes.

Área somática: Procesos de origen psíquico que influyen en lo somático o perteneciente al cuerpo, de manera que una persona presenta síntomas físicos que no pueden ser explicados por una enfermedad orgánica. Estado de relajación o tensión, sensibilidad de los sentidos, funcionamiento físico de salud, influencia del consumo de alimentos, presencia o ausencia de dolores de cabeza o cualquier otra molestia física (gastritis, palpitaciones, etc.). Impulsando en esta área que los adolescentes logren identificar como sus emociones, tienen un impacto a nivel físico, a través de la implementación de diversas estrategias proporcionadas en el programa psicoeducativo.

Área social: Relaciones con otras personas; la familia, amigos, vecinos o compañeros de escuela, fortalezas y problemas interpersonales, número de amigos, habilidades sociales, red de apoyo. Favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales que les permita adaptarse y vincularse a las necesidades sociales del medio y el contexto en el que se desenvuelven los adolescentes que participan en el programa psicoeducativo.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente el mundo atraviesa por una pandemia causada por el virus SARSCoV-2, llamado igualmente por la OMS como Coronavirus, que causa el Síndrome Respiratorio Agudo, Severo o Grave (severe respiratory acute syndrome), que parte de la subfamilia Orthocoronavirinae.

El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial para la Salud ante el rápido incremento de casos en China, y su expansión a otros países principalmente de Asia, lo declara Emergencia Sanitaria de Preocupación Internacional. El 11 de febrero de 2020 es declarado por el Comité Internacional de Taxonomía Viral como virus SARS-CoV-2. Para el día 11 de marzo del 2020, el COVID-19, es declarado por la OMS como una pandemia (Trujillo, 2020).

Al mismo tiempo, debido a la pandemia por COVID-19, muchos países restringieron la movilidad y contacto social. Además, para prevenir la expansión y propagación del co-ronavirus, el Gobierno de El Salvador, emprendió drásticas acciones para evitar la presencia del virus en el país. Así, el 11 de marzo del 2020, se decreta cuarentena nacional para todo el territorio, como medida preventiva ante la posible entrada al país del coronavirus. Para contener el contagio y las muertes por el COVID-19, el Órgano Ejecutivo, emitió varios decretos ejecutivos a través del ramo de salud. De la misma manera, lo realizó la Asamblea Legislativa por medio de decretos legislativos decretando la suspensión de las actividades académicas, lo que afectó directamente a la población en edad escolar, generando un cambio para los adolescentes en su rutina escolar, lo cual se refleja en los procesos de aprendizaje, interacción social, la práctica de deportes entre otras actividades que fueron restringidas (Serrano, 2020).

Debido a esto, algunos efectos que el confinamiento provoca en los adolescentes pueden ser manifestados, en forma de berrinches, irritabilidad, conflictos entre hermanos, padres e hijos,

además, hay que tener en cuenta, que los adolescentes dependen en mayor grado del entorno para regular sus emociones y conductas. En el plano emocional, el confinamiento puede producir estrés causado por un cambio tan fuerte en su entorno, como advertían investigadores chinos en un artículo publicado en *The Lancet* también en marzo de 2020. Durante el encierro, “es posible que se den alteraciones de sueño, episodios de rebeldía, rabietas, cambios de humor y peleas entre hermanos”, pone de relieve Silvia Álava.

También, La psicóloga María Martín Santacreu, terapeuta de familia y profesora colaboradora del Máster de Psicología Infantil y Juvenil de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Plantea que durante el confinamiento por COVID-19 se manifiestan reacciones típicas como irritabilidad, incremento de las peleas con hermanos, nerviosismo, cambios de humor, expresión de miedos referente al virus y dificultad en mantener una pauta de sueño. Por lo tanto, los adolescentes afrontaron sus emociones con recursos limitados debido al confinamiento. (Velazco, 2020).

Hay que mencionar también, a nivel psicológico repercute en diversas áreas, algunas de las afectaciones más significativas son:

A nivel afectivo, se experimenta en mayor grado, las emociones y sentimientos desagradables, como miedo y enojo, además, se dificulta el afrontamiento emocional por la limitación de actividades, espacio e interacción social.

A nivel cognitivo, se presenta un aumento de manifestaciones de ansiedad, pensamientos irracionales, falta de concentración, estrés y frustración.

A nivel conductual, afecta en la modificación de hábitos de sueño, ingesta excesiva de alimentos, uso de drogas, alcohol, agresiones físicas dentro del núcleo familiar, homicidios y conductas suicidas, estilo de vida sedentaria o inactiva.

A nivel social, también cabe señalar, que las interacciones sociales se vieron limitadas en la mayoría de la población no solamente a su núcleo familiar, también se limitó las muestras de cariño y afecto entre las personas, lo que modificó significativamente la forma de interacción social.

También cabe señalar, que actualmente en los primeros meses del 2021, gradualmente, los países alrededor del mundo están comenzando a recuperarse y a retomar sus actividades, por su parte los estudiantes salvadoreños volvieron a las aulas tras las vacaciones de Semana Santa, el pasado 6 de abril, luego que la Ministra de Educación, Carla Hananía, y el Ministro de Salud, Francisco Alabí, dieran inicio a las jornadas de vacunación del cien por ciento de los profesores de los centros educativos públicos e instituciones educativas privadas del país (MINED, 2021). Entre estas instituciones está el Centro Escolar Barrio Belén, el centro escolar donde se ejecutará el presente programa de intervención.

Así mismo, con el regreso a las aulas y tras estar aislados temporalmente por razones de salud y prevención por la pandemia. en un largo periodo de tiempo, los estudiantes se enfrentan a un nuevo proceso de adaptación que requiere habilidades de afrontamiento emocional, estas habilidades de afrontamiento tienen que ver, con los procesos adaptativos que realiza el individuo para gestionar sus emociones, ante situaciones que le generan estrés, de tal forma que sea capaz de responder de una manera más saludable.

Hay que mencionar, que las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones son de carácter universal, bastante independientes de la cultura, producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la

conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva). (Cano-Vindel & Miguel-Tobal,2001).

Por otro lado, estas reacciones tienen una función preparatoria para que las personas puedan dar una respuesta adecuada a las demandas del ambiente, por lo que se consideran respuestas eminentemente adaptativas para el individuo. Sin embargo, en ocasiones encontramos que algunas de ellas pueden transformarse en patológicas en algunos individuos, en ciertas situaciones, debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, adecuación al contexto, etc. Cuando tal desajuste acontece y se mantiene un periodo de tiempo, puede sobrevenir un trastorno mental como el trastorno de ansiedad, depresión mayor, ira patológica, etc., o alteración en la salud física tales como trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, etcétera. (Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009).

Además, tras el confinamiento, si no se fortalece el afrontamiento emocional, los adolescentes pueden manifestar secuelas, algunos pueden experimentar más ansiedad, miedo, insomnio, pérdida del apetito, uso de drogas o alcohol, trastornos obsesivos o depresivos, manifestar conductas desafiantes, aislarse psicológicamente, presentar problemas de integración y comunicación social, entre otras dificultades.

Como respuesta a esta problemática, para disminuir o controlar, estas reacciones causadas por confinamiento, se deben fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional a través del presente programa psicoeducativo.

CAPITULO II: JUSTIFICACION

Actualmente la humanidad enfrenta una pandemia causada por el virus COVID-19 con pocos precedentes históricos que se le asemejen, a causa de esto los gobiernos de todo el mundo tomaron medidas para frenar los contagios y salvaguardar a la población general, así como descongestionar los hospitales (Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud, 2020).

Para contener la enfermedad los gobiernos tomaron una serie de medidas como el uso obligatorio de mascarillas, limpieza y desinfección constante, uso de alcohol en gel y medidas de distanciamiento social. El Salvador no ha sido una excepción en la implementación de estas medidas, siendo aplicado en los meses de marzo a septiembre del año 2020 el confinamiento obligatorio a excepción de trabajos esenciales y para la compra de víveres. Al mismo tiempo se cerró el turismo, la entrada a las fronteras, negocios e instituciones no esenciales y todos los centros de estudios de todos los niveles. Agregando a esto, la dinámica de todo el sistema educativo cambió, los centros de estudios cerraron y optaron por atender a sus estudiantes de forma virtual a través de plataformas que pretenden cumplir esa función, tales como Google Meet, Zoom, etc. Debilitando el ya deficiente sistema educativo, con docentes no capacitados para la educación virtual, estudiantes con poco acceso a recursos tecnológicos aumentando la brecha social y agregando estresores a la población estudiantil y familiar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, tres aspectos vitales que se relacionan entre sí, al faltar alguno de estos componentes entonces se habla de un problema de salud. Si bien en El Salvador los planes están

enfocados en mitigar la pandemia, no se ha abordado el tema de la salud mental con la importancia que esta tiene para establecer parámetros de salud tal cual lo describe la OMS. El COVID-19 es una amenaza de características complejas y de duración aún desconocida, por estos factores las autoridades gubernamentales y sanitarias han comprometido la independencia y autonomía de las personas y con ello surgen factores de riesgo psicológico.

“Un estudio reveló un incremento de las emociones negativas (ansiedad, depresión e indignación) y una disminución de las emociones positivas (felicidad y satisfacción). Esto generó un comportamiento errático entre las personas, lo cual es un fenómeno común, ya que existe mucha especulación sobre el modo y la velocidad de transmisión de la enfermedad, actualmente, sin un tratamiento definitivo (Huarcaya-Victoria, Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19, 2020)”. De igual forma, la cuarentena incrementa el surgimiento de problemas mentales y psicológicos, ya que se presenta un distanciamiento y disminuyen las fuentes de apoyo, así como la comunicación interpersonal, complicándose posibles trastornos ya existentes como la depresión y la ansiedad. La cuarentena también puede reducir el acceso a intervenciones psicosociales, procesos terapéuticos y la disponibilidad de diversos servicios que brinden ayuda psicológica.

Mientras tanto la principal sobrecarga recae en los profesionales de salud, la población general con un exceso de información que le desencadena confusión, ansiedad y estrés; la Organización Panamericana de la Salud menciona que la distancia entre seres queridos, el miedo y la interrupción de las rutinas son un escenario potencial para el sufrimiento psíquico en la población general sin excluir a los niños y adolescentes (OMS, 2015).

La emergencia a priorizado el distanciamiento, pero no la salud mental de la población y

en menor grado la población adolescente, ya sea por ser menos propensos a enfermar con gravedad o por simple negligencia estatal. Esto da pautas a la complicación de problemas existentes o desarrollo de problemas mentales, ya que se deben de enfrentar a situaciones adversas y el estrés prolongado sin ninguna ayuda más que las herramientas que pueda aportar el grupo primario de apoyo.

Agregar que Papalia et al. (2001) expresa que la adolescencia es un periodo de desarrollo del ser humano que comprende las edades de 11 a 20 años, el cual la persona alcanza madurez biológica y sexual, donde se busca además alcanzar la madurez emocional y social. De la misma forma la persona asume responsabilidades y conductas propias del grupo en el cual está inmerso (Aberastury y Knobel, 1997). Esta etapa está determinada por cuatro factores(Coon, 1998): 1. La dinámica familiar. 2. La experiencia escolar. 3. El marco cultural que ha estructurado el ambiente social para la puesta en práctica de normas y límites. 4. Las condiciones económicas y políticas del momento. Recalcan que la adolescencia centra su desarrollo en la competencia emocional y social (Sanders, 2013), la primera centrada en la capacidad de manejar o regular las emociones y la segunda con la habilidad para relacionarse efectivamente con los otros.

Considerando que la emergencia sanitaria generó una serie de restricciones alterando toda la dinámica social, educativa y cultural, todos los medios tradicionales que permitían el desarrollo de las habilidades y capacidades propias de la adolescencia se han visto alterados. Además, los adolescentes deben de afrontar y asumir una serie de dificultades extras a las particulares de su desarrollo, tales como la exposición prolongada a situaciones de estrés, pérdida de familiares y personas cercanas, el acceso restringido a lugares de esparcimiento social y académico, cambios completos en las rutinas diarias, etc. De igual forma, estas situaciones

afectan en mayor o igual medida por factores como la capacidad adquisitiva de los padres y principalmente los adolescentes al igual que los niños son influenciados por la gestión emocional que realicen sus padres, si estos no pueden propiciarles calma y estabilidad esto repercute en como los adolescentes y niños gestionan sus emociones frente a situaciones y es este el contexto primario del desarrollo comportamental, social y cognitivo.

Si bien los adolescentes experimentan el mundo a través de sus pares, el distanciamiento social ha disminuido esta experiencia reduciéndose a meramente el contacto virtual por redes sociales y no relaciones directas. Es de recalcar que sobrellevar la realidad dependerá en gran medida de un adulto estable.

Por consiguiente, se establece la necesidad de fortalecer y desarrollar habilidades de afrontamiento, que son entendidas como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984). Estas habilidades pretenden mejorar la adaptación al medio, mejorando así el manejo que hagan frente a las situaciones derivadas por la emergencia sanitaria.

Para ello se parte de una investigación de tipo bibliográfico que permite sustentar grados de afectación, factores y variables que permitan entender el fenómeno y principalmente los efectos emocionales que estén presentando los adolescentes y sirvan de base para elaborar una propuesta de plan psicoeducativo de corte Cognitivo-Conductual. El modelo Cognitivo-Conductual facilita la adaptación al entorno ya que permite cambiar la perspectiva con la que las personas entienden los problemas y situaciones, orientando a pensamientos funcionales, la flexibilidad psicológica y la modificación de la conducta, cogniciones y por ende las emociones (Tapia, 2012).

Con esta finalidad se propone un programa psicoeducativo basado en concepciones del modelo Cognitivo-Conductual el cual consta de doce sesiones psicoeducativas que permitan fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional, pudiendo estas adaptarse a las necesidades que presenten los adolescentes según sus contextos de la pandemia y estos puedan pensar y actuar en función a las situaciones previniendo o disminuyendo los impactos que la pandemia y el confinamiento puedan haber generado o generar en ellos a nivel emocional.

El modelo Cognitivo-Conductual trabaja como cambios de paradigmas en como interpretamos el mundo, esta idea es compatible con el desarrollo de las estrategias de afrontamiento emocional que implican disposiciones generales que la persona tiene para pensar y actuar en función a la situación que se le presente (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995), y aportaría este modelo herramientas concretas a los adolescentes preparándolos para enfrentar o asumir situaciones con resultados funcionales, no solo recalcando su utilidad en las estrategias de afrontamiento sino en las tareas que en su ciclo de vida deben de desarrollar las cuales los preparan para su vida adulta que implica interactuar en diversos ámbitos sociales y resolver situaciones en su individualidad.

Ese proceso permite aumentar el valor teórico y metodológico puesto que le da aplicabilidad a los conceptos Cognitivos-Conductuales en este contexto de emergencia y bajo los efectos causados por la misma, siendo estos efectos emocionales el centro de la investigación bibliográfica y elaboración del programa psicoeducativo.

Las habilidades de afrontamiento son un área de terapia poco abordadas en el contexto de pandemia, siendo una deuda gubernamental el abordaje de la salud mental en la población general y en especial a las poblaciones adolescentes, población considerada más resistente a la

infección por COVID-19 y menos atendida por la misma razón, a causa de ello la importancia de este estudio y propuesta psicoeducativa que conlleva la finalidad de aportar soluciones en salud mental en habilidades necesarias y específicas para las diversas necesidades que se presenten.

Por último, se aporta un beneficio social desde la investigación bibliográfica ya que no existen actualmente muchos estudios sobre los efectos en la salud mental de los adolescentes salvadoreños y el programa psicoeducativo que pretende generar una mejora en el bienestar y calidad de vida de los adolescentes fortaleciendo sus habilidades de afrontamiento emocional y en efecto a eso una mejor respuesta ante la crisis actual o crisis futuras.

CAPITULO III: OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

a) Objetivo General

Diseñar un programa psicoeducativo para desarrollar habilidades de afrontamiento emocional afectado durante el confinamiento por pandemia COVID-19 en adolescentes pertenecientes al Centro Escolar Barrio Belén.

b) Objetivos específicos

- Describir las habilidades de afrontamiento emocional que han manifestado los adolescentes ante el confinamiento por la pandemia COVID- 19 para identificar las habilidades que necesitan desarrollar.
- Proporcionar información a los adolescentes sobre las herramientas que necesitan para desarrollar las habilidades de afrontamiento emocional que han sido afectados por la pandemia COVID-19.
- Concientizar la importancia del desarrollo de las habilidades de afrontamiento emocional en los adolescentes afectados por la pandemia COVID-19.
- Fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional identificadas en el proceso de investigación bibliográfica, mediante la elaboración de una propuesta de programa psicoeducativo.

Metas

- Lograr en un 97% se describa las habilidades de afrontamiento emocional que necesiten los adolescentes afectados por la pandemia COVID-19.
- Lograr en un 97% que los adolescentes comprendan la información proporcionada sobre

las herramientas para fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional.

- Lograr en un 92% que los adolescentes puedan explicar la importancia del desarrollo de las habilidades de afrontamiento emocional.
- Lograr en un 97% que los adolescentes fortalezcan las habilidades de afrontamiento emocional identificadas en el proceso de investigación bibliográfica.

CAPITULO IV: FUNDAMENTACION TEORICA DE LA INVESTIGACION

4.1 Antecedentes de la Investigación

Para fundamentar esta investigación se realizó con una revisión minuciosa de investigaciones bibliográficas documentales de diferentes estudios previos y con las noticias actualizadas en el mundo, teniendo en cuenta principalmente la afectación emocional provocada por pandemia COVID-19 en los adolescentes y que es de interés general actualmente.

Primer estudio:

Bazán, Camila; Brückner Florencia; Giacomazzo, Daniela; Gutiérrez, María Alicia; Maffeo, Florencia. (2020) [FUSA]

El objetivo de la investigación fue detectar en diferentes dimensiones de la vida cotidiana, la relación entre la salud y el proceso de pandemia, el aislamiento y el efecto en todos los ámbitos de la vida de los jóvenes y adolescentes.

Así mismo, en referencia al tema de convivencia si bien la mayoría de los adolescentes ubicaron que hay una buena convivencia, el nivel decrece y empeora la convivencia cuando hay más de 6 personas en el hogar y en la medida que la edad de la adolescencia aumenta, es decir que los adolescentes de 13 años expresan mejor convivencia que los de 18 a 21 años.

En función a las rutinas, la mayoría de los adolescentes manifiestan tener alguna o ninguna rutina durante la cuarentena, y la curva se reduce si la edad es mayor. Se podría inferir que, en condiciones de cuarentena, con un cambio radical en la cotidianeidad, no resulta fácil organizar nuevas rutinas y menos aún sostenerlas en el tiempo. En referencia a la salud, el grupo etario de jóvenes entre 18 y 21 años son quienes perciben mayor impacto en su salud que el resto, manifestándose afectados el 71.2% de este grupo.

Como conclusiones del estudio se tiene que los jóvenes no han sido tomados en cuenta

como una población de riesgo en la pandemia, por ello el estudio consideró relevante identificar su sentir y experiencia de la emergencia, indagando en las implicaciones físicas, psicológicas, la cotidianidad, la relación con sus pares y la convivencia dentro del hogar. De igual forma, los adolescentes organizan su vida a su modo, demostrando un prejuicio general a la capacidad de autoorganizarse, así mismo de complicar por convicción la cuarentena.

La mayoría de los adolescentes y jóvenes 65.8% se vio afectada su salud a partir del aislamiento. En sus respuestas destacan el impacto en su salud física, mental y social. Las respuestas más frecuentes estuvieron asociadas al hecho de que al no poder contar con espacios de socialización y encuentro, registraron sentimientos de angustia, ansiedad, tristeza y frustración.

También destacan el impacto en problemas físicos, producidos por estos sentimientos. Varios de los adolescentes mencionaron que no realizan deportes u otras actividades físicas, esto tiene consecuencias en su salud mental. A su vez, un gran porcentaje de adolescentes y jóvenes 34.8% manifestó no contar con nadie para conversar acerca de sus sentimientos dentro del hogar. Este dato se incrementa en jóvenes de mayor edad. Luego, la figura más destacada para el diálogo es la madre.

Es así como el estudio tiene relación con la presente investigación ya que ambos indagan en los efectos que la pandemia y el confinamiento ha tenido en la población adolescente, en donde se pueden notar la afectación física y psicológica, así como un deterioro en las relaciones sociales que los adolescentes tienen o tenían antes de la pandemia, de igual forma el hogar como factor de protección o riesgo en la integridad de la salud de los niños y jóvenes.

Segundo estudio:

El estudio fue desarrollado por El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia conocido como UNICEF por sus siglas en inglés.

El objetivo de este estudio es compartir información y recomendaciones claves para el gobierno y encargados de tomar decisiones para trabajar por y con las adolescencias en México en el contexto de pandemia, con la finalidad de buscar mejorar la situación de las y los adolescentes durante la crisis y mitigar las consecuencias negativas en el largo plazo.

Debido a las medidas de confinamiento, los adolescentes se ven separados de sus pares, así mismo hay una mayor vigilancia de parte de sus padres lo cual podría conllevar a problemas de convivencia y deficiencias en el desarrollo de la autonomía. De igual forma, la violencia se ha visto aumentada en especial a poblaciones femeninas. Recalcando que la violencia es un factor trascendental en el desarrollo del cerebro, siendo un agravante más a las dificultades que los adolescentes experimentarán debido a la pandemia y el confinamiento.

En México el 69% de los adolescentes de 15 a 17 años estaban matriculados en un centro educativo y solo el 50% tienen acceso a internet y computadoras en casa. Según la última Encuesta Nacional de Deserción Escolar en la Educación Media Superior (ENDEMS) se encontró que la principal causa de deserción escolar fue la falta de dinero en el hogar y que muchos adolescentes tuvieron que buscar empleo ante esta necesidad y abandonar sus estudios.

Como parte de los resultados se evidenció que el 39% expresó mantener la sana distancia, así un 68% como lavarse las manos con mayor frecuencia, pero estos números decrecieron un mes después. La adopción de medidas no superó el 50% en la población de referencia. Dentro de las pautas de salud mental, la mayor parte de cambios negativos fueron el estado de ánimo y la salud mental. En la primera medición un 15% expresó sentirse decaído, un mes después subió a un 22%. De igual forma, el 36% expresó sentirse estresado, subiendo un mes después a 42%. Se infiere que en la medida que el confinamiento y la pandemia se extiende, el malestar aumenta. Aproximaciones para valorar la calidad educativa: concentración, capacitación de los docentes y

horas dedicadas al estudio. El 24% declaró tener dificultad de concentrarse casi todos los días, porcentaje que subió al 32% en mayo. Finalmente, desde la perspectiva de las y los adolescentes, los docentes no están preparados para impartir clases a distancia.

Como conclusiones la nota técnica de UNICEF retoma las necesidades identificadas, que van desde lo educativo en donde se debe de buscar la capacitación docente, mejorar el acceso a las tecnologías, además de talleres entre pares con adolescentes; esto con el fin de mejorar los procesos académicos de aprendizaje y mermar un poco las deficiencias observadas. Así mismo, mejorar el acceso a ayudas psicosociales, ya que la salud mental ha sido vulnerada con la pandemia y las medidas restrictivas de distanciamiento social, de igual forma ayudas comunitarias o de instituciones para prevenir la violencia en las comunidades.

Este estudio de la UNICEF tiene una vinculación con esta investigación, ya que evidencia factores que vulneran a los adolescentes tanto en lo educativo como en lo psicológico. En donde, en un país con contextos socio culturales similares, al igual que sus sistemas de salud y educativo, es posible inferir patrones de conducta y de síntomas derivados por la pandemia, así mismo poder elaborar una estrategia para describir, controlar o reducir el malestar o dificultades psicosociales que puedan presentar los adolescentes.

Finalmente, el tercer estudio:

Estudio realizado por: Enrique Berra Ruiz, Sandra Ivonne Muñoz Maldonado, Cynthia Zaira Vega Valero, Arturo Silva Rodríguez y Gisel Gómez Escobar (2013). En la Universidad Intercontinental, Distrito Federal, México. Y publicada en Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2014. Este estudio centra su atención en la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y las emociones que se experimentan tras la valoración de un evento estresante.

El objetivo de la investigación Berra et al., consistió en analizar la relación entre estrés, emociones y afrontamiento, que presentan los adolescentes en situaciones estresantes y placenteras, mediante el Cuestionario de Estrés, Emociones y Afrontamiento (CEEA). Los resultados muestran que los adolescentes reportan con mayor frecuencia situaciones escolares con resultado de 64.2%, y familiares con resultado de 14.8%, como sucesos estresantes, así como emociones de ansiedad y temor, en conjunción con un estilo de afrontamiento centrado en la emoción; los datos confirman la correlación entre el nivel de estrés, la estrategia centrada en la emoción y las emociones de tono negativo (Greco, 2010).

En general, se encontró que los adolescentes reportan con mayor frecuencia las situaciones escolares y familiares como estresantes; asimismo, el nivel de estrés experimentado es más alto en mujeres que en hombres. La estrategia de afrontamiento más frecuente es la centrada en la emoción, lo cual indica que los adolescentes no solucionan el problema, y existe una relación entre el nivel de estrés y la estrategia utilizada. Por otro lado, Forns et al. (2004) y González et al. (2002) coinciden con los datos al identificar que los adolescentes refieren como estresante el ámbito escolar; tal resultado puede deberse a que esta actividad ocupa la mayor parte de su tiempo, además de ser un espacio donde se están enfrentando a retos nuevos en las materias que cursan y en las relaciones con sus pares.

Hay que mencionar también que, lo mismo ocurre con las situaciones familiares donde se reportan problemas con los padres por prohibiciones y por sus malas calificaciones, datos que concuerdan con Serrano y Flores (2005) y González Forteza (1996). Lo que pudo incrementarse durante el aislamiento por pandemia Covid-19, ya que, las actividades que los adolescentes realizaban se limitaron en su gran mayoría a acciones escolares, y estas se desempeñaban dentro de sus hogares, en constante convivencia con sus familias, por lo que es necesario que los

adolescentes desarrollen nuevas habilidades de afrontamiento emocional, sobre todo después de haber experimentado un suceso estresante, como el aislamiento por pandemia COVID-19 en la actualidad.

4.2 Impacto por Pandemia del COVID-19 en la Salud Mental de los Adolescentes

4.2.1 Definición de COVID-19

El COVID-19, es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» que se habían declarado en Wuhan (República Popular China).

4.2.2 Efectos psicológicos causados por COVID-19

El confinamiento por pandemia es una situación sin precedentes, desde el inicio pudo ser predecible el impacto significativo que traería al bienestar físico y psicológico de la población en general. Al detener las actividades económicas, el cierre de centros educativos y el confinamiento de toda la población durante un periodo extenso ha supuesto una situación extraordinaria y con múltiples estímulos generadores de estrés para la humanidad.

Así mismo, durante el confinamiento, los factores más afectados son, el bienestar físico y el bienestar psicológico, por la pérdida de hábitos, rutinas y el estrés psicosocial, según plantea el primer estudio que analiza el impacto psicológico de la cuarentena por COVID-19 en China (Wang, Pan et al., 2020). Por la interrupción de hábitos durante el confinamiento y la adquisición de otros poco saludables (p.ej. malos hábitos alimenticios, patrones de sueño irregulares, sedentarismo y mayor uso de las pantallas) que pueden desencadenar o abonar al deterioro físico y psicológico. Además, las condiciones que acompañan a esta pandemia incluyen distintas fuentes de estrés para los individuos. (Wang, Pan et al., 2020)

También, los estudios sobre circunstancias de estrés y emergencias permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como las siguientes: el miedo a la infección por el virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas, no disponer de información y pautas claras de actuación (Brooks et al., 2020) o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Wang, Zhang, et al., 2020). Por otra parte, el estigma y rechazo social que sufren las personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede ser un desencadenante de una peor adaptación (Brooks et al., 2020).

Por lo tanto, según el estudio de Sprang y Silman (2013), la población que ha experimentado la vivencia de una cuarentena durante enfermedades pandémicas es más propensa a presentar trastorno de estrés agudo, dolor y de adaptación. Además, se cuenta con escasas evidencias sobre el impacto psicológico inmediato del COVID-19 en la población general, con unos pocos estudios publicados, principalmente con población china. Uno de los estudios consistió en una encuesta en la que participaron 1,210 personas en la que el 53% valoraba el impacto psicológico de la situación como moderado-grave, el 16% refería síntomas depresivos entre moderados o graves, el 28% síntomas de ansiedad moderados o graves y el 8% niveles de estrés moderados o graves. Para la mayoría la principal preocupación (75%) fue que sus familiares se contagiaron de coronavirus (Wang, Pan et al., 2020). Por otra parte, una investigación realizada en Wuhan y ciudades cercanas un mes después de que se declarara el brote de COVID-19, se encontró presencia significativa de síntomas de estrés postraumático del 7% (Liu et al., 2020). El mismo grupo y con una muestra más amplia de 2,091 personas, perteneciente a la China continental, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático agudo un mes después del brote de COVID-19 del 4.6% (Sun et al., 2020). El contexto psicosocial de otros países puede tener puntos

de conexión con los resultados obtenidos en estos estudios, pero sin duda pueden preverse especificidades culturales. Durante los meses de marzo y abril de 2020 surgieron numerosas encuestas, la mayoría con muestras reducidas y poco representativas.

4.2.3 COVID-19 en El Salvador

En El Salvador el primer caso de SARS-CoV-2 se registra el 18 de marzo de 2020. Dos días después, se decreta emergencia nacional, se cierra el aeropuerto, las fronteras; asimismo, se decreta una cuarentena total (Oscar Picando Joao, 2020). Al mismo tiempo, debido a la cuarentena nacional ante pandemia de COVID-19, anunciado el 11 de marzo de 2020, por el presidente de la República, Nayib Bukele, el Ministerio de Educación, anuncia la suspensión de las clases y toda actividad educativa a partir de ese momento, por un periodo de 21 días. (MINED, 2020)

Por otra parte, desde el 16 de junio se suspenden las cuarentenas por las resoluciones de la Sala de lo Constitucional, por falta de acuerdos políticos y se comienza a preparar una reapertura económica sin mayores controles. Luego de muchos intentos de decretos, leyes y planes fallidos, a partir del 24 de agosto inició la reapertura económica de forma progresiva (Oscar Picando Joao, 2020).

4.2.4 COVID-19 y su impacto en la educación

La pandemia por COVID-19 afecta de forma general a Latino América, entre las áreas más afectadas se encuentra el sector educativo, que demandó la adaptación a nuevas condiciones, para seguir desarrollando las actividades académicas y de esta forma hacer frente a la nueva situación. Además, el sector educación, tuvo que reorganizarse y las administraciones educativas, debieron decidir las estrategias para poder continuar con las actividades escolares. Teniendo que adaptarse así a las condiciones de aislamiento, y asegurar la comunicación entre los diversos autores institucionales, teniendo que utilizar para ello, las tecnologías informáticas y de comunicación

digital, en la mayoría de los casos. (Marisa Álvarez, 2020)

Así mismo, previo a la pandemia, algunos autores ya anticipaban nuevos escenarios para los sistemas educativos, en los cuales la tecnología se constituiría en la llave maestra para resolver el tema de la educación, incluso en su versión más extrema con prescindir de los docentes y de las estructuras organizacionales escolares tradicionales. Es decir, aventuraron un escenario sin su soporte material espacial. Definían a la escuela como una tecnología vieja que debiera ser reemplazada por otra nueva (Cobo, 2016; Piscitelli, 2009).

Por otra parte, algunos teóricos, aun antes de la pandemia, según el desarrollo tecnológico y las nuevas necesidades educativas, en el proceso de adaptación a nuevas realidades, se comenzaron a plantear el papel más protagónico de las computadoras, en el proceso enseñanza aprendizaje, las computadoras, podrían llegar hasta evaluar el desempeño escolar, prescindiendo de los docentes o estructuras institucionales escolares, como las conocemos. Sin embargo, Sunkel, Trucco y Espejo (2014), señalan que, las dificultades con respecto al uso de, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el área educativa, no solo tendrían que verse desde el aspecto de la tecnología, sino también del acceso que tienen los estudiantes a este tipo de recursos, tanto en sus casas como en los centros educativos (Marisa Álvarez, 2020).

4.2.5 Aislamiento ante la emergencia por pandemia COVID-19 en los adolescentes

Según el artículo “Las consecuencias de un año de aislamiento social”, de la revista Semana.com de Colombia. Para muchos, el gran sacrificio del año de pandemia ha sido limitar las visitas, los encuentros con familiares y amigos; reírse, compartir momentos, salir a comer, intercambiar abrazos, en fin, todas esas costumbres que antes hacían parte de la vida diaria y que hace un año, con la declaración de pandemia y de aislamiento social para prevenir la propagación del coronavirus, todo el mundo tuvo que dejar de hacer (Robin Dunbar en 2021).

Además, algunos psicólogos de la actualidad plantean que el sistema nervioso también es afectado por el aislamiento, ya que, todos los abrazos, saludos y el simple hecho de compartir experiencias detonan un mecanismo para el bienestar. Se trata del sistema de los neurotransmisores, particularmente de las Endorfinas, que son hormonas que este sistema usa para el manejo del dolor como una acción analgésica. Para entenderlo, solo hay que decir que estos químicos son parientes cercanos de la Morfina, pero sin su efecto adictivo. Una dosis de ellas en el cerebro, producida por el gusto de ver a un buen amigo y abrazarlo o de compartir un chiste, es como un bálsamo que aliviana los problemas, hace sentir bien a la persona y genera una sensación de que todo está bien (Revista Semana 2021).

Así lo señala Robin Dunbar en su más reciente libro, *Friends: Understanding the Power of our Most Important Relationships*, en el que plantea y profundiza sobre su gran descubrimiento, el denominado, “número de Dunbar”, que hace referencias a la cantidad de amigos que el cerebro humano, por su tamaño, puede mantener. Estableció que eran máximo 150, aunque cinco muy cercanos son los necesarios para tener todos los beneficios necesarios para una persona según Dunbar.

Dunbar, quien es profesor emérito de psicología evolutiva de la Universidad de Oxford, señala que este experimento que el mundo vivió con el coronavirus está dejando un impacto desconocido en el cerebro. Si bien es cierto que la tecnología fue un apoyo y ha mantenido esa sensación de conexión con sus colegas de trabajo, compañeros de clase y familiares, la interacción virtual nunca superará la real. Los abrazos y las charlas improvisadas en la cafetería mejoran y fortalecen las relaciones. Y mucho más una amistad. En la década pasada, dice Dunbar, varias investigaciones esclarecieron el dramático efecto que tiene esta en la salud, el bienestar y la expectativa de vida. La conclusión es que el ser humano no se adapta bien al aislamiento.

Para este autor, la amistad y la soledad son caras de una misma moneda y ante la ausencia de relaciones cercanas por el coronavirus se podría evidenciar una epidemia de soledad, condición que, como ya se sabe, puede llevar a la muerte. “Es el factor detrás de otros males como la obesidad, el tabaquismo, el abuso de alcohol y el sedentarismo”, dice Dunbar. Un estudio estableció que, si una persona sufre un derrame o un infarto, pero cuenta con un alto nivel de sociabilidad, tiene 50% más posibilidades de sobrevivir. En contraparte, sentirse triste es una señal de alarma evolutiva que el sistema inmune lanza cuando algo está mal.

Por otra parte, no hay que subestimar lo físico. Cuando la gente escucha amables palabras de apoyo se recupera del estrés más lento que cuando recibe un abrazo de su pareja en vivo y en directo. Eso sugiere que la cercanía física es crucial para recibir los beneficios del llamado capital social. Una serie de estudios de University College London y Royal Holloway, University of London, muestra que hoy a la gente le falta ese tipo de contacto benéfico. “Esa falta de abrazos durante la covid-19 está asociada a un deterioro del capital psicológico, a sentimientos de soledad, ansiedad, a menos tolerancia emocional y, en general a una salud mental deteriorada”, dijo a la revista *New Scientist* la investigadora, Mariana Von Mohr.

Así mismo, todas las interacciones, tanto las más cercanas como las que se dan por azar cuando la gente va al banco o al mercado, constituyen el capital social. “Estas le proveen recursos emocionales, información, chismes y todo tipo de colaboración a las personas”, dice Vanessa Parks, experta de la Universidad de Misisipi. Tener un gran capital social no es ser el popular de la clase ni el líder del trabajo, sino contar con una red de conexiones que incluyen amigos cercanos y otros más distantes. Según la determinación de Coleman, capital social refiere a ciertos “aspectos de las relaciones sociales” que constituyen recursos intangibles inherentes a ellas -que surgen de las relaciones sociales y que se asocian con ellas- y que pueden ser apropiados o usados por los

actores en su beneficio. Lo cierto es que mientras más capital social, la gente está más comprometida en su comunidad. En un metaanálisis, Julianne Holt-Lunstad, de Brigham Young University en Utah, encontró que la falta de conexiones sociales es un gran factor de riesgo para la salud, tanto como la obesidad o fumar 15 cigarrillos al día.

De igual forma, las personas con alto capital social pueden conseguir más fácil un puesto y trabaja mejor porque construye relaciones colaborativas. Pero el aislamiento ha hecho más difícil hacer amigos, además de mantener a los antiguos. Satya Nadella, CEO de Microsoft, ha sugerido que en este año los seres humanos han estado gastando ese capital social y sospecha que en un momento este se evaporará, pues en la medida en que la gente continúe trabajando remotamente, los efectos a largo plazo se volverán más serios. Según Dunbar, el riesgo es que uno deje de ver a los amigos regularmente y por lo tanto la calidad de esas amistades se diluya poco a poco. “Eso, inevitablemente, impactará en su salud mental, pues cuando se vuelvan a ver no será lo mismo”. (Dunbar, 2021).

4.2.5.1 Consecuencia del aislamiento en adolescentes.

La SSA (Social Security account) advierte que la adolescencia es un grupo que se considera de alta vulnerabilidad a desequilibrios emocionales o conductuales. Emmanuel Sarmiento Hernández, director del Hospital Psiquiátrico Infantil ‘Dr. Juan N. Navarro’ de ciudad de México, alertó que es un periodo significativo en que los adolescentes latinoamericanos tuvieron que estar en aislamiento social por el coronavirus COVID-19, los efectos de esta medida pueden comenzar a cobrar factura en la salud emocional y conductual de los adolescentes, "un grupo que se considera de alta vulnerabilidad".(Hernández, 2020) También, Hernández mencionó, que como consecuencia por el cambio radical y completo sobre las rutinas que los adolescentes tenían establecidas en su día a día, se podría desarrollar una serie de dificultades, con respecto al

afrontamiento emocional o problemas conductuales, que probablemente se vayan incrementando con el paso del tiempo, si no reciben una intervención adecuada.

Por otra parte, Sarmiento Hernández (2020) señala que:

"Desde hace algunos meses (los adolescentes) dejaron de ir a las escuelas para cumplir con sus actividades académicas y para socializar, que es una parte muy importante dentro de las escuelas, desde que inicio la cuarentena han dejado de salir por las tardes, han dejado de salir los fines de semana a ver a sus amigos, a ver a sus familiares, a ver a sus novios, han dejado de salir a parques, a cines, a plazas comerciales, en fin".

Hay que mencionar, además, que, de acuerdo con el director del Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro" las principales reacciones que se pueden presentar en los adolescentes tras el confinamiento por pandemia COVID-19 son:

- **Alteraciones emocionales:** Miedo, Irritabilidad, Enojo, Ansiedad y Tristeza.
- **Alteraciones conductuales:** Desobediencia, Discusiones, Oposicionismo, Berrinches y Mayor tiempo frente a las pantallas.

Al respecto, Sarmiento Hernández explico que, aunque estas emociones deben de considerarse completa y absolutamente normales, también tienen que ser observadas y comprendidas, por lo que hizo un llamado a ser empáticos con lo que están sintiendo los adolescentes.

4.3 Desarrollo de la Adolescencia y el Impacto ante la Emergencia por Pandemia COVID-19

4.3.1 Definición de la adolescencia

La adolescencia es una etapa de importancia en el desarrollo de cada persona, entendida como una transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios

físicos, cognoscitivos y psicosociales (Diane E. Papalia, 2015). Pero con ella no hay un límite claro y conciso sobre los lapsos de edad en que esta se lleva a cabo, ya que Papalia concibe a la adolescencia entre los 11 y 19 o 20 años, así mismo, la OMS la concibe entre los 10 y 19 años.

Como etapa de desarrollo, la adolescencia inicia con la pubertad, esta es entendida como “un proceso mediante el cual una persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse” (Diane E. Papalia, 2015). Sin embargo, pese a que tradicionalmente se considera que la pubertad y adolescencia ocurren al mismo tiempo, pero se ha encontrado evidencia de que los cambios puberales tienen lugar antes de los 10 años. (Diane E. Papalia, 2015). De igual forma, diversas culturas y sociedades tienen sus propias valoraciones sobre el concepto de adolescencia ya que cada una delimita este cambio entre la niñez y adultez con diversos ritos y conductas, sin dejar de lado el fenómeno de la globalización que dan pauta a nuevas rutas de comportamiento a través de cambios culturales. (Larson y Wilson, 2004).

4.3.2 Ciclo evolutivo de la adolescencia

Se debe de entender inicialmente que ningún esquema del desarrollo puede describir adecuadamente a cada uno de los adolescentes, ya que estos no forman un grupo homogéneo. Existe una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial (Güemes-Hidalgo, 2017). Por ende, la adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés (Hidalgo Vicario MI, 2012).

4.3.3 Desarrollo físico del adolescente

Según Papalia (2015), hay una serie de cambios fisiológicos desde el inicio de la pubertad hasta la adolescencia tardía alrededor de los 20 o 21 años, de los cuales los principales cambios

físicos que experimentan los adolescentes son el aumento de estatura y peso, así como un cambio de tamaño en los órganos sexuales, además de cambios en las proporciones y formas corporales, así mismo un aumento de hormonas sexuales que dan paso a la adquisición de la madurez sexual. De igual forma experimentan cambios en las cortezas cerebrales, dando pauta a una mayor comprensión y velocidad en el procesamiento de la información. Es así como se da acceso a la etapa de operaciones formales teorizadas por Piaget.

4.3.4 Desarrollo cognitivo y emocional del adolescente

Papalia (2015), expresa que el desarrollo no es solamente en función a los cambios físicos como tal, sino también en como expresan las ideas, como piensan y la velocidad con la que procesan la información. Si bien, su pensamiento aun es inmaduro son capaces de adentrarse el razonamiento abstracto y elaborar juicios morales complejos y con estas capacidades en desarrollo pueden realizar planes más realistas para su futuro.

En esta etapa de desarrollo es donde los adolescentes entran a una etapa denominada por Piaget como Operaciones Formales, en la cual se caracteriza por la capacidad para pensar de manera abstracta. Esta etapa según lo teoriza Piaget, surge alrededor de los 11 años y les proporciona una forma más flexible de manipular la información, ya que son capaces de utilizar símbolos para representar a otros símbolos. Además, según Coleman y Hendry (2003), el desarrollo cognitivo es una de las áreas de maduración donde ocurren cambios constantes y estos cambios en función intelectual tienen influencia en los comportamientos y actitudes de los adolescentes. Por ende, dan paso a la independencia del pensamiento y la actividad, facilitan el progreso hacia la madurez de las relaciones, aumenta la destreza de comunicación y preparan al individuo para posteriormente asumir papeles de adultos en la sociedad.

Asimismo, Piaget (1972) afirma que al igual que la etapa de operaciones concretas, la

educación y la cultura juegan un papel de mucha importancia, es decir que la combinación de la maduración del cerebro y las oportunidades medio ambientales impulsan el razonamiento formal en los adolescentes. De igual forma, las competencias emocionales se expresan debido al desarrollo experimentado en áreas cognitivas como la capacidad intelectual pasando del pensamiento concreto al de operaciones formales, por lo que se ven incrementadas las habilidades en el procesamiento de la información (Rosenblum y Lewis. 2004).

Rosenblum y Lewis (2004), analizando el desarrollo emocional en la adolescencia, sugieren que en esta etapa evolutiva se han de desarrollar las habilidades para:

- Regular las emociones intensas.
- Modular las emociones que fluctúan rápidamente.
- Autocontrolarse de manera independiente.
- Lograr el conocimiento de sus propias emociones y poder atenderlas de manera efectiva, sin que les sobrepasen.
- Comprender las consecuencias sobre sí mismos y los demás de la expresión emocional.
- Transformar el significado de un acontecimiento negativo para que sea menos dañino.
- Separar experiencias emocionales momentáneas de la identidad y reconocer que el “yo” puede permanecer intacto a pesar de las variaciones emocionales.
- Distinguir entre las emociones y los hechos, para evitar razonar en base a las emociones.
- Negociar y mantener relaciones interpersonales en presencia de fuertes emociones.
- Sobrellevar la excitación emocional de las experiencias que despiertan empatía y simpatía.
- Utilizar las habilidades cognitivas para obtener información sobre la naturaleza y fuente de las emociones. Debe tenerse en cuenta, que todas estas competencias requieren de un proceso de enseñanza aprendizaje y que es en este periodo de la adolescencia donde más se debe ayudar

a desarrollarlas, tanto desde las familias, como en la educación formal con el fin de contribuir a una construcción integral de la personalidad, ya que la competencia emocional es “la capacidad que tiene la persona de actuar eficazmente en un tipo definido de situaciones” (Soriano y Osorio, 2008).

4.3.5 Desarrollo psicosocial del adolescente

Los adolescentes también atraviesan por un desarrollo psicosocial, en donde según Frydenberg y Lewis (2000) son miembros de la sociedad y actúan en un contexto social, en su desarrollo esto se refiere a los aspectos sociales y emocionales, influido por la familia y la sociedad. A esto, Erikson señala que en una etapa del desarrollo psicosocial inicia en la adolescencia y esta etapa se conoce como Identidad versus Confusión de identidad, la cual tiene como objetivo la búsqueda y formación de identidad, así como dar sentido al yo.

Además, Erikson expresa que cuando el adolescente no ha logrado integrar soluciones a las crisis de las etapas previas, esto puede causar una confusión o crisis de identidad, dando así poca claridad en sus valores y metas. Ahora bien, para que haya un desarrollo moral necesario para una adecuada adaptación psicosocial, hay actores dentro de la dinámica de vida del adolescente, estos son desde sus padres hasta sus pares. Los adolescentes con padres autoritativos que los apoyan y los estimulan a cuestionar y ampliar su razonamiento moral tienden a razonar a niveles más altos (Eisenberg y Morris, 2004). Los pares también influyen en el razonamiento moral al hablar entre sí acerca de conflictos morales. El razonamiento moral más alto se asocia con tener más amigos cercanos, pasar tiempo de calidad con ellos y ser percibido como un líder (Eisenberg y Morris, 2004).

4.3.6 Adolescencia y escuela

La escuela es sin duda una etapa de vida por la cual hay que atravesar por norma, en ella

se dan pautas de conocimientos para la vida, estos no necesariamente son de corte académico, ya que ofrecen la oportunidad de adquirir información, dominar nuevas habilidades, participar en deportes, actividades sociales, etcétera. Además de explorar opciones vocacionales y la dinámica con los pares, donde también se desarrollan habilidades de interacción. Sin embargo, no para todos los adolescentes significa oportunidades de desarrollo, también puede volverse según experiencias en un obstáculo para el camino a la adultez.

Para comprender la experiencia escolar, hay que denotar las influencias y factores involucrados en la dinámica escolar, Papalia (2015) expresa que el tipo de crianza, la posición socioeconómica y la calidad del ambiente familiar influyen en el rendimiento escolar en la adolescencia, al igual que otros factores como el género, origen étnico, la influencia de los pares, la calidad de la educación y la confianza de los adolescentes en sí mismos. Por lo tanto, las variables del ambiente, la realidad de la familia y las características individuales de cada adolescente, determinan de qué manera experimentan la etapa escolar. Además, de todos estos aspectos que conlleva el proceso educativo, los estudiantes tuvieron que enfrentarse a las limitantes que vino a sumar la emergencia por pandemia COVID-19, lo que probablemente tenga un impacto negativo en los adolescentes si no reciben una atención oportuna ante las nuevas circunstancias.

4.3.7 Adolescencia ante la emergencia por pandemia COVID-19

La pandemia y el confinamiento debido al COVID-19, puede afectar a los adolescentes de forma directa como indirecta, más allá de poder o no enfermarse, las condiciones sociales y los estados emocionales y mentales pueden verse vulnerados. Los adolescentes deben de enfrentar las tareas propias de la etapa de desarrollo con sus retos y dificultades, sumado a esto la problemática que conlleva a travesar la adolescencia en un contexto de pandemia.

En el informe de las Naciones Unidas sobre el COVID-19 “Los Jóvenes y la Covid-19:

Efectos en los Empleos, la Educación, los Derechos y el Bienestar Mental” (2020), expresa qué, el bajo nivel educativo y presentar estilos de afrontamiento negativos se relaciona a problemas de salud mental en los jóvenes. Además de que el estrés prolongado puede desencadenar otras dificultades psicológicas. El informe también describe que los trastornos mentales preexistentes pueden empeorar por la pandemia debido a la propia crisis de salud pública y el aislamiento social, además de la recesión económica.

Un estudio sobre los jóvenes y la pandemia afirma que:

“La abrupta interrupción del aprendizaje y del trabajo, exacerbada por la crisis de salud, ha deteriorado el bienestar mental de los jóvenes. El estudio revela que el 17 por ciento de los jóvenes probablemente sufran ansiedad y depresión. El bienestar mental es menor entre las mujeres jóvenes y los jóvenes de menor edad, de entre 18 y 24 años. Los jóvenes cuya educación o trabajo se había interrumpido o había cesado totalmente tenían casi dos veces más probabilidades de sufrir probablemente ansiedad o depresión que los que continuaron trabajando o aquellos cuya educación siguió su curso. Esto pone en evidencia los vínculos existentes entre el bienestar mental, el éxito educativo y la integración en el mercado de trabajo.”

(Iniciativa Mundial sobre Empleo Decente para los Jóvenes, 2020)

Tanto la adolescencia como la infancia son periodos en donde el contexto tiene una influencia muy grande en la conducta de los individuos, ya que los contextos aportan factores de protección a través de una red de valores y de normas que se adquieren de los grupos en los cuales el adolescente está inmerso, de igual forma factores de vulnerabilidad, vinculados a situaciones de hostilidad, pobre y exclusión social (Evans GW, 2006).

Por lo tanto, el nivel de afectación en la población adolescente aún no ha terminado de concretar límites de hasta donde ha afectado el desarrollo y dificultando más la etapa de la

adolescencia, ya que se ha visto mermada debido al confinamiento, los decretos de distanciamiento social y los cambios radicales en los hábitos de vida, cierre de las escuelas y con ella la relación del adolescente con sus pares limitada, así como la actividad psicomotriz del domicilio. Agregar, las condiciones sociales en los que los adolescentes puedan verse expuestos, con problemas familiares y económicos acrecentados debido a toda la situación de emergencia.

4.4 Modelo Cognitivo Conductual: Adolescencia y Emociones como Fundamento para la Promoción de un Adecuado Afrontamiento Emocional

4.4.1 Definición del modelo cognitivo conductual

Para definir el modelo cognitivo conductual primero se debe conocer lo siguiente:

Lo cognitivo es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento; este a su vez es el cumulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia. Lo conductual es perteneciente o relativo a la conducta es la manera en que el ser humano se comporta en su vida. Por lo tanto, el modelo cognitivo conductual es una manera de comprender al ser humano como piensa, actúa y siente por lo que estos tres aspectos interactúan entre sí; es decir cómo influyen uno del otro.

4.4.2 Descripción del modelo cognitivo conductual

El modelo cognitivo conductual es empleado para explicar el comportamiento o conducta del ser humano desde otra perspectiva y a través de este se puede conocer las características de las personas en el ámbito psicológico. A si mismo se describe de una manera triangular en donde la parte que se puede ver es la conducta, y la parte que no se puede ver es lo que se siente(emoción) y lo que piensa (pensamiento). Por lo tanto, el modelo cognitivo conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras; mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje; ya que todas las

personas desarrollan durante toda la vida aprendizajes que se incorporan a sus biografías y que pueden ser problemáticos o funcionales.

Es por ello, que este modelo defiende que no son las situaciones lo que provocan las emociones y conductas si no lo que se piensa de dichas situaciones. Siendo una de las principales premisas a lo que llamamos emociones y comportamientos, estos no se originan en las reacciones de las personas a su medio ambiente si no en sus pensamientos, creencias y actitudes ante ese medio ambiente; lo que puede incidir en la desestabilización de su conducta. (Pág. 157 Evaluación Psicológica- Modelos y Técnicas). Este interés por los fenómenos y procesos internos no fue un momento creativo si no que surge de la necesidad de hacer referencia a ellos para explicar problemas psicoemocionales del ser humano. Por lo tanto, este modelo incluye: procesos cognitivos, esquemas o pensamientos, eventos y experiencias, emociones y sentimientos, respuestas fisiológicas, comportamientos y actitudes.

4.4.3 Aplicación del modelo cognitivo conductual en los adolescentes

En este apartado se muestra la aplicación del modelo cognitivo conductual en dos ámbitos: Uno en el ámbito clínico tomando como base su objetivo fundamental el cambio de determinadas conductas a partir del cambio de pensamientos mediante la reestructuración de los modos de pensar, el otro es en el ámbito escolar se beneficia en el modo de operar como para algunos alumnos que suelen presentar delante de ciertos problemas escolares una actitud negativista. Es decir, la creencia de que no van a poder resolver aquel problema mediante el cambio de auto verbalizaciones habituales; se ha comprobado que suelen incidir negativamente en su rendimiento, pueden lograr aprendizajes más rápidos y mejores (Evaluación psicológica modelos y técnicas pág. 155).

La aplicación de este modelo en los adolescentes tiene una función adaptativa, se aprenden

conductas adaptativas y funcionales y se desaprenden conductas disfuncionales y desadaptativas; por lo tanto, incide en la responsabilidad y promueve la desestimación a través de un cambio de perspectiva de la situación en la que se encuentre el adolescente; se centra en la recuperación de los adolescentes en base a la información que se dispone sobre el funcionamiento. Esto conlleva a lograr que los adolescentes analicen sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, además enseñarles como reemplazar pensamientos negativos por pensamientos más realistas y positivos, así mismo se les ayuda a cambiar conductas que entorpecen el sano funcionamiento.

4.4.4 Áreas de abordaje

Para llevar a cabo el abordaje de este modelo se toma a bien las siguientes áreas:

Área afectiva: Está relacionada con la capacidad de reacción o respuesta que una persona tiene ante estímulos externos o internos, que se manifiesta en forma de sentimientos y emociones. Se busca brindar información acerca de las emociones, sus tipos y como los pensamientos influyen sobre ellas, además de ayudar a que los adolescentes logren identificar sus emociones, enseñando así también algunas técnicas que promuevan el afrontamiento emocional.

Área cognitiva: Analiza los procedimientos de la mente que tienen que ver con el conocimiento. Su finalidad es el estudio de los mecanismos que están involucrados en la creación de conocimiento, desde los más simples hasta los más complejos. Sistema de creencias, pensamientos erróneos, autoimagen, entre otros aspectos. Permitted de esta forma que los adolescentes comprendan sus emociones y sentimientos así mismo la empatía con las emociones de los demás. De manera que canalicen de forma adecuada sus pensamientos y actitudes, logrando así gestionar sus emociones y adaptarse a circunstancias que se les puedan presentar.

Área conductual: Identifica las actividades, conductas, patrones de trabajo, descanso, ejercicio, hábitos de sueño, dieta (hábitos de comida y bebida), uso de drogas y/o tabaco,

interacción, comportamiento sexual, presencia de cualquiera de los siguientes: actos suicidas, homicidas o de agresión, habilidades para resolver conflictos o salir de situaciones de gran tensión, gama de conductas agradables (reforzantes) y desagradables (aversivas). Promoviendo así, la identificación de conductas inapropiadas e implementando conductas más saludables que a su vez fomenten el afrontamiento emocional en los adolescentes.

Área somática: Procesos de origen psíquico que influyen en lo somático o perteneciente al cuerpo, de manera que una persona presenta síntomas físicos que no pueden ser explicados por una enfermedad orgánica. Estado de relajación o tensión, sensibilidad de los sentidos, funcionamiento físico de la salud, influencia del consumo de alimentos, presencia o ausencia de dolores de cabeza o cualquiera otra molestia física (gastritis, palpitaciones, etc.). Impulsando en esta área que los adolescentes logren identificar como sus emociones, tienen un impacto a nivel físico, a través de la implementación de diversas estrategias proporcionadas en el programa psicoeducativo.

Área social: Relaciones con otras personas; la familia, amigos, vecinos o compañeros de escuela, fortalezas y problemas interpersonales, número de amigos, habilidades sociales, red de apoyo. Favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales que les permita adaptarse y vincularse a las necesidades sociales del medio y el contexto en el que se desenvuelven los adolescentes que participan en el programa psicoeducativo.

4.4.5 Abordaje de las emociones desde el modelo cognitivo conductual

Las emociones desde el modelo cognitivo-conductual parten del significado que las personas le otorgan a un suceso, es decir que son una valoración sancionatoria de lo que ocurre, las cuales son complejas o simples, automáticas que impulsan a actuar de una forma y no actuar de otras, innatas o aprendidas por asociación (Gross, 2015).

Así mismo, las emociones son de gran importancia ya que permiten una adaptación-sobrevivencia, optimizando la detección de posibles amenazas, generando conductas como ponerse a salvo. Con ello, también estimulan la toma de decisiones, refuerzan la memoria permitiendo la asociación entre sucesos y una emoción determinada y, por último, ayudan a guiar las relaciones interpersonales (Caruso. 2009). Recalcar que las emociones pueden llevar a conductas impulsivas, y son la base para muchas patologías. Pueden ser poco o mal adaptativas, o inadecuadas dependiendo del tipo de emoción, el momento en que aparecen o la intensidad en que se manifiestan (Caruso. 2009).

El modelo cognitivo-conductual posee sub modelos para abordar las emociones y las situaciones problema de estos, para ello se tiene el abordaje de Salovey-Mayers basado en la investigación en la percepción, comprensión y regulación de las emociones. Por otro lado, el modelo de Bar-On, basado en la comprensión, expresión y control de las emociones a través de la consciencia de uno mismo conociendo las fortalezas y debilidades propias, manejo de las relaciones personales, sociales y ambientales, así como establecer relaciones constructivas, cooperativas y mutuamente satisfactorias. Además, el modelo de Petrides y Furnham plantea la regulación intra e interpersonal, así como la percepción emocional propia y de los demás, vinculando así la autoestima, la empatía y la adaptabilidad. Por último, tenemos el modelo de Goleman, que propone desarrollar la habilidad de comprender, manejar las emociones con las demás personas en forma satisfactoria y conveniente, así como ser un modelo que también busca la divulgación de un coeficiente distinto al intelectual, siendo este una Inteligencia Emocional (Roca. 2015).

No obstante, el enfoque conductual determina gran parte el comportamiento de los adolescentes, por lo que el cambio de aspectos cognitivos desadaptativos podría generar

modificaciones conductuales deseadas, dependiendo de los recursos psicológicos de cada adolescente. Por lo tanto, el programa de intervención basado en el modelo cognitivo conductual con el que se trabajara es la terapia racional emotiva de Albert Ellis ya que elementalmente la propuesta de la TRE se basa en que pensamientos, sentimientos y conductas actúan de forma integrada en el individuo, y que la perturbación emocional proviene de la evaluación que se hacen de hechos frustrantes, según como lo estén percibiendo. De igual manera “la forma funcional y práctica de pensar y evaluar lo que nos sucede, lo ha llamado pensamiento racional y a la forma contraria, es decir, cuando nos comportamos de una forma poco funcional, y práctica debido a la evaluación que damos a los hechos, lo ha llamado pensamiento irracional” (Incer. 1999).

El proceso psicoeducativo dará paso al debate de las creencias nucleares a través de una reflexión colectiva, que podrían estar causando un malestar psicológico y que por efecto a este proceso se encadene la generación de respuestas racionales, reforzando así las capacidades y estrategias cognitivas de afrontamiento, así como la reducción de las emociones negativas que los adolescentes puedan estar presentando.

4.5 Habilidades de Afrontamiento Emocional en Adolescentes

4.5.1 Definición de habilidades

La palabra Habilidad se deriva del latín *habilitatis* que indica la cualidad de hábil. Hábil, a su vez tiene su origen en el latín *habilis* cuyo significado inicial se refería a las competencias que las personas pueden adquirir; luego el significado evoluciono para denotar a la persona con diversas capacidades; es por ello que las habilidades son capacidades innatas que poseen las personas para realizar o ejecutar algún tipo de tarea en particular. (Significados.com)

Por lo tanto, si bien es cierto que una persona puede nacer con ciertas capacidades; además es cierto que una habilidad se puede desarrollar y que es tan importante y necesario trabajarla con

el paso del tiempo; es decir se desarrolla gracias al aprendizaje, al ejercicio y experiencia. Por otro lado, según el diccionario de psicología Galimberti Umberto las habilidades son la capacidad para interpretar e intervenir sobre la realidad para modificar la realidad misma o el propio sistema de referencia de capacidades cuando este no corresponde a las ya cambiadas exigencias de la realidad. Seguidamente se describen algunos tipos de habilidades de manera en general.

Habilidades cognitivas: Son procesos mentales que se desarrollan desde la niñez y permiten desenvolverse con éxito en la vida cotidiana; además son las aptitudes del ser humano relacionado con el procesamiento de la información que implican el uso de la memoria, la atención, la percepción, la creatividad y el pensamiento abstracto y analógico ya que permiten la elaboración del conocimiento, operando directamente sobre la información recabada por los sentidos.

Habilidades metacognitivas: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) existen 10 habilidades que la persona necesita para desarrollarse y desenvolverse en la vida.

1. Autoconocimiento: Es la capacidad que tiene la persona de conocerse a sí misma, este conocimiento es el soporte de su identidad y de su autonomía ya que le permite tener en claro sus fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones, entre otras.

2. Empatía: Es la capacidad innata en las personas que les permite comprender los puntos de vista diferentes al propio; de tal manera que pueden imaginar e incluso llegar a sentir lo que otra persona está sintiendo; esta le permite a la persona comprender las reacciones, emociones y opiniones ajenas por eso es tolerante.

3. Comunicación asertiva: Es la capacidad de poder expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesite; esta permite a la persona expresarse adecuadamente y así lograr que las demás la entiendan, pero siempre respetando a las demás personas.

4. Relaciones interpersonales: Es la capacidad que tiene la persona de establecer y conservar relaciones interpersonales y significativas, así como saber cuándo y cómo terminar con una relación que interfieran con el propio crecimiento personal.

5. Toma de decisiones: Consiste en saber actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan, en lugar de solo dejar que estas ocurran; además permite a las personas evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras.

6. Manejo de problemas y conflictos: Esta permite a las personas manejar los conflictos de manera creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

7. Pensamiento creativo: Es la capacidad que permite usar la razón y pasión para ver la realidad desde una perspectiva distinta, la cual permita inventar, crear y emprender con originalidad.

8. Pensamiento crítico: Esta permite analizar experiencias e información, para ser capaz de llegar a conclusiones sobre la realidad; la persona que tiene desarrollado su pensamiento crítico no acepta la realidad de una manera pasiva, sino que la cuestiona, analiza e investiga.

9. Manejo de emociones y sentimientos: Es la habilidad que tienen las personas de navegar efectivamente entre el mundo de emociones y sentimientos, logrando manifestarlos, pero también regularlos.

10. Manejo de tensiones y estrés: Todas las personas tienen tensiones y motivos de estrés en sus vidas. Tener la capacidad de manejarlas, no consiste en evadirlas, si no enfrentarlas de manera constructiva.

Debido al confinamiento por emergencia COVID-19, los procesos cognitivos pudieron

verse afectados, ya que de forma integral se experimentó un desgaste físico y psicológico, por lo que probablemente influyo en las habilidades cognitivas y metacognitivas que son indispensables en los adolescentes para desenvolverse en la vida.

4.5.2 Definición de afrontamiento

Para Lazarus (1966) el termino afrontamiento hace referencia a todas las estrategias para tratar contra las amenazas. Según Lipowski (1970) el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto emplea para preservar su organismo y mejorarse de la enfermedad. Otros ven el afrontamiento como la conducta que busca el alivio, recompensa y equilibrio, ante cualquier problema (Weissman & Worder 1977). Mechanic (1978) considera que el afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas.

Los investigadores Pearlin y Schooler (1978) argumentan que el afrontamiento es cualquier respuesta ante las tensiones externas que funcionen para evitar o controlar el distrés. No obstante, el máximo desarrollo teórico y guía de trabajos posteriores sobre el afrontamiento fue desarrollado por Lazarus y Folkman (1984). Estos autores definieron al afrontamiento como:

“...aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”, Siendo este aporte el más relevante respecto a esta presente investigación.

Para Diaz Martin (2010) el afrontamiento forma parte de la gama de recursos psicológicos de cualquier sujeto y es una de las variables personales declaradas como participes en los niveles de calidad de vida. Según Orlandini (1999), las últimas investigaciones atribuyen un gran valor e importancia al afrontamiento sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico.

Valga aclarar, que el afrontamiento implica dentro de sí la gestión emocional, esta es entendida como un conjunto de procesos psicológicos que nos permite identificar y modelar nuestras emociones (Palomares, 2021), mientras que el afrontamiento implica las estrategias cognitivas y conductuales que permiten esa adecuada gestión de las emociones. Además, algunos autores han señalado que, en el afrontamiento, en comparación con la gestión emocional, se da un mayor énfasis en periodos más largos de tiempo, como, por ejemplo, en el afrontamiento de la muerte de un ser querido (Gross, 2014, Gross y Thompson, 2007).

4.5.2.1 Procesos de afrontamiento y adaptación.

Ver al afrontamiento como un proceso implica considerar la conducta y pensamiento del ser humano en un contexto y en condiciones particulares, en un continuo cambio a medida que la interacción va desarrollándose. Esta dinámica no es resultado del azar, sino de las continuas estimaciones de las variables entre el individuo y el ambiente (Richaud de Minzi, 2006).

Por lo que la adaptación es una reacción del ser humano como forma de responder a una situación o circunstancia. La consecuencia de la adaptación es la modificación del comportamiento. Muchos “complejos” o “desequilibrios emocionales” responden a un fracaso en la adaptación es por ello que la continua adaptación del ser humano a las circunstancias del entorno constituye un signo esencial del equilibrio y la salud mental.

Así mismo, el afrontamiento dirigido a la emoción se basa en que el sujeto no modifica la situación, por considerar que no es posible en ese momento o en ningún momento. Está presente en la patología cuando el sujeto evita afrontar la situación problema y busca un alejamiento o un manejo a nivel no-real, sino ilusorio, a veces manipulativo, en otra negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, o de atribución de intenciones. Es en definitiva un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto.

4.5.2.2 Estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento (a veces llamadas con el termino ingles *coping*) hacen referencia a los esfuerzos, mediante la conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas, ambientales y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente.

4.5.2.3 Teoría del afrontamiento.

Dentro del enfoque cognitivo conductual y centrándonos en el ser humano, hay dos formas de entender las estrategias de afrontamiento: Como un estilo cognitivo consistente de aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la información y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento, etc.) Se ha buscado la asociación de diversas variables de personalidad con estilos de afrontamiento.

También como un estado o proceso dependiente de la situación. Se analizan las estrategias o acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas. Esta segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indicaría que hay poca consistencia en las estrategias ante distintas situaciones e, incluso puede cambiarse de estrategia ante un mismo problema en dos momentos temporales distintos.

4.5.2.4 Tipos de estrategias de afrontamiento.

- **Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:** la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de

la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

- **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:** la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

4.5.3 Definición de emoción

El significado etimológico del término emoción es: *el impulso que induce la acción*. En psicología, Emoción se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación. Este sentimiento se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como cambios en la respiración, sudoración o en el pulso cardíaco, e incluye algunas reacciones de conducta como relajación, bienestar, ansiedad, estrés, depresión, agresividad o llanto (Ramos, 2005).

Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente (toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación) y han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción (Kail y Cavanaugh, 2006).

4.5.3.1 Tipos de emociones

Existen 6 categorías básicas de emociones (Paul Ekman. 1970):

Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad, su función es que tiende a la protección.

Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación

cognitiva para saber qué pasa. su función es ayudar a orientarse frente a la nueva situación.

Asco y aversión: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objetivo que nos produce aversión, su función es producir rechazo.

Ira: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad su función es que induce hacia la destrucción.

Alegría: Es diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar y seguridad, su función es que induce hacia la reproducción (desea reproducir aquel suceso que le hace sentir bien)

Tristeza: Pena, soledad y pesimismo su función es que motiva hacia una nueva reintegración personal.

4.6 Programa Psicoeducativo

Este programa psicoeducativo se desarrollará de manera grupal en un periodo de 3 meses con duración frecuente de 12 jornadas de 2 horas; 10 jornadas de psicoeducación, 1 de encuadre y 1 de retroalimentación o refuerzo; este programa proporcionara información de contenidos propios de la temática a tratar con los adolescentes, la psicoeducación es eficaz ya que brinda un contexto de aprendizaje con nuevos conocimientos lo cual facilitara el cambio cognitivo y conductual para fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento más saludables; derivando su fundamento esencial en el modelo cognitivo conductual ya que este se centra en el pensamiento, el conocimiento y la forma en que afectan las conductas y emociones, es apropiado para el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento emocional debido a que abarca diversas técnicas y estrategias de intervención, promocionando así la adquisición de nuevos conocimientos, por lo que promueve la integración de nuevas conductas que benefician a conocer e identificar las emociones; así mismo a desarrollar habilidades de automotivación, auto refuerzo, proporcionando conocimientos teóricos y prácticos sobre técnicas de control emocional.

4.6.1 Definición de psicoeducación

En el marco de la Salud Mental el término Psicoeducación fue empleado por primera vez, en 1981 por Anderson, investigadora estadounidense que ofrece en el contexto del tratamiento de la esquizofrenia, un concepto terapéutico conductual conformado por 4 elementos: la información a los pacientes acerca de su dificultad, la formación de resolución de problemas, el entrenamiento en comunicación y autoafirmación de formación. En la intervención esta autora incluía a los familiares de los pacientes, trabajando el manejo de los miembros entre sí, además de utilizar técnicas más eficaces en el control del estrés.

Por tanto, la psicoeducación en los servicios de Salud Mental se inicia en el aprendizaje de habilidades emocionales y sociales del paciente. Aun cuando el inicio de las prácticas psicoeducativas tuvo lugar en los distintos grupos familiares, debiendo agregar el éxito alcanzado en el empleo de esta modalidad terapéutica, con el tiempo comenzaron a surgir demandas relacionadas con el tratamiento de los propios pacientes por lo que surgen posturas que implican la atención a las personas portadoras de la patología. Ante esto se aboga por el tratamiento de la psicoeducación como herramienta terapéutica, siendo viable utilizarla en diferentes tipos de abordajes: individual, familiar, pareja, grupal (Bulacio, 2008).

La psicoeducación hace comprensible el hecho de que los primeros programas psicoeducativos se centraran en la información brindada a los familiares. Sin embargo, programas actuales hacen énfasis en un enfoque más terapéutico donde se tratan en el paciente aspectos como: el significado de la enfermedad, el manejo de los síntomas y la adherencia terapéutica, por lo que se orientan hacia un cambio conductual. Hasta el momento nos indica que la psicoeducación eficaz va mucho más allá de la información y aspira modificar actitudes o conductas del paciente que le permitan una mejor adaptación a la problemática, mediante cambios en su estilo de vida, en sus

cogniciones acerca de la enfermedad, en la adhesión al tratamiento, en el manejo de los desencadenantes o en la detección precoz de recaídas (Scott, 2008).

4.6.2 Aplicaciones de la psicoeducación

El abordaje se lleva a cabo por un profesional que puede ser un terapeuta ocupacional, psicólogo o neuropsicólogo, ya que en todo momento es necesario adaptar el nivel de entendimiento evitando tecnicismos para lograr la comprensión a quien se le proporcione la atención en psicoeducación ya sean las características de cada caso y su entorno. Se puede llevar a cabo de forma individual o grupal con los adolescentes que padezcan la misma dificultad.

La psicoeducación se puede emplear con diferentes trastornos psicológicos o neuronales como: Trastorno de ansiedad, Fobias, Procesos de duelo, Trastornos alimentarios, Trastornos de alteraciones en el desarrollo infantil adolescencia y Adicciones.

La importancia de la psicoeducación reside en que facilita que los adolescentes consigan comprender su situación, reforzando su autoestima y poniendo en práctica estrategias que les permitan alcanzar sus objetivos y sobrellevar el día a día.

CAPITULO V: CONTENIDO DE LA PROPUESTA

Las temáticas que se abordarán en la propuesta del programa psicoeducativo son:

1. **El abordaje de la RET** (Terapia racional emotiva): La forma en que se procesan las situaciones a partir de las cogniciones como los pensamientos y las ideas que se generan en referencia a un determinado suceso condiciona la forma en que este se afronte, dando como resultado una serie de emociones y conductas como consecuencia de estas cogniciones. Por lo tanto, es de importancia trabajar esta forma de abordaje a través del recurso psicoeducativo para que los participantes no solo obtengan conocimiento sino también herramientas de cómo sus cogniciones son un factor regulador para enfrentar las situaciones.
2. **Las emociones:** Es importante que los adolescentes comprendan que son las emociones, sus características y tipos, esto con el fin de aprender a gestionarlas a través de herramientas que faciliten el fortalecimiento en las habilidades de afrontamiento emocional.
3. **Resolución de problemas:** Al enfrentarse a una nueva realidad después del aislamiento por pandemia COVID-19, los adolescentes tienen que ser capaces de tomar decisiones considerando las nuevas condiciones y mejores alternativas, asimismo es fundamental que adquieran herramientas que les ayuden al proceso de adaptación a través de la resolución de problemas.
4. **Autoestima:** Durante el aislamiento los adolescentes se enfrentaron a diferentes eventualidades que probablemente incidieron en la forma en cómo se percibían y sentían, por eso es importante fortalecer esta área, para que una persona logre generar emociones positivas, tiene que sentirse segura, confiada y capaz de poder manejar las diferentes dificultades que se le presenten, por lo tanto, tener una autoestima adecuada contribuye al afrontamiento emocional de los adolescentes.

5. **Autocuidado:** Esta temática es considerada importante de abordar en esta propuesta de programa, ya que el objetivo radica en optimizar la atención de sí mismo, es decir que está dirigido a la propia salud del adolescente brindándole herramientas para fortalecer emociones positivas y así afrontar la situación de la pandemia.
6. **Técnicas y Hábitos de estudio:** Son considerados fundamentales para el éxito académico del adolescente y es importante abordar esta temática ya que los adolescentes se vieron afectados debido al confinamiento en la cotidianidad en su proceso educativo y esto sin duda ha generado una alteración en las formas cotidianas de estudiar, por lo tanto, se puede incidir de forma positiva a través de estas técnicas y herramientas.
7. **Redes de grupo de apoyo:** Es importante que los adolescentes identifiquen su grupo de apoyo, ya que en ellos se crean vínculos solidarios y de comunicación por medio de la socialización con su entorno; por lo tanto, se abordará esta temática ya que los adolescentes probablemente se vieron afectados en la falta de socialización con sus pares, familias, amigos entre otros debido al confinamiento por pandemia; a través de esta técnica se buscará generar soporte emocional positivo.

CAPITULO VI: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Tipo de Estudio

El tipo de investigación es bibliográfica según Guillermina Baena, Licenciada en Ciencias de la Información: “Es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura, crítica de documentos y material bibliográfico, de bibliotecas, hemerotecas y centros de documentación e información”

Con diseño documental, el cual se refiere:

A los métodos a emplear cuando los datos han sido ya recolectados en otras investigaciones, es decir que son conocidos mediante los informes correspondientes, referidos a datos secundarios, porque han sido obtenidos por otros elaborados o procesados de acuerdo con los fines de quienes inicialmente obtuvieron y manipularon. Estas informaciones proceden siempre de documentos escritos, pues es la forma uniforme en que se emiten los informes científicos. (Sabino, 2006, p. 115)

Es decir que se elaboró a través de un proceso sistemático y secuencial de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis de contenido teóricos y científicos de investigaciones y planteamientos previamente diseñados, de forma física y virtual que sirvieron de fuente teórica, conceptual y metodológica para el desarrollo de la investigación que también conlleva la elaboración de una propuesta de programa psicoeducativo.

6.2 Población

La población total es de 325 estudiantes está compuesta por adolescentes de ambos sexos, entre las edades de 13 a 16 años, y 60 estudiantes del tercer ciclo de educación básica, del Centro Escolar “Barrio Belén” y que estuvieron en confinamiento por pandemia COVID-19.

6.2.1 Muestra

Con la muestra que se trabajará será de 10 estudiantes adolescentes de cada sección del tercer ciclo haciendo un total de 30 estudiantes.

6.2.2 Tipo de muestra

El muestreo es de tipo Probabilístico.

Según (Cuesta, 2009) Los métodos de muestreo probabilísticos son aquellos que se basan en el principio de equiprobabilidad; es decir que las muestras son recogidas mediante un proceso que les brinda a todos los adolescentes de la población la misma oportunidad de ser seleccionados.

El tipo de muestreo probabilístico es: Muestreo aleatorio simple.

Según (López, 2010) es la selección de la muestra que se realiza en una sola etapa, directamente y sin reemplazamientos. Se aplica fundamentalmente en investigaciones sobre poblaciones pequeñas y plenamente identificables y en pocas palabras consiste en rifar-sortear entre todos los adolescentes de la población que pertenecen a la muestra.

Criterios del tipo de adolescentes:

Que sean estudiantes activos del tercer ciclo de educación básica del Centro Escolar Barrio Belén de edades entre 13 a 16 años, que hayan sido afectados por el confinamiento de la pandemia covid-19.

6.3 Instrumentos de Recolección de Datos

Estos instrumentos se han dividido en tres momentos importantes para poder obtener la información pertinente en esta investigación.

Primer momento:

- **Análisis de documentos:** Es una técnica de recopilación de información destinadas a obtener información mediante el estudio de documentos.

- **Las fichas de identificación:** Instrumento en donde se señalan los datos que corresponden a la fuente de información. Es la mejor forma de recordar el título, la editorial, el autor, etc. Se les conoce también como fichas bibliográficas.
- **Las fichas de investigación:** Instrumento fundamental de la investigación, debido a que en ellas se van registrando las notas básicas que posteriormente se presentarán en el marco de referencia.

Segundo momento:

Dinámica inicial de evaluación se realizará a través de la lluvia de ideas en forma de domino humano es para evaluar las expectativas con las que llegan los adolescentes a la jornada. El creador de la “lluvia de ideas o brainstorming” fue el publicista estadounidense Alex Faickney Osborn en 1939.

Tercer momento:

La aplicación de un instrumento de los resultados como actividad reflexiva: Diario Reflexivo

El diario reflexivo ha sido analizado por varios autores como " *un instrumento de formación, que facilita la implicación y desarrolla la introspección, y de investigación, que desarrolla la observación y la autoobservación recogiendo observaciones de diferente índole* " (Latorre, 1996).

El diario reflexivo se puede desarrollar en diversas formas, con respecto a este programa se desarrollará como una **Coevaluación** que consiste en lo siguiente: se da un proceso de evaluación y reflexión conjunta entre facilitador y alumnos, acerca del proceso de aprendizaje. En este caso el diario será una estrategia de trabajo colaborativo y al mismo tiempo de coevaluación sobre desarrollo y aprendizajes adquiridos durante el programa psicoeducativo. (Universidad Estatal a Distancia, 2021)

VII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA PSICOEDUCATIVO

En este capítulo se detallan cuáles son los beneficios y los beneficiarios de la propuesta del programa psicoeducativo.

7.1 Beneficios de Participar en el Programa

- Adquisición de conocimiento que promueve la identificación de las propias emociones.
- Conocer herramientas que favorezcan la gestión emocional.
- Saber identificar las actividades y técnicas para manejar de forma adecuada las emociones perturbadoras.
- Lograr identificar conductas que promueven o limitan, el afrontamiento emocional.
- Obtener conocimientos con respecto a la importancia que tiene el afrontamiento emocional en el aspecto físico.
- Fortalecimiento de habilidades sociales que les permitan la adaptación y vinculación a las necesidades sociales del medio después del aislamiento.

7.2 Beneficiarios de la Propuesta

7.2.1 Beneficiarios directos

Los beneficiarios son adolescentes, en edades de 13 a 16 años, con condiciones económicas baja, pertenecientes al Centro Escolar “Barrio Belén”, que hayan experimentado el confinamiento por pandemia COVID-19.

7.2.2 Beneficiarios indirectos

También se verán beneficiados de forma indirecta los padres, familiares, maestros y todas las personas allegadas a los adolescentes, ya que, al adquirir nuevas habilidades de afrontamiento emocional, los jóvenes lograran disminuir o revertir los efectos negativos que trajo el confinamiento por pandemia COVID-19, fortaleciendo así su estabilidad emocional y bienestar psicológico general.

CAPITULO VIII: UBICACIÓN GEOGRAFICA

El programa se desarrollará en el Centro Escolar “Barrio Belén” sector público, ubicado en la zona urbana, en la Col. Laico, veintisiete Calle poniente # 537, del municipio de San Salvador, del departamento de San Salvador, en El Salvador. El centro escolar se encuentra frente a la venta de llantas de Importadora Ramírez, además a 3 cuadras de la iglesia católica Don Rúa, a 1 cuadra del Complejo Recreativo Cultural “Katia Miranda”, a 5 cuadras del Mercado San Miguelito, a Media cuadra de la Escuela Salesiana Domingo Savio. Así mismo, Con respecto al contexto de la población estudiantil, se debe de agregar que, son de escasos recursos económicos, la mayoría vive con solo uno de los progenitores, generalmente son cuidados por las abuelas u otras personas, y sus madres son señoras que se dedican al trabajo sexual, además, son provenientes de la comunidad María Auxiliadora y la comunidad Katia Miranda, donde viven generalmente en mesones de forma aglomerada.

CAPITULO IX: PROPUESTA DEL PROGRAMA

9.1 Afiche del Programa



Introducción

El presente capítulo está distribuido por nueve apartados. En el apartado uno se muestra el arte del programa, en el dos la introducción sobre el programa psicoeducativo que se sustenta en el modelo cognitivo conductual donde se identifican el pensamiento, el conocimiento y la forma en que afectan las conductas y emociones es por ello que se proporciona información de contenidos propios de las temáticas a tratar con los adolescentes, un contexto de aprendizaje con nuevos conocimientos fortaleciendo así a través de diversas técnicas y estrategias de intervención, en el apartado tres la presentación en esta se da a conocer quien lo desarrolla como se desarrolla, para quienes se desarrolla ya que proporciona fuentes de recursos muy valiosos para el bienestar psicológico del adolescente, en el apartado cuatro la justificación es la que vela por la importancia, y que da las respuestas a las necesidades que han surgido en los adolescentes debido a la pandemia COVID-19.

En el apartado cinco están los objetivos donde se establece el propósito del programa el cual consta de un objetivo general enfocado en el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento emocional y 4 objetivos específicos para aportar conocimientos, fortalecer la capacidad en resolución de problemas, desarrollar un sistema de autocuidado, técnicas de estudio e identificar las fuentes de apoyo, en el apartado seis esta la fundamentación teórica esta se basa en el modelo cognitivo conductual como su principal herramienta en el programa y es en la psicoeducación donde se establece una enseñanza de aprendizaje.

Además, en apartado siete se encuentra la metodología del programa en donde se describen las características de la población, el lugar, la cantidad; los instrumentos y el procedimiento a ejecutar en el programa, en el apartado ocho se detalla la planificación por medio de planes operativos en el cual incluyen temáticas como la RET, las emociones, resolución de problemas,

autoestima, el autocuidado, las técnicas y hábitos de estudio, las redes de apoyo; brindándoles herramientas por medio de las técnicas psicoeducativas para que los adolescentes desarrollen habilidades de afrontamiento emocional debido a la afectación por confinamiento por pandemia covid-19 y finalmente este programa está sustentado en sus referencias bibliográficas y sus debidos anexos.

Presentación

El presente programa psicoeducativo, se desarrollará por el equipo facilitador de manera grupal, presencial y adaptado a lo virtual con frecuencia de 12 jornadas, 10 serán ejecutadas como psicoeducación, una será de encuadre y la otra será de feedback cada una constará de 2 horas, en estas jornadas se pretende fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional en los adolescentes del Centro Escolar Barrio Belén. A si mismo aportar fuentes de recursos muy valiosos para el bienestar psicológico desde el marco científico del modelo cognitivo conductual.

Un elemento innovador que se proporciona en este programa consiste en responder a una necesidad emergente que la población vulnerable adolescente necesita a través de técnicas cognitivas conductuales que ayudaran a desarrollar habilidades de afrontamiento emocional debido al confinamiento por pandemia COVID-19

9.2 Justificación

El presente programa de intervención psicoeducativa surge como respuesta a las necesidades encontradas a partir de una investigación de carácter bibliográfica y documental, donde se reconoce la importancia de las habilidades de afrontamiento como factor que permite que los individuos se enfrenten de manera más eficiente a las situaciones que se les presentan.

Las habilidades de afrontamiento se entienden según Lazarus y Folkman como aquellas estrategias cognitivas y conductuales que permiten una adecuada gestión de las emociones, de esta forma se puede decir que facilitan una adecuada respuesta de los individuos a los contextos y situaciones que se les presentan.

Es claro que hay predisposiciones individuales en determinadas estrategias de afrontamiento, las cuales dependerán de la estabilidad emocional y situacional de los individuos, el programa pretende ofertar una serie de conocimientos y estrategias psicoeducativas que puedan ajustarse a las diversas individualidades. Este programa psicoeducativo no pretende sustituir un proceso de intervención clínica, es probable que algún participante presente una condición con la cual sea necesario extender una recomendación a atención individual.

Por psicoeducación se entiende como una experiencia grupal en donde los participantes interactúan en torno a una tarea específica y tomando un rol protagónico en su aprendizaje, además de que propicia una dinámica de enseñanza-aprendizaje que considera la importancia de la dinámica grupal como estrategia de cambio (Herrera, 2003). Logrando así que los participantes se empoderen, busquen lograr cambios en sus actitudes, creencias, valores y comportamientos, de igual forma la psico educación promueve los factores de protección como las habilidades de afrontamiento, grupos de apoyo y el interés por generar ambientes o contextos más funcionales.

Es por ello que, el presente programa utiliza conocimientos de corte Cognitivo-Conductual ajustándolos al método de la psicoeducación, abordando conocimientos, estrategias y técnicas que permitan el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento que permitirán que los adolescentes participantes puedan tener respuestas más adaptadas a la situación de emergencia por Covid-19 que afecta a la población mundial y a nuestro país El Salvador.

9.3 Objetivos

a) Objetivo General

- Fortalecer las habilidades de afrontamiento en los estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Barrio Belén a través de un proceso psicoeducativo que permita cambios de actitud y comportamientos más adaptativos en la emergencia por COVID-19.

b) Objetivos Específicos

- Aportar conocimientos que permitan a los estudiantes comprender como las cogniciones generan estados emocionales y conductas poco adaptativas a la situación de confinamiento y emergencia por COVID-19.
- Fortalecer la capacidad en resolución de problemas que permita a los adolescentes tomar decisiones y opciones funcionales en las situaciones que se les presenten.
- Desarrollar un sistema de autocuidado y técnicas de estudio que les permita a los adolescentes una mejor organización y una reducción en estados de estrés generando certidumbre y constancia.
- Identificar las fuentes de apoyo que poseen los adolescentes que les permita generar apoyos emocionales solidarios y que sean fuente que fortalezcan en sus habilidades de afrontamiento.

9.4 Fundamentación Teórica del Programa

El presente programa de intervención psicoeducativo posee un corte teórico basado en el Modelo Cognitivo-Conductual el cual busca generar cogniciones que permitan una mejor adaptación a las situaciones que los individuos presentan, para ello la principal herramienta que posee el modelo es la psico educación, la cual establece una interacción de enseñanza y aprendizaje

sobre los factores y variables que inciden en las emociones y conductas que los individuos manifiestan.

Además, el modelo Cognitivo-Conductual ofrece una serie de herramientas, técnicas y estrategias que no son de uso exclusivo en el área clínica, sino que permiten la aplicación en jornadas, grupos de personas en diversos intervalos de edades y contextos. El programa ofrece una metodología que permita a los adolescentes que sean parte activa del proceso, dando pautas que faciliten el auto conocimiento y estrategias que les permitan fortalecer sus habilidades de afrontamiento.

Las habilidades de afrontamiento son estrategias cognitivas, por ende, el modelo Cognitivo-Conductual ofrece una serie de estrategias para identificar las cogniciones, así como poder generar cogniciones funcionales y adaptativas a las situaciones que cada adolescente presente en su contexto.

Así mismo, el programa trabaja con la gestión emocional, como parte de las consecuencias de las cogniciones y respuestas que los adolescentes den a la situación propia de su realidad, buscando que gestionen, ventilen y puedan dar una explicación a dichas consecuencias. Por otro lado, se aborda el área conductual a través de estrategias de auto cuidado y gestión en sus hábitos y técnicas de estudio, logrando dar certidumbre y la reducción en estados de estrés.

9.5 Metodología del programa

Sujetos:

Los sujetos son 30 adolescentes de ambos sexos, entre las edades de 13 a 16 años, estudiantes del tercer ciclo de educación básica, del Centro Escolar “Barrio Belén”.

Características sociodemográficas

El programa se desarrollará en el Centro Escolar “Barrio Belén” sector público, ubicado en la zona urbana, en la Col. Laico, veintisiete Calle poniente # 537, del municipio de San Salvador, del departamento de San Salvador, en El Salvador. El centro escolar se encuentra frente a la venta de llantas de Importadora Ramírez, además a 3 cuabras de la iglesia católica Don Rúa, a 1 cuadra del Complejo Recreativo Cultural “Katia Miranda”, a 5 cuabras del Mercado San Miguelito, a media cuadra de la Escuela Salesiana Domingo Savio. Así mismo, Con respecto al contexto de la población estudiantil, se debe de agregar que, son de escasos recursos económicos, la mayoría vive con solo uno de los progenitores, generalmente son cuidados por las abuelas u otras personas, y sus madres son señoras que se dedican al trabajo sexual, además, son provenientes de la comunidad María Auxiliadora y la comunidad Katia Miranda, donde viven generalmente en mesones de forma aglomerada.

Instrumentos

- **Lluvia de ideas**

Dinámica inicial de evaluación se realizará a través de la lluvia de ideas en forma de dominó humano es para evaluar las expectativas con las que llegan los adolescentes a la jornada. El creador de la “lluvia de ideas o brainstorming” fue el publicista estadounidense Alex Faickney Osborn en 1939. Esta estrategia se implementará al inicio del programa, para conocer el estado de los estudiantes con respecto a la información que tienen sobre afrontamiento emocional, además de conocer las expectativas que poseen sobre el programa psicoeducativo.

- **Diario reflexivo**

El diario reflexivo ha sido analizado por varios autores como " *un instrumento de formación, que facilita la implicación y desarrolla la introspección, y de investigación, que desarrolla la observación y la autoobservación recogiendo observaciones de diferente índole* " (Latorre, 1996).

El diario reflexivo se puede desarrollar en diversas formas, con respecto a este programa se desarrollará como una **Coevaluación** que consiste en lo siguiente: se da un proceso de evaluación y reflexión conjunta entre facilitador y alumnos, acerca del proceso de aprendizaje (Universidad Estatal a Distancia, 2021). En este caso el diario será una estrategia de trabajo colaborativo y al mismo tiempo de coevaluación sobre desarrollo y aprendizajes adquiridos durante el programa psicoeducativo.

Procedimiento metodológico

El procedimiento metodológico del programa es psicoeducativo ya que se basa en que los adolescentes consigan comprender su situación, reforzando sus conocimientos a través del compartimiento de información relevante con respecto al tema a abordar, poniendo en práctica actividades, técnicas y estrategias psicológicas que permitan a los adolescentes fortalecer el afrontamiento emocional; esto se implementará con el enfoque del modelo cognitivo conductual, en el cual se identifica el pensamiento, conocimiento y la forma en que afectan las conductas y emociones, para el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento emocional, siendo así que se fortalecerán a través de temáticas que lleven inmersa las habilidades de afrontamiento; las jornadas a trabajar serán de tipo grupal, todas las actividades se desarrollarán de esta forma, ya que es un programa psicoeducativo que busca fortalecer las habilidades en los adolescentes; el programa constará de 12 jornadas de 2 horas cada una, de las cuales 10 serán de psicoeducación, una de encuadre y la otra de refuerzo.

CAPITULO X: PLANES OPERATIVOS



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 1



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Tema: Encuadre y evaluación

Objetivo: Iniciar el programa psicoeducativo y establecer parámetros para el desarrollo de este.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Dinámica de presentación “Cadena de nombres”	Promover un ambiente de confianza entre los participantes	Se pide a los adolescentes que formen un círculo al azar, se elige a una persona, esta debe de presentarse con su nombre y debe de decir algo que le gusta hacer, después, la persona que esté a su derecha debe decir el nombre de esa primera persona lo que le gusta hacer, el suyo y lo que le gusta hacer a sí mismo, luego, la que está a su derecha debe decir tres nombres: el primero, el segundo, el	Humanos	30 min	Miguel Martínez	Evaluación “Pregunta preguntón” Objetivo: Verificar la comprensión de los lineamientos establecido para el

		suyo y lo que les gusta hacer a cada uno de ellos, así sucesivamente, acumulando los nombres y pasatiempos hasta que todos participen.				desarrollo del programa. Se les solicita a 5 voluntarios que elijan a otro compañero para que comenten que han comprendido sobre los lineamientos establecidos en la jornada. Tiempo: 8 min Responsable: Miguel Martínez
Presentación del programa “Listo, Crecimiento y Acción”	Presentar el programa de forma general a los adolescentes.	Se dará a conocer los aspectos generales del programa psicoeducativo por medio de diapositivas (Anexo 1)	Humanos Proyector y Laptop	25 min	Zulia Guadrón	
Establecimiento de normas de convivencia	Establecer normas para propiciar clima de convivencia durante el programa.	Se les preguntara a los estudiantes que normas de convivencia creen ellos que son necesarias para tener en cuenta durante el desarrollo del programa y se irán escribiendo en un cartel, también el facilitador propondrá alguna norma que le parezca pertinente.	Humanos Plumón, cartulina o paleógrafo	20 min	Josué Guardado	
Dinámica “Lluvia de ideas”	Indagar que conocen los adolescentes sobre	Se les preguntara a los adolescentes que conocen o que comprenden cuando se habla de habilidades de afrontamiento emocional, luego se	Humanos Laptop Proyector		Miguel Martínez	

	habilidades de afrontamiento emocional y sus expectativas con respecto al programa psicoeducativo.	les preguntara que expectativas tienen del programa y que les gustaría aprender en el desarrollo de este, el facilitador tomara nota de esta información que servirá como insumo para el desarrollo del programa.		35 min		
Cierre	Brindar información relevante	El facilitador brindara información pertinente, como, por ejemplo, el día y lugar de la siguiente jornada u otra información importante.		2 min	Josué Guardado	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 2



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Cognitiva

Tema: ¿Cómo afecta lo que pensamos en las acciones que tomamos?

Objetivo: Aportar conocimientos del modelo ABC de Ellis y como este esquema explica las cogniciones y su efecto en la conducta y las emociones en la dinámica de vida de los individuos y su respuesta ante la emergencia por COVID-19.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable	Evaluación
Bienvenida	Motivar la disposición de los adolescentes a participar y profundizar en la jornada de este día.	Se dará la bienvenida, se recordarán las reglas acordadas en la jornada anterior y se motivará a que profundicen lo más que puedan en las actividades, así como dar la apertura a que si se pide la palabra para comentar o preguntar siempre será bien recibida.	Humanos	10 min	Zulia Guadrón	Técnica “Árbol de conocimientos con sus frutos”. (Anexo 6) Objetivo: Cristalizar

<p>Dinámica de Ambientación</p> <p>“Esto me recuerda a...”</p>	<p>Establecer un clima de concentración e introducción a la temática a desarrollar en esta jornada.</p>	<p>Se pide que se sienten armando un círculo grande, integrando a todos los participantes. El facilitador hace un comentario al azar de un tema que recuerde, puede ser alguna experiencia o vivencia. La persona que está a la derecha deberá de decir que le recuerda ese comentario del facilitador, pasando al siguiente participante a la derecha, así hasta que regrese al facilitador el recuerdo del último participante.</p>	<p>Humanos</p>	<p>10 min</p>	<p>Josué Guardado</p>	<p>conocimientos aprendidos durante el desarrollo de la jornada.</p> <p>Para finalizar la jornada se le entrega a cada participante una fruta de papel, en la cual deberán de</p>
<p>Exploración de conocimientos Técnica “Árbol de conocimientos”. (Anexo 3)</p>	<p>Indagar en los conocimientos previos de los participantes, así como sentar la pauta para la construcción de</p>	<p>Para iniciar la exploración se hace una pregunta inicial “que entienden por pensamiento, emoción y conducta”. Se toman algunas opiniones, luego se le entrega a cada uno una pequeña hoja de papel, en la cual deberán de escribir que entienden por esas palabras.</p>	<p>Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cartel con árbol. -Hojas pequeñas de papel. -Lápices/ Lapiceros 	<p>15 min</p>	<p>Miguel Martínez</p>	<p>responder lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. ¿Qué te gustó? b. ¿Qué aprendizaje te llevas de esta jornada?

	conocimiento nuevo.	<p>Previamente se pega un cartel de un árbol en una pared del local, ahí deberán de pegar sus papeles con sus respuestas.</p> <p>Se leen un par de respuestas, al final se indica que entre todos se creó un conocimiento inicial de la temática, la cual se reforzará con los contenidos a desarrollar.</p>				<p>c. ¿Qué cosas aun no comprendes del todo?</p> <p>Recursos: Humanos Imágenes de frutas de papel</p>
Desarrollo de contenido. Técnica expositiva.	Desarrollar contenido psicoeducativo del modelo ABC- Ellis, para orientar y ayudar a comprender la influencia de las cogniciones en el actuar y sentir de las personas.	<p>Para el desarrollo de la actividad se hará uso de una diapositiva, (Anexo 2) y (Anexo 4) donde se expliquen los siguientes contenidos:</p> <p>a. ¿Qué es el modelo ABC?</p> <p>b. ¿Qué son las Situaciones Activadoras?</p> <p>c. ¿Qué son las Cogniciones?</p> <p>d. ¿Qué son las emociones?</p> <p>e. ¿Cómo afecta lo que pensamos en nuestras acciones?</p>	Humanos -Laptop	40 min	Zulia Guadrón	<p>Tiempo: 8 min</p> <p>Responsable: Zulia Guadrón</p>

<p>Técnica “Cadena de asociaciones”.</p>	<p>Lograr que los participantes puedan asociar y diferenciar conceptos y aspectos dentro del modelo ABC, con frases o palabras que se relacionen ante la emergencia COVID-19.</p>	<p>Para desarrollar la actividad, se arman grupos de trabajo, a los cuales se les asignaran frases, palabras, o descripciones de conductas, las cuales deberán de armar un esquema en un pliego de papel bond asignado, asociando según correspondan. Al final, cada equipo deberá de explicar porque se realizó esa vinculación en cada apartado, así como explicar en sus palabras como esas cogniciones podrían haber afectado. Se preguntará al pleno, si están de acuerdo con la asociación y de no ser así, que modalidad proponen. (Anexo 5)</p>	<p>Humanos -Frases, palabras o descripciones en papeles. -Pliegos de papel bond -Plumones -Tirro</p>	<p>15 min</p>	<p>Josué Guardado</p>	
<p>Trabajo Individual</p>	<p>Lograr que los y las participantes puedan identificar sus</p>	<p>Para esta actividad se hará uso de un instrumento, el cual contiene una serie de ítems en donde deberán de ejecutar el proceso ABC con una situación o evento que hayan vivido</p>	<p>Humanos - Instrumento o -Lápiz/</p>	<p>20 min</p>	<p>Miguel Martínez</p>	

	cogniciones, así como sus consecuencias a partir de experiencias vividas durante la emergencia y el confinamiento por COVID-19.	<p>durante el confinamiento por emergencia.</p> <p>Esta actividad será resuelta de forma personal, pero los facilitadores deben de resolver cualquier duda que ocurra durante el desarrollo.</p> <p>Se piden voluntarios para compartir el trabajo realizado, agradeciendo por permitir conocer un poco de su intimidad psicológica.</p>	Lapicero			
Cierre	Dar por finalizada la jornada de este día.	Se les da las gracias por la atención y esfuerzo realizado, dejando la invitación para la siguiente jornada.	Humanos	2 min	Josué Guardado	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 3



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Cognitiva

Tema: ABC+DE

Objetivo: Instruir en como el modelo ABC de Ellis da pautas para poder cuestionar las cogniciones propias y generar pensamientos alternativos mejor adaptados a las situaciones que presenten ante la emergencia por pandemia COVID-19 y en su diario vivir.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable	Evaluación
Bienvenida	Motivar la disposición de los adolescentes a participar y profundizar en la jornada de este día.	Se dará la bienvenida, se recordarán las normas acordadas en la 1ra jornada inicio y se motivará a que profundicen lo más que puedan en las actividades, así como dar la apertura a que si se pide la palabra para comentar o preguntar siempre será bien recibida.	Humanos	10 min	Zulia Guadrón	Técnica “Mural de impresione” Objetivo: Recabar información de impresiones y aprendizajes que el equipo
Dinámica de Ambientación	Establecer un ambiente agradable para	Para esta actividad se dividen en tres equipos, se enumeran a las	Humanos -Texto con mensaje	15 min	Miguel Martínez	

<p>“El mensaje cifrado” (Anexo 8)</p>	<p>la realización de las actividades, así como dar pautas para la jornada correspondiente.</p>	<p>personas del 1 al 3, luego cada uno busca el número de su equipo. Se les pide que hagan 3 columnas, una por equipo, deben de elegir a dos personas, una que puede ver un mensaje, pero debe de transmitirlo letra por letra, dibujando con su dedo la letra en la persona que este delante. De esta forma cada persona deberá de transmitir el mensaje letra por letra. La persona que esté al final deberá de ir escribiendo en un papel cada letra que recibe por la persona que este detrás de él. Gana el equipo que pueda transmitir de forma más exacta el mensaje.</p>	<p>-Papel bond -Lapicero</p>			<p>logró a partir de la actividad.</p> <p>Se pega un papelógrafo con el título de “Mural de Impresiones”, en él que cada uno de los participantes deberán de escribir sus opiniones de la jornada de este día, así como lo que</p>
<p>Exploración de conocimientos Técnica “La liga del saber”. (Anexo 9)</p>	<p>Explorar conocimientos previos de la temática, así como</p>	<p>Se crean 4 equipos, de los cuales deberán de elegir un nombre de equipo. Se simulará un concurso de preguntas, las cuales serán</p>	<p>Humanos -Preguntas -Premio sorpresa</p>	<p>15 min</p>	<p>Zulia Guadrón</p>	<p>aprendieron y se llevan para sí mismos. Son libres de escribir de la</p>

	fortalecer la cohesión del grupo.	preguntas de exploración de conocimientos previos y preguntas aleatorias de diversos temas de conocimiento general. Al equipo ganador se le dará un premio sorpresa.				forma y la ubicación que deseen en el papelógrafo. Recursos: Humanos Pliego papel bon Lapiceros o plumones Tirro
Desarrollo de contenido. Técnica expositiva.	Instruir en los conocimientos del modelo ABCDE de Ellis de manera que los participantes puedan ser capaces de comprender la utilidad de crear pensamientos alternos y racionales para afrontar el	Para abordar la temática se explica haciendo uso de una diapositiva, (Anexo 7) y (Anexo 10) en donde se abordan las siguientes temáticas: a. Retroalimentación de ABC b. ¿Qué son los puntos D-E? c. ¿Formas de crear pensamientos racionales o alternos? d. Ejemplos	Humanos - Diapositivas	40 min	Josué Guardado	Tiempo: 8 min Responsable: Josué Guardado

	<p>impacto recibido por la emergencia ante pandemia COVID-19.</p>					
<p>Técnica “Los Forenses” (Anexo 11)</p>	<p>Lograr que los participantes apliquen principios de mayéutica a través de un ejercicio de análisis grupal</p>	<p>Para iniciar se pregunta si conocen el papel de un “forense”, se escuchan un par de opiniones y luego se explique que este determina las causas de un hecho, así como el desarrollo y desenlace. Todo ello bajo una investigación y análisis, acción que harán con una situación que se les presentará para trabajar en equipo.</p> <p>Se dividen los equipos en 3, a cada grupo se le asigna un facilitador. Se realizará una discusión de una situación determinando lo que ocurrió como y posibles cogniciones de la persona del texto, así como las consecuencias de</p>	<p>Humanos -Guía de preguntas</p>	<p>30 min</p>	<p>Miguel Martínez</p>	

		<p>dichas cogniciones. Es decir, identificarán las causas y consecuencias de un hecho. Luego, el equipo debe de discutir si esas cogniciones son reales, racionales y deberán de proponer alternativas. Para ello deberán de hacer uso de una guía de preguntas para realizar el cuestionamiento. Tendrán un tiempo de 15 minutos para realizar el ejercicio y luego pasara al pleno una representación de cada grupo a explicar su caso y lo trabajado.</p>				
Cierre	<p>Concluir la jornada y motivar a los adolescentes a asistir a la siguiente jornada.</p>	<p>Al final se da las gracias por la atención y esfuerzo realizado, dejando la invitación para las siguientes jornadas.</p>	Humanos	2 min	Miguel Martínez	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 4



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Afectiva

Tema: Aprendamos sobre las emociones

Objetivo: Fortalecer los conocimientos sobre las emociones básicas para que los participantes puedan identificar y comprender de forma más eficiente sus propias emociones experimentados ante la emergencia por pandemia COVID-19 y ante otras situaciones.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable	Evaluación
Bienvenida	Fortalecer las actitudes que permitan a los participantes compenetrarse en las actividades de esta jornada.	Se brinda una bienvenida felicitando por mantenerse constante en el proceso de las jornadas, así como recordar las normas acordadas en el inicio y recordar que cualquier duda o consulta será bien recibida.	Humanos	5 min	Josué Guardado	Técnica “Emociones con razones” Objetivo: Lograr que los participantes vinculen la emoción con las situaciones de las experiencias vividas durante
Dinámica de Ambientación	Establecer un ambiente relajado y de	Se les pide a los participantes que expresen como se sienten en este día, pero deberán de hacerlo sin	Humanos	15 min	Zulia Guadrón	

“Dígalo con mímicas”	apertura para las actividades e introducir la pauta de trabajo con el tema de la jornada.	palabras solo con mímicas. Para ello se pondrán de pie y formarán un círculo, se inicia por la persona encargada de la actividad, luego de la persona de la derecha y así consecutivamente hasta que se hayan expresado todos.				el confinamiento por pandemia COVID-19 y la vida cotidiana. Se le entrega a
Exploración de conocimientos Técnica “Lluvia de ideas”.	Indagar en los conocimientos previos que tienen los participantes sobre las emociones, los tipos de emociones y como se manifiestan las mismas.	Para desarrollar esta actividad se hará uso de una pizarra o en su defecto un pliego de papel bond, se les preguntará a los participantes. ¿qué entienden por emociones? ¿Qué tipos de emociones conocen? ¿Cómo se expresan esas emociones o como se manifiestan? Se anotarán las ideas expresadas por los participantes y al final se leerán las anotaciones, felicitando por su participación y conocimiento del tema.	Humanos -Pliego de papel bond -Plumones	10 min	Josué Guardado	cada participante un papel con forma circular, en el cual en un lado deberán de dibujar la expresión de la emoción que sienten al terminar la jornada, ya sea felicidad,
Desarrollo de contenido.	Instruir conocimientos	Para realizar esta actividad se hará uso de una diapositiva, (Anexo 12) y	Diapositivas	40 min	Miguel Martínez	aburrimento, enojo, etc. Del

Técnica expositiva.	sobre las emociones para facilitar su comprensión e identificación.	(Anexo 13) en la cual se desarrollan los siguientes contenidos: a. ¿Qué son las emociones? b. Dimensiones de las emociones: Cognitiva, Neurofisiológica y conductual. c. Tipos de emociones: Primarias, secundarias y terciarias.	-Proyector multimedia -Laptop			otro lado deberán de escribir que fue lo que le causo esa emoción en la jornada. Se pedirá la participación de algunos voluntarios para
Técnica “¿Qué emoción es esa?”	Identificar las distintas manifestaciones de las emociones tanto las propias como las de otras personas.	Se presentan una serie de imágenes, en las cuales se les pide participación sobre qué emoción creen que está presente. Cada vez que alguien acierte se le dará un dulce como recompensa. Luego se subirá un nivel más, presentando imágenes de situaciones y luego pequeños videos, todo bajo la misma consigna: identificar que emoción podría estar experimentando en ese momento o	-Diapositiva -Proyector multimedia -Laptop	15 min	Josué Guardado	que expresen como se sintieron y las razones. Luego se le pedirá a cada uno que entregue el papel. Recursos: Humanos -Papel circular

		que hayan experimentado en situaciones anteriores como por ejemplo ante la emergencia por pandemia COVID-19.				-Lápiz/ Lapiceros Tiempo: 13 min
Técnica “La cadena de sensaciones”	Lograr que los participantes puedan empatizar con las emociones y expresiones de sus semejantes a través de una actividad sensorial.	<p>Se les pide que se desplacen a una zona con mucho espacio, en su defecto que ubiquen sus asientos y pertenencias al fondo de forma que se logre un espacio necesario.</p> <p>Se les indica que deberán de acostarse en el suelo, que otra persona se acostará y pondrá su cabeza sobre el estómago de forma que todos estén vinculados en forma de cadenas.</p> <p>Al lograr ubicarse todos, se les pedirá que alguien inicialmente se ría, otro que hable y cuente algún detalle que guste, que cuenten de 1-10, etc.</p> <p>La idea es que a través de las sensaciones y movimientos del tórax</p>	Humanos	20 min	Miguel Martínez	Responsable: Zulia Guadrón

		<p>los demás puedan experimentar las sensaciones de las risas, de cuando alguien se motiva a hablar, etc.</p> <p>Al finalizar el ejercicio y estén todos de nuevo en sus lugares se les preguntará que experimentaron, que les llamó la atención de esta actividad y si pudieron notar sensaciones relacionadas a emociones.</p>				
Cierre	Finalizar la jornada y motivar a la constancia y participación en la siguiente jornada.	Se les agradecerá el entusiasmo, apertura y trabajo en la jornada, dejando la invitación a la siguiente jornada.	Humanos	2 min	Zulia Guadron	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 5



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Afectiva

Tema: ¿Cómo regular nuestras emociones?

Objetivo: Aportar herramientas y conocimientos que permitan a los adolescentes identificar las emociones propias, las causas que desencadenan esas emociones y estrategias para ventilar dichas emociones que hayan experimentado ante la emergencia por pandemia COVID-19 y en otras situaciones.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsable	Evaluación
Bienvenida	Establecer una introducción a la temática, así como una actitud de respeto y concentración.	Se da la bienvenida y felicita por estar presentes nuevamente, como es típico se recuerdan las normas ya acordadas y se explican de forma general las actividades del día, de manera que se pida concentración y respeto por los temas a tratar.	Humanos	10 min	Miguel Martínez	Técnica “El regalo de sobre” Objetivo: Generar un compromiso personal para la práctica e implementación
Dinámica de Ambientación	Propiciar un ambiente relajado y	Se divide a los participantes en dos grupos, se les indica que en cada turno uno de los grupos deberá de	Humanos	15 min	Zulia Guadrón	

“La muralla de la seriedad”	propicio para las actividades de la jornada.	tratar de hacer reír a los del otro grupo mientras que el otro grupo deberá de tratar de mantenerse serio a las provocaciones durante un minuto. Cada vez que alguien se ría irá saliendo hasta que en un lapso de no más de 10 rondas el grupo que tenga más miembros gana.				de las herramientas trabajadas en la jornada. Se les indica a los participantes que se les entregará una hoja, en la cual deberán de escribir aquellas estrategias que les parecieron interesantes, aquellas que intentarán según sus posibilidades.
Exploración de conocimientos Técnica “Lluvia de ideas”.	Identificar las formas o recursos que tienen los participantes para explorar y ventilar sus emociones.	<p>Para la actividad se harán tres preguntas principales al pleno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De qué forma expresan sus emociones cuando se sienten desbordados? 2. ¿Con qué personas o grupos cuentan para ello? 3. ¿Cómo expresaron sus emociones ante el aislamiento por pandemia COVID-19? <p>Se escucharán opiniones, agradeciendo por permitir conocer aspectos íntimos y siempre pidiendo</p>	Humanos	15 min	Josué Guardado	

		respeto y empatía por lo que cada participante comparta. Al final se hará un resumen de lo compartido y se da paso a la siguiente actividad.				Luego deberán de escribir un pequeño compromiso para sí mismos para esforzarse y ejecutar la o las técnicas. Al final la ingresarán en un sobre, donde el emisor y remitente serán ellos mismos. Dicha carta se la queda cada participante, como recordatorio de su compromiso personal.
Desarrollo de contenido. Psicoeducación	Instruir en métodos y técnicas que propicien la ventilación emocional, así como la identificación de las causas de esas emociones.	Se abordarán una serie de temáticas en diapositivas (Anexo 14) y (Anexo 15) que van desde conocimientos hasta estrategias de ventilación o regulación emocional, delimitados en los apartados siguientes: a) Mitos sobre expresión de las emociones b) ¿Qué es y para sirve la Ventilación Emocional? c) Estrategias y práctica. d) Recomendaciones		40 min	Zulia Guadrón	
Técnica “Ejercicio de relajación con visualización”. (Anexo 16)	Generar un estado de relajación que pueda reducir la reacción	Para realizar la actividad se les pide a los participantes que se sienten en un lugar donde se sientan cómodos. Deben de seguir las indicaciones que se irán dando para realizar el	Humanos	25 min	Miguel Martínez	

	<p>fisiológica de estrés o estados emocionales alterados, así como aportar conocimientos de la importancia y usos de la técnica.</p>	<p>ejercicio e imaginar o hacer lo que se le solicita en el ejercicio.</p> <p>Al final se hará explicación de la importancia de poder relajarse y el uso de ejercicios de relajación para lograrlo.</p>				<p>Recursos:</p> <p>Humanos</p> <p>-Papel bond</p> <p>-Sobres</p> <p>-Lapiceros</p> <p>Tiempo: 13 min</p> <p>Responsable:</p> <p>Roberto Guardado</p>
Cierre	<p>Concretizar en los participantes las actividades recibidas en esta jornada.</p>	<p>Se les agradece a todos los participantes por su atención prestada y su colaboración en la jornada. Y se invitara para que asistan a la jornada siguiente.</p>	Humanos	2 min	Zulia Guadron	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 6



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Conductual

Tema: Resolución de problemas

Objetivo: Proporcionar a los adolescentes recursos que les ayudes a resolver las dificultades que se les presenten luego del confinamiento por pandemia COVID-19 y de otra índole de forma eficaz.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Bienvenida	Iniciar la jornada con un afectuoso saludo	Se les brindara una amable bienvenida a todos los adolescentes antes de iniciar con la jornada, recordando las normas de convivencia, feedback y el objetivo de la nueva jornada.	Humanos	10 min	Miguel Martínez	Dinámica “Lo que aprendí” Objetivo: Motivar a los

Dinámica de ambientación “Adivina el refrán”	Promover un ambiente de confianza entre todo el equipo participante en esta jornada	Se admitirán adolescentes al azar y se les dará un refrán, el cual tendrán que representar delante del grupo por medio de gestos y ademanes, por lo tanto, el resto de los adolescentes podrán participar adivinando los refranes dramatizándolos.	Humanos Refranes	15 min	Josué Guardado	adolescentes a implementar los conocimientos adquiridos en su día a día. El facilitador solicita algunas participaciones voluntarias para que algunos adolescentes manifiesten lo que aprendieron en el desarrollo de la jornada, iniciando con la frase “lo que aprendí”.
Exploración de los conocimientos “El Bolígrafo y el papel”	Explorar los conocimientos que tienen los adolescentes sobre la resolución de problemas	Se les pedirá a los participantes que escriban una pequeña frase sobre lo que conocen de la resolución de problemas, el facilitador escogerá adolescentes al azar para que compartan lo que escribieron en su papel.	Humanos Bolígrafos y papel	20 min	Zulia Guadrón	algunas participaciones voluntarias para que algunos adolescentes manifiesten lo que aprendieron en el desarrollo de la jornada, iniciando con la frase “lo que aprendí”.
Psicoeducación	Proporcionar conocimientos básicos sobre que es la resolución de problemas	Se desarrolla una pequeña presentación en diapositiva (Anexo 17) y (Anexo 18) sobre en qué consiste la resolución de problemas y los aspectos generales, además de	Humanos Laptop Proyector	20 min	Josué Guardado	algunas participaciones voluntarias para que algunos adolescentes manifiesten lo que aprendieron en el desarrollo de la jornada, iniciando con la frase “lo que aprendí”.

		hablar sobre el entrenamiento desarrollado por el teórico D´Zurilla				Recursos: Humanos
Técnica de intervención “Entrenamiento de solución de problemas de D´Zurilla” (Anexo 19)	Dar a conocer el entrenamiento o de solución de problemas de D´Zurilla, para que los adolescentes puedan implementarlo ante posibles secuelas debido al confinamiento o por pandemia COVID-19 y en su vida diaria.	Se les entrega la hoja de trabajo y se desarrolla juntos con ellos el entrenamiento, se les pide que elijan una problemática que pudiera estarles afectando para realizar la actividad y que va desarrollando juntamente con ellos etapa por etapa del entrenamiento en SP de D´Zurilla. 1. Orientación general hacia el problema: se orienta al adolescente que identifique la problemática, que describa porque es un problema y como este le afecta. 2. Definición y formulación del problema: Se le orienta al adolescente para que analice la situación, proporcionándoles las siguientes interrogantes, ¿por qué pasa esta	Humamos Hoja de trabajo Bolígrafos	40 min	Zulia Guadrón	Tiempo: 15 min Responsable: Miguel Martínez

		<p>situación?; ¿dónde ocurre?; ¿con qué personas ocurre?; ¿cuándo ocurre?</p> <p>¿qué hago cuando ocurre?</p> <p>3. Generación de soluciones alternativas:</p> <p>El adolescente tendrá que generar la mayor cantidad de posibles alternativas que puede implementar para solucionar o incidir de forma positiva en el problema</p> <p>4. Toma de decisiones: el adolescente debe de valorar las posibles alternativas y tomar la decisión de cual pondrá en práctica, teniendo en cuenta las siguientes preguntas: ¿La idea es práctica y se puede llevar a cabo?, ¿Es realista?, ¿Es muy costosa?, ¿Cuánto tiempo requiere?, ¿Puede ser implementada por ti mismo o requiere de otras personas?</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		5. Puesta en práctica y verificación de la solución: en esta etapa se debe de poner en práctica la alternativa seleccionada, además de realizar una autoobservación y autoevaluación si la estrategia funciona se debe de realizar un autorreforzamiento (puede ser a través de una frase “bien hecho”). Si la problemática no se resuelve de realiza de la técnica de entrenamiento en SP de D’Zurilla .				
Cierre	Finalizar la jornada en un ambiente cordial.	Se agradece a los adolescentes por su dedicación y entusiasmo en la jornada se invitará para la jornada siguiente.	Humanos	2 min	Josué Guardado	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 7



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Cognitiva

Tema: Autoestima

Objetivo: Fomentar la autoestima en los adolescentes a través de información y técnicas psicológicas que intervengan como respuesta por posible impacto debido al confinamiento por pandemia COVID-19.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Bienvenida	Iniciar la jornada con un afectuoso saludo	Se saludará a los adolescentes se les preguntara como ha estado su semana, recordando las normas de convivencia, feedback de la jornada anterior y el objetivo de esta nueva jornada.	Humanos	10 min	Zulia Guadrón	“Círculo de Sentimientos” Objetivo: Reflexionar sobre lo aprendido durante el desarrollo de la jornada.
Dinámica de ambientación “Cola de vaca”	Crear un ambiente agradable a través de la interacción y	Sentados en círculo, el facilitador se queda en el centro y empieza haciendo una pregunta a cualquiera de los participantes. La respuesta debe ser siempre "la cola de vaca".	Humanos	15 min	Miguel Martínez	

	risa de todos los adolescentes	Todos los del grupo pueden reírse, menos el que está respondiendo, él tiene que quedarse serio no importa que tan gracioso sea, si se ríe, pasa al centro. Si el compañero que está al centro se tarda mucho en preguntar queda fuera del juego.				Se realizará un círculo y se pondrá música, un voluntario irá señalando a sus compañeros hasta que pare la música, cuando esta pare la persona a la que están señalando, comentara como se sintió en la jornada y lo que aprendió.
Exploración de los conocimientos “se me ocurre”	Explorar los conocimientos que tienes los adolescentes sobre la resolución de problemas	Se solicita a los adolescentes que de forma voluntaria comenten lo que se les ocurre, conocen o que cuando escuchan las palabras “autoestima”, ¿saben que es?, ¿Qué elementos la componen?, ¿Cómo se fortalece?, etc.	Humanos	20 min	Zulia Guadrón	
Psicoeducación	Proveer información básica general sobre que es la autoestima.	Se proporcionará información y conceptos básicos sobre la autoestima, además de algunas tipos y estrategias que favorecen una autoestima saludable en diapositiva (Anexo 20) y (Anexo 21)	Humanos Laptop Proyector	20 min	Josué Guardado	

<p>Técnica de intervención “Árbol de logros”</p>	<p>Promover en los adolescentes una autoestima saludable a través de la identificación de sus cualidades y logros.</p>	<p>Se les solicita a los adolescentes que, realicen de manera individual, una lista de cualidades positivas de ellos mismo; por ejemplo, si se habla de cualidades personales (valentía, organización, autocuidado), sociales (saber escuchar, respetar, conversar), físicas (fuerza, rapidez), intelectuales (creatividad, pensamiento crítico). La lista debe ser tan amplia como pueda realizarse.</p> <p>-Al finalizar la primera lista, se les solicita que escriban los logros que han alcanzado a lo largo de su vida, no importa si los consideran grandes o pequeños; deberán ser situaciones de las cuales se hayan sentido satisfechos, aunque parezcan pequeñas, por ejemplo, aprobar un examen, ganar un partido de futbol, etc. La lista debe ser lo más extensa que les sea posible</p>	<p>Humanos Hojas de papel Bolígrafos Lápiz Lápices de colores</p>	<p>40 min</p>	<p>Miguel Martínez</p>	<p>Recursos: Humanos Grabadora</p> <p>Tiempo: 13 min</p> <p>Responsable: Josué Guardado</p>
--	--	--	---	---------------	------------------------	---

		<p>-Luego se les proporcionara una hoja de papel en blanco, se les brindara la indicación que en esa hoja, vamos a dibujar un árbol, de preferencia que se extienda por toda la página, se dibujaran frutos y raíces grandes y pequeños, al finalizar se colocaran las cualidades en las raíces y los logros en los frutos, dejando dos de cada uno en blanco, cuando se hayan colocado todos, se les pedirá que escriban una cualidad y un logro en el árbol de sus compañeros, que consideren que posee esa persona, seguidamente se coloreara el árbol.</p> <p>-Para finalizar se hará la invitación a reflexionar de que todos tenemos muchas cualidades positivas y he hemos alcanzados muchas cosas que a veces no notamos, que es importante reconocerlas, y notar que otras personas también ven cosas</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		buenas en nosotros, es bueno tomarlo en cuenta y felicitarnos por eso.				
Cierre	Terminar la jornada en un ambiente de aprendizaje que pueden ejecutar en su diario vivir.	Se felicitará a los adolescentes por su atención y participación en esta jornada. Y se invitara para que asistan a la jornada siguiente.	Humanos	2 min	Zulia Guadron	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 8



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Somática

Tema: Autocuidado parte 1

Objetivo: Brindar información sobre el autocuidado a través de herramientas que fortalezcan las emociones positivas en los adolescentes para afrontar la situación de la pandemia COVID-19.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Bienvenida	Generar una cálida bienvenida a los adolescentes.	Se dará la bienvenida a los adolescentes y se realizará una retroalimentación de las normas y de lo visto en la jornada anterior, se invitará a que participen en toda la jornada, proporcionándoles el objetivo de la nueva jornada.	Humanos Laptop Proyector	10 min	Josué Guardado	Dinámica: “La lluvia” Objetivo: Indagar los conocimientos adquiridos en los adolescentes durante la jornada.
Dinámica de ambientación “Esta es mi nariz”	Propiciar un ambiente de confianza y diversión en	Se formará 5 equipos de 6 adolescentes, El facilitador pondrá música instrumental de fondo; inicia el juego tocándose la mano y	Humanos Laptop Proyector Bocina	10 min	Zulia Guadrón	

	adolescentes para iniciar la jornada con una actitud amena y positiva.	diciendo “Esta es mi nariz”. Cada equipo por separado repetirá la actividad y continuara el juego rápidamente tocándose la nariz y diciendo “Esta es mi.....” y nombrar una parte del cuerpo. Así cada integrante de cada equipo se toca la parte del cuerpo que ha nombrado su compañero mientras dice otra. Cuando un integrante se equivoque al responder o tarda demasiado en hacerlo, se anota un punto. Después de un número de rondas previamente acordado, se cuentan los puntos acumulados por equipo. Gana el equipo que ha sumado menos puntos.				Se les motivara a que cada equipo reflexionen lo aprendido en esta jornada y que elijan un representante para que lo exprese por medio de la dinámica de la lluvia así: Todos los equipos imitaran al facilitador cuando se toque un dedo en la palma de la
Exploración de Conocimientos “Lluvia de ideas con microdibujos”	Explorar los conocimientos previos con los que cuentan los	Se dará a los 5 equipos una página en blanco y que la corten en 4 partes iguales, pero solo utilizaran la cuarta parte. Cada equipo comentara lo que conocen del autocuidado y lo tendrán	Humanos Laptop Proyector Paginas blancas	10 min	Miguel Martínez	facilitador cuando se toque un dedo en la palma de la

	adolescentes acerca del autocuidado.	que expresar representándolo a través de un microdibujo. Cada equipo lo mostrará y dará la explicación del aporte.	Tijeras Lápices o Plumones			mano en ese momento el equipo 1 dará su aporte,
Psicoeducación	Ampliar la información a los adolescentes sobre el autocuidado	A través de diapositivas (Anexo 22) y (Anexo 23) se dará a conocer la información en imágenes que representen el autocuidado, los tipos de autocuidado primera parte: Autocuidado emocional y físico. Y se retomaran los dibujos de aportes que los equipos hayan proporcionado. Así mismo un video relacionado con el autocuidado durante la pandemia.	Humanos Laptop Bocinas	20 min	Miguel Martínez	cuando se toquen 2 dedos en la palma el equipo 2 dará su aporte, cuando se toquen 3 dedos el equipo 3 dará su aporte,
Técnicas de intervención “Acróstico” (Anexo 24)	Conseguir que los adolescentes desarrollen habilidades de distracción a través de	Se les explicara a los equipos que es un acróstico y luego se mostrará en una diapositiva frases de las cuales cada grupo elegirá para formar las palabras que se les darán en una página como: autocuidado, salud, físico, emocional y bienestar;	Humanos Papel bon blanco Laptop Lápices o Plumones	20 min	Zulia Guadrón	cuando se toquen 4 dedos el equipo 4 dará su aporte y cuando se toquen los 5

	los conocimientos adquiridos.	elegirán una letra que es la que antecede a esa frase que han elegido formando un acróstico. Luego se les pedirá que dibujen una imagen que represente ese acróstico y explique cada equipo como esto le ayudaría a afrontar emocionalmente el confinamiento por pandemia.				dedos el equipo 5 dará su aporte. Así todos juntos aplaudirán para sí mismos y se les felicitará con una frase e imagen
“El cuadrante” (Anexo 25)	Lograr que los adolescentes desarrollen sus habilidades de afrontamiento expresando el autocuidado en sí mismo.	Se les dará una página de papel de colores a cada equipo el cual está dividido en 4 cuadros donde se solicita que llene en la parte de abajo según la información recibida del autocuidado emocional y físico: 1) Expresa 2 situaciones agradables que quieras vivir 1, emocional y 1 físico. 2) Expresa 2 cosas agradables que les gustaría hacer, 1 emocional y 1 físico. 3) Expresar 2 cosas que le gustaría aprender, 1 emocional y 1 físico. 4) Expresar como lo puede	Humanos Páginas de colores, Lapiceros o Plumones	20 min	Josué Guardado	“Hoy no sabía que ponerme y me puse feliz” Recursos: Humanos Laptop Bocinas

		lograr en lo emoción y en lo físico. Luego cada equipo dará su aporte.				Tiempo: 8 min
“La risa fonadora”	Estimular en los adolescentes la habilidad del manejo de tensión a través de la risa.	Se continua con risoterapia; Se le indicara a cada equipo que se coloque la mano sobre el abdomen, luego que inspiren todo el aire que sea posible y que expiren mientras se dice jajajaja equipo 1, así el equipo 2 lo repite con jejejeje, el equipo 3 con jijijiji, el equipo 4 con jojojojo y el equipo 5 con jujujuju. Cuando haya desarrollado la técnica se les explicara a través de imágenes en diapositivas los beneficios de cada una de las repitencias de ja, je ji, jo y ju. Se mostrará en diapositiva.	Humanos Laptop Proyector	20 min	Miguel Martínez	Responsable: Zulia Guadrón
Cierre	Agradecer a los adolescentes por su atención y felicitarlos.	Se le agradecerá a cada equipo por su atención prestada en esta jornada y se les invitará a que asistan a la siguiente jornada.	Humanos	2 min	Zulia Guadron	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 9



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Somática

Tema: Autocuidado parte 2

Objetivo: Otorgar información sobre el autocuidado a través de herramientas que favorezcan el afrontamiento emocional en los adolescentes ante la situación por pandemia COVID-19.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Bienvenida	Originar disposición y participación a los adolescentes en la jornada.	Se dará una bienvenida cordial y retroalimentación de la jornada anterior con sus debidas normas y una breve explicación del objetivo de esta nueva jornada.	Humanos Laptop	10 min	Josué Guardado	“Pitch de elevador” Objetivo: Valorar la comprensión del contenido desarrollado en la jornada en los adolescentes.
Dinámica de ambientación “Multicolor”	Generar que los adolescentes	Todos los equipos sentados y cada uno se le asigna un color tienen que pararse y levantar la parte del	Humanos Laptop	10 min	Zulia Guadrón	

	reciban un clima de confianza favorable y positivo.	cuerpo así: equipo 1 el azul brazo derecho, equipo 2 rojo brazo izquierdo, equipo 3 verde pie derecho, equipo 4 amarillo pie izquierdo y equipo 5 multicolores manos juntas aplaudiendo y saltando. Si en los grupos hay alguien que se equivoque o no lo haga pierde un punto. Gana el equipo que tiene menos puntos. Luego se darán las instrucciones más rápido y todos juntos los equipos lo ejecutarán. Ya no será por grupo separado.				Se les indicara que desarrollen la dinámica que consiste que cada equipo exprese en una sola palabra lo que aprendió de esta jornada cuando lo haya expresado todos darán aplausos de felicitaciones a los grupos y así mismos.
Exploración de Conocimientos “Esto me recuerda a”	Inspeccionar que conocen los adolescentes a cerca del autocuidado.	Se les mostrara parte de una imagen en diapositiva donde tienen que descubrir la cual represente alguna parte de la temática de autocuidado y dará un beneficio de eso; el equipo que levante 1ro la mano expresara así: Esto me recuerda a... “que tengo	Humanos Laptop	10 min	Josué Guardado	Recursos: Humanos Laptop Tiempo: 8 min

		que hacer ejercicio”. Y así sucesivamente cada imagen, se le van sumando puntos, el equipo que tenga más aciertos ese ganara.				Responsable: Zulia Guadrón
Psicoeducación	Incrementar los conocimientos en los adolescentes para que desarrollen habilidades de afrontamiento emocional.	En imágenes de diapositivas (Anexo 26) y (Anexo 27) se les proporcionara información sobre la continuación de los tipos de autocuidado que son el intelectual, espiritual y social.	Humanos Laptop	20 min	Miguel Martínez	
Técnicas de intervención “Yo soy” (Anexo 28)	Promover que los adolescentes identifiquen sus habilidades.	Se les pedirá a cada equipo que llenen una hojita donde expresen sus propias características, (habilidades, cualidades, logros, destrezas) iniciando con la frase “yo soy...alegre” el equipo que termine primero luego formara parejas donde intercambiaran sus	Humanos Laptop Paginas blancas Lapicero o plumón	20 min	Josué Guardado	

		hojas y uno será el comprador y el otro el vendedor. El vendedor le dice al comprador: Yo soy Emilia y quiero que me compre porque yo soy alta, yo soy y así sucesivamente van pasando cada una de las parejas.				
“Sopa de letras” (Anexo 29)	Provocar que los adolescentes pongan su atención en las habilidades que poseen.	Se les proporcionara a cada equipo una hoja de sopa de letras de acuerdo con la temática, el equipo que termine primero ese hará una mímica de las palabras encontradas y los otros equipos tendrán que adivinarlas cuando hayan terminado seguirán sucesivamente los otros equipos.	Humanos Laptop Paginas	20 min	Zulia Guadrón	
“Respirar y reír” (Anexo 30)	Entrenar a los adolescentes para que desarrollen sus habilidades en	A todos los grupos se les solicitara que cierren los ojos despacio, que relajen los hombros. Luego encoger los hombros y soltar los brazos unas 5 veces, relajar los músculos de la caja y el resto del	Humanos Laptop Bocina	20 min	Miguel Martínez	

	el manejo de las tensiones.	<p>cuerpo; en ese momento recordar alguna situación o suceso gracioso, poniendo la sonrisa en su boca. Sin dejar de recordar eso gracioso comience a respirar tomando el aire por la nariz profundamente y soltándolo de manera entrecortada, se repite 3 veces.</p> <p>Se les recuerda que esta actividad la pueden poner en práctica en la situación de tensión.</p>				
Cierre	Agradecer a los adolescentes por su atención y felicitarlos por su participación	Se les agradecerá a todos los adolescentes por su atención prestada y su participación en la jornada: luego se les animará a que asistan a la jornada siguiente.	Humanos	2 min	Miguel Martínez	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 10



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Conductual

Tema: Técnicas de Hábitos y Estudio:

Objetivo: Proporcionar a los adolescentes, técnicas de estudio que promuevan hábitos funcionales para adaptarse a la nueva situación por pandemia COVID-19

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Bienvenida	Ocasionar en los adolescentes un ambiente ameno y participativo en la jornada.	Se dará una bienvenida cordial y retroalimentación de la jornada anterior con sus debidas normas y una breve explicación del objetivo de esta nueva jornada.	Humanos Laptop	10 min	Miguel Martínez	“Técnica Balance del día (lo que me llevo del grupo)” Objetivo: Recabar información de los
Dinámica de ambientación	Generar en los adolescentes un ambiente de	Se explicará a los equipos que se les dará diferentes órdenes para que sean cumplidas ante esta consigna	Humanos Laptop	10 min	Zulia Guadrón	

<p>“El pueblo manda”</p>	<p>confianza agradable y participativo.</p>	<p>“El pueblo manda” y es la que deben de obedecer ... por ejemplo “El pueblo manda <u>que se paren</u>”. La orden puede ser cambiada. Solo cuando se les diga la consigna deben realizar la orden. Pierde puntos el equipo que no cumple la orden o cuando se obedece sin haber dicho la consigna, a veces se darán ordenes con la consigna modificada o parecida así: ‘El pueblo dice que salten’ así sucesivamente, el equipo ganador es el que tenga menos puntos. Las ordenes se darán lo más rápido posible para que sea más divertido.</p>				<p>conocimientos adquiridos por los adolescentes durante la jornada.</p> <p>Se motivará a que elijan un representante de cada equipo para que dé un aporte de lo más sobresaliente</p>
<p>Exploración de conocimientos “Phillips 6-6” (Anexo 33)</p>	<p>Indagar los conocimientos previos que poseen los adolescentes sobre las</p>	<p>Se le dará a cada equipo una hoja con un círculo dividido en 5 y 1 en el medio. Se les pedirá que en cada espacio de la división escriban una idea de lo que conocen sobre las técnicas y hábitos de estudio. Solo</p>	<p>Humanos Laptop Papel en círculo</p>	<p>10 min</p>	<p>Josué Guardado</p>	<p>o relevante que podría llevar consigo del aprendizaje adquirido en</p>

	técnicas y hábitos de estudio	que en el círculo del centro escriban idea de donde adquirieron esa información, por ejemplo, de los papas, familia compañeros.				la jornada cuando luego se les animara a ponerlo en práctica en su diario vivir; todos darán aplausos de felicitaciones a los grupos y así mismos;
Psicoeducación	Instruir en los adolescentes sobre las técnicas y hábitos de estudio.	Se les proporcionara información en qué consisten las técnicas y hábitos de estudio por medio de diapositivas (Anexo 31) y (Anexo 32) y como han sido afectas en el tiempo de la pandemia covid-19	Humanos Laptop	20 min	Miguel Martínez	
Técnicas de intervención “Cadena de asociaciones” (Anexo 34)	Fomentar en los adolescentes el desarrollo de las habilidades en los hábitos de estudios descuidados por la pandemia COVID-19	Se dará a cada grupo una hoja en la parte superior tendrán una imagen como por ejemplo un calendario y se les pedirá que en los cuadritos escriban una frase con que pueden asociar esa imagen como: día, noche, tiempo, tarde, temprano etc. siempre del tema explicado anteriormente y así sucesivamente cada equipo. El equipo que termine primero expondrá como aplicarlo para tener éxito académico.	Humanos Laptop Paginas en blanco. imágenes	20 min	Zulia Guadrón	Recursos: Humanos Laptop Bocina Tiempo: 8 min

<p>“Tableros de colores” (Anexo 35)</p>	<p>Motivar a los adolescentes a que desarrollen las habilidades en las técnicas de estudio que fueron interrumpidas por la pandemia COVID-19</p>	<p>Se les dará cuadritos de papel de colores, una página blanca con 2 líneas de cuadros a cada equipo, se les indicará que diseñe un tablero para representar las técnicas o habito de estudio adecuados. En la página blanca pegaran los cuadrados de colores dejando un cuadrado donde ira el nombre de la técnica o habito y en los cuadros de colores describirá como lo hará y como le ayudara en su ámbito o éxito académico. Luego cada equipo elegirá a un representante para que exprese lo que han realizado.</p>	<p>Humanos Páginas de colores Paginas blancas Laptop</p>	<p>20 min</p>	<p>Josué Guardado</p>	<p>Responsable: Miguel Martínez</p>
<p>“Técnica de relajación de Jacobson” (Anexo 36)</p>	<p>Entrenar a los adolescentes en la técnica de relajación para favorecer en el control</p>	<p>Se les explicara a los equipos primero como es la forma adecuada de respirar a través de un video, https://www.youtube.com/watch?v=sEa9EdaOc&t=5s. y luego paso a paso a través de un video la</p>	<p>Humanos Laptop Bocina</p>	<p>20 min</p>	<p>Zulia Guadrón</p>	

	de las emociones si se le presenten en su diario vivir	técnica de relajación de Jacobson https://www.youtube.com/watch?v=CFsfnK-PqVc . Siguiendo se les pedirá que realicen la técnica para que adquieran experiencia y la pongan en práctica en las situaciones de tensión que se les presente.				
Cierre	Agradecer a los adolescentes por su atención y participación.	Se les agradecerá a todos los adolescentes por su atención prestada y felicitarlos su participación en la jornada; luego se les animará a que asistan a la jornada siguiente.	Humanos	2 min	Zulia Guadron	



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 11



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Área: Social

Tema: Redes de apoyo:

Objetivo: Proporcionar información y herramientas a los adolescentes para que sepan identificar y fortalecer los vínculos solidarios y de comunicación para recibir soporte emocional positivo ante la emergencia por pandemia COVID-19.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Bienvenida	Provocar un ambiente de confianza	Se dará una bienvenida cordial y retroalimentación de la jornada anterior con sus debidas normas y una breve explicación del objetivo de esta nueva jornada	Humanos Laptop	10 min	Josué Guardado	“PNI (positivo, negativo e interesante” Objetivo:
Dinámica de ambientación “El sol brilla en...”	Producir en los adolescentes un ambiente de confianza y	Se solicitará a cada equipo que se sienten y se les dará una consigna “El sol brilla...” a la que le pueden agregar un color o artículo de vestir que alguien del grupo tenga; al pronunciar la consigna estos se	Humanos Laptop Sillas	10 min	Miguel Martínez	Examinar lo aprendido por los adolescentes durante el desarrollo de la jornada.

	participación en la jornada.	pararan rápido y dirán “en mi” y luego se sentaran; por ejemplo: “El sol brilla en todos los que llevan algo azul” se paran los que tienen algo azul y pronuncia “en mi”. ‘El sol brilla en todos los que tienen cabello negro” y así sucesivamente lo más rápido que se pueda. El que no participe perderá un punto del equipo. Gana el equipo que tenga menos puntos.				Se motivará a cada equipo que comenten algo positivo, negativo e interesante sobre la jornada; eligiendo un representante para que lo exprese y así cada equipo; se les solicitara que se aplaudan a sí mismos. Recursos: Humanos Laptop
Exploración de Conocimientos “Corrillos”	Inquirir en los adolescentes sobre lo que conocen de las redes de grupos de apoyo.	Se les proporcionara el nombre del tema en diapositiva a los equipos y se les pedirá que cada equipo realice en 5 minutos un debate o platica sobre lo que conocen del tema; integran todas las ideas; luego cada equipo elegirá un representante para que exprese el resultado de la información obtenida.	Humanos Laptop	10 min	Josué Guardado	

Psicoeducación	Intensificar en los adolescentes la información de las redes de grupos de apoyo	Se les proporcionara información en qué consisten las redes de apoyo por medio de diapositivas (Anexo 37) y (Anexo 38). Y un video donde escenifique las redes de apoyo de adolescentes en pandemia covid-19	Humanos Laptop	20 min	Miguel Martínez	Tiempo: 8 min Responsable: Zulia Guadrón
Técnicas de Intervención. “La historia” (Anexo 39)	Estimular a los adolescentes a que sepan identificar las redes de apoyo.	Se le da a cada equipo una hoja con imagen de sol y una hoja con una historia; en el cual ellos tienen que identificar las redes de apoyo que ellos observan; luego en la página del sol hay unas líneas donde escriban el tipo de red que identificaron. El equipo que termine primero todos juntos dirán, “Sol”. Elegirá un representante para que dé a conocer lo que encontró en la historia y así sucesivamente cada equipo.	Humanos Laptop Paginas impresas Lapiceros	20 min	Zulia Guadrón	

<p>“La red grupal” (Anexo 40)</p>	<p>Entrenar a los adolescentes sepan identificar con que recursos cuentan para generar redes de apoyo.</p>	<p>Se entregará a cada equipo que está sentado 6 páginas blancas en las que deben dibujar su mano derecha y 6 de colores claros en las que deben de dibujar su mano izquierda. Se les explicara que en la palma del dibujo de la mano derecha escriban “Capacidad de ayudar” en sus dedos escriban recursos con los que cuentan para apoyar a otros, por ejemplo: Amistad. En la palma del dibujo de la mano izquierda escriban “Aceptación de ayuda” en los dedos escribir como reciben la ayuda, por ejemplo: Dar gracias. El equipo que haya terminado elegirá a dos integrantes para que exprese lo que el describió en sus manos dibujadas y así sucesivamente pasaron los grupos. Al final se unirán las manos para darse aplausos así mismos.</p>	<p>Humanos Sillas Paginas blancas y de colores Lapiceros o plumones</p>	<p>20 min</p>	<p>Miguel Martínez</p>	
---------------------------------------	--	--	---	---------------	----------------------------	--

<p>“Redes de apoyo” (Anexo 41)</p>	<p>Motivar a los adolescentes a que generen vínculos de apoyo para las situaciones de crisis.</p>	<p>Se dará a cada equipo una hoja en círculo con 5 divisiones y un círculo en medio y se les solicitara que en medio escriban su nombre y en las divisiones están los tipos de redes de apoyo en cada una de ellas escriba quienes de los que conoce están en esas redes de apoyo, por ejemplo. “Familia” ahí pueden escribir, mi mamá y así sucesivamente. Luego en la parte inferior hay un corazón ahí escriban quien es la persona de la que han recibido más apoyo en este tiempo de pandemia covid-19. El equipo que termine primero. Dirá “red de apoyo” y expresara de cuál de los tipos de apoyos ha recibido apoyo. Y así sucesivamente cada equipo. Al finalizar todos se dan aplausos a sí mismo.</p>	<p>Humanos Laptop Paginas impresas Lapiceros o plumones</p>	<p>20 min</p>	<p>Josué Guardado</p>	
--	---	---	---	---------------	---------------------------	--

Cierre	Retribuir a los adolescentes por su atención prestada y participación en la jornada.	Se les felicitara por la atención y participación de la jornada; luego se les animara a que asistan a la jornada siguiente.	Humanos	2 min	Josué Guardado	
--------	--	---	---------	-------	----------------	--



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA PSICOEDUCATIVO “Listos, Crecimiento y Acción”
Jornada # 12



Centro Escolar: “Barrio Belén”

Tema: Feedback

Objetivo: Reforzar los conocimientos adquiridos durante el programa, la importancia de implementarlos ante el confinamiento por pandemia COVID-19 y reflexionar sobre su desarrollo juntamente con los participantes.

Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo	Responsables	Evaluación
Bienvenida	Dar la bienvenida a los adolescentes a través de una afectuosa bienvenida	Se dará la bienvenida a todos los adolescentes de forma afectuosa y se les preguntara como ha estado su semana de manera educada, recordando las normas de convivencia y el objetivo de la nueva y última jornada. En diapositivas (Anexo 42)	Humanos	10 min	Zulia Guadrón	Técnica de evaluación del programa “Diario reflexivo” Objetivo: Reflexionar y evaluar junto con los adolescentes la efectividad
Dinámica de ambientación “Quién soy”	Promover un ambiente agradable y de confianza entre	Se elegirán personajes al azar a los adolescentes, se les colocara en una página con el nombre del personaje en la espalda y los demás tendrán	Humanos Plumón Páginas de papel	10 min	Josué Guardado	

	todos los participantes	que hacer mímica o decirle características del personaje para que la persona adivine que personaje se le ha asignado, luego de que haya adivinado participaran otros adolescentes.	Tirro			sobre el desarrollo del programa y la importancia de implementar las estrategias de afrontamiento emocional.
Reforzamiento de los conocimientos “Feedback”	Reforzar los conocimientos impartidos en el desarrollo del programa.	Se les preguntara a los adolescentes si alguna temática impartida en las jornadas no les quedo muy clara o si tienes algún tema en los que quiera que se recordara, luego los facilitadores retroalimentaran las temáticas que mencionen los estudiantes y solventaran dudas de estos.	Humanos Presentaciones de todas las jornadas	25 min	Zulia Guadrón	Se realiza una reflexión como un trabajo

<p>Cierre “Portada del libro”</p>	<p>Reflexionar sobre lo que cada uno de los participantes han aprendido en el desarrollo del programa, como esto servirá para sus vidas y afrontar posibles secuelas del confinamiento por COVID-19.</p>	<p>Se les pedirá a los adolescentes que con páginas de papel hagan un pequeño libro y que diseñen la portada y contraportada de un libro, utilizarán el nombre del tema o programa cómo título del libro, y simulado que un personaje importante escribe el prólogo donde narra brevemente por qué es importante conocer el contenido del libro y cómo se puede aplicar en la vida práctica.</p>	<p>Humanos Dispositivo para poner música</p>	<p>20 min</p>	<p>Miguel Martínez</p>	<p>colaborativo y al mismo tiempo de coevaluación sobre el desarrollo y aprendizajes adquiridos durante el programa psicoeducativo, tanto los facilitadores y los adolescentes, brindan sus reflexiones</p>
---------------------------------------	--	--	--	---------------	------------------------	---

Entrega de diplomas de participación (Anexo 43)	Entregar un reconocimiento a los adolescentes por su esfuerzo y participación en el programa.	Se realizará un pequeño acto, junto a la dirección del centro escolar para entregar diplomas de participación a los estudiantes, se ira llamando uno a uno y se le entregará su diploma de forma personal junto con un afectuoso apretón de mano y felicitación.	Humanos Música de fondo Diplomas	30 min	Zulia Guadrón Josué Guardado Miguel Martínez	sobre el programa, y como este ha sido útil en la vida de los adolescentes además de cómo estos
Agradecimiento, fotografía grupal y entrega de refrigerio	Agradecer a cada persona involucrada en el desarrollo del programa su participación en el mismo.	Se dará las gracias a todas las personas involucradas, se tomará una fotografía de todo el grupo y se entregará un pequeño refrigerio	Humanos Cámara Refrigerio	10 min	Zulia Guadrón Josué Guardado Miguel Martínez	podrán implementar los conocimientos y estrategias adquiridas en su día a día; se irán escribiendo esas ideas en un diario hecho de papelógrafos

						<p>y decorado con el nombre del programa, para que todos puedan observar las valoraciones.</p> <p>Recursos: Humanos Paginas Tiempo: 15 min Responsable: Josué Guardado</p>
--	--	--	--	--	--	--

CAPITULO XI: FUENTES CONSULTADAS

- al, A. U. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia Psicológica*, 103-118.
- al, M. Á. (2020). Segregación Educativa en Tiempos de Pandemia: Balance de las Acciones Iniciales durante el Aislamiento Social por el Covid-19 en Argentina. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 39-50.
- Alcázar, R. (2018). Adherencia al tratamiento y efectividad de un programa cognitivo conductual sobre la rumiación y expresión de la ira. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*.
- Ayala, E. G. (2007). Salud física y salud mental. Un binomio indisoluble. *Farmacia Abierta*, 55.
- Barco, E. F. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 245-257.
- Barco, E. F. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13.
- BBC News Mundo. (29 de Diciembre de 2020). Coronavirus: la advertencia de un experto de la OMS de que la pandemia de covid-19 "no es necesariamente la más grande" que podemos esperar.
- BBC News Mundo (15-8-2019). Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49339280>
- Bauz, J. C. (2009). ADOLESCENCIA Y DESARROLLO EMOCIONAL EN LA SOCIEDAD ACTUAL. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 235-242.
- Castagnetta, O. (2020). *Psicología y Mente*. Obtenido de *Psicología y Mente*: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. (2007). *LATERAPIACOGNITIVO-CONDUCTUAL(TCC)*. heRoyalCollegeofPsychiatrists, 1-7.
- Diane E. Papalia, G. M. (2015). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill Global Education Holdings LLC.
- Elizabeth, E. M. (2014). Conocimientos y aplicación de primeros auxilios psicológicos por parte de los docentes en los colegios urbanos de Cuenca. Ecuador.
- Expansión Política. (10 de 8 de 2020). El aislamiento por COVID-19 afecta la salud mental de los adolescentes. México.

- Faros. (s.f.). Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consecuencias-confinamiento-ninos>
- FAROS Sant Joan de Déu. (20 de 4 de 2020). Faros. Obtenido de Faros: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consecuencias-confinamiento-ninos>
- Gardey, J. P. (2008). Definición. DE. Obtenido de <https://definicion.de/cognitivo/>
- Güemes-Hidalgo, M. C.-F. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatric Integra*, 233–244.
- Ho CS, C. C. (2020). *Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic*. Singapore: Ann Acad Med Singapore.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Perú Med Exp Salud Publica*, 37.
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 34.
- Hidalgo Vicario MI, R. R. (2012). *Medicina de la adolescencia. Atención integral*. Madrid: Majadahonda.
- Iniciativa Mundial sobre Empleo Decente para los Jóvenes. (2020). *Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*.
- Kitchner, T. (1998). *Evaluación psicológica modelos y técnicas*. Buenos Aires: Paidós.
- MINED. (10 de Abril de 2021). Ministerio de Educación. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://www.mined.gob.sv/noticias/item/1016164-de-regreso-a-clases.html>
- Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. (25 de Agosto de 2020). *Actualización epidemiológica: Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)*. Washington, D.C.: Washington, D.C.: Estados Unidos de América.
- Ospina, D. (2012). *El diario como estrategia didáctica*. Obtenido de https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/Diario_Reflexivo_funde.pdf
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológica*, 85-112.
- R, F. (1996). *Aspectos biopsicosociales del crecimiento y desarrollo*. Chile: Corporación de

Promoción Universitaria.

Raffino, M. E. (9 de 7 de 2020). Concepto. De. Obtenido de <https://concepto.de/habilidad-2/>

Romero, J. (2015). Web Psicólogos. Obtenido de <https://www.webpsicologos.com/blog/que-es-modelo-cognitivo-conductual/>

Salvador, G. d. (2021). Situación Nacional COVID-19. Obtenido de <https://covid19.gob.sv/>

Semana. (12 de 03 de 2021). Estas son las consecuencias de un año de aislamiento social. Semana.

Sánchez, E. (6 de 6 de 2020). Fundación Eroski. Obtenido de

<https://www.consumer.es/bebe/efectos-confinamiento-ninos.html>

Serrano, J. A. (2020). INFORME PRELIMINAR SOBRE COVID-19 Y DERECHOS

HUMANOS EN EL SALVADOR. San Salvador.

Stallard, P. (2002). PENSAR BIEN – SENTIRSE BIEN. Inglaterra: Desclée De Brouwer. Tapia,

S. O. (2012). Neuropsicóloga de Fundación CADAH. Obtenido de Neuropsicóloga de Fundación CADAH: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/desarrollo-personal-del-adolescente-y-el-adulto-con-tdah.html>

Trujillo, S. (2020). Consenso colombiano de Atención, diagnóstico y manejo de la infección por SARS-COV-2/COVID-19 en establecimientos de atención en la salud: Recomendaciones basadas en consenso de expertos e informadas en evidencia ACIN-IETS. Revista de la Asociación Colombiana de Infectología, 1-146.

Velazco, S. (17 de Marzo de 2020). Educación 3.0. Obtenido de Educación 3.0: <https://www.educaciontrespuntocero.com/familias/efectos-psicologicos-cuarentena-en-niños-adolescentes/>

Universidad Francisco Gavidia. (2020). Educación y Covid: Estudio de factores asociados al rendimiento académico online en tiempos de pandemia. San Salvador: UFG.

ANEXOS

ANEXOS DE ENCUADRE JORNADA 1

Anexo 1 Diapositivas



Dinámica:

Cadena de nombres

Objetivo general:

Fortalecer las habilidades de afrontamiento en los estudiantes de tercer ciclo del Centro Escolar Barrio Belén a través de un proceso psicoeducativo que permita cambios de actitud y comportamientos más adaptativos en la emergencia por COVID-19.

Lluvia de ideas

CIERRE

INFORMACIÓN



Programa "Listo, Crecimiento y Acción"

► **Presentación:**

El presente programa psicoeducativo, se desarrollará por el equipo facilitador de manera grupal, de 12 jornadas, 12 serán aplicadas como psicoeducación, una sesión de encuadre y la otra será de feedback cada una con una duración de 2 horas, en estas jornadas se pretende fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional en los adolescentes del Centro Escolar Barrio Belén, un elemento innovador que se prepararon en este programa consiste en responder a una necesidad emergente que la población vulnerable adolescente enfrenta a través de técnicas cognitivas conductuales que ayudarán a desarrollar habilidades de afrontamiento emocional debido al confinamiento por pandemia COVID-19.

Normas de convivencia

EVALUACION

PREGUNTÓN



ANEXOS DE LA JORNADA 2

Anexo 2 Diapositivas

¡Bienvenidos! Jornada #2

¡Listos, crecimiento y acción!

¿Cómo afecta lo que pensamos en las acciones que tomamos?

Dinámica de ambientación

"Esto me recuerda a..."

Exploración de conocimientos

Técnica "Árbol de conocimientos"

Psicoeducación

Técnica "Cadena de asociación"

Trabajo individual

Trabajo Individual

Evaluación

Cierre

INVITACIÓN JORNADA

Gracias por su atención prestada

Anexo 3 Imagen de Referencia del Árbol de Conocimientos

Anexo 4 Contenido Psicoeducativo

¿Qué es el Modelo ABC?



El modelo ABC es una teoría planteada por el psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis (1913-2007), el cual trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar

respuestas diferentes en función de sus propias creencias. Estas creencias son un pilar fundamental a la hora de comprender cómo ver la persona el mundo y cómo decide hacerles frente a las demandas de la vida cotidiana.

La idea detrás del modelo está inspirada en una cita del filósofo griego Epícteto, "las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". Es decir, no es el hecho en sí lo que afecta positiva o negativamente a una persona, sino la forma que tiene el individuo de verlo y tratarlo.

Sus componentes son:

- A. Situación Activadora
- B. Cogniciones
- C. Consecuencias (Emociones/Conductas)

¿Qué son las Situaciones Activadoras?

Se entiende por acontecimiento activador (en inglés, 'activating event') aquel fenómeno que le ocurre a un individuo o que él mismo ha propiciado que ocurra que hace que se activen una serie de pensamientos y conductas problemáticas.

¿Qué son las Cogniciones? (Sistema de Creencias)

Se entiende por sistema de creencias ('belief system') a toda la serie de cogniciones que conforman la forma de ser y ver el mundo de la persona.

Realmente, dentro de este componente se incluyen pensamientos, recuerdos, supuestos, inferencias, imágenes, normas, valores, actitudes, esquemas y otros aspectos que moldean la forma de percibir tanto las amenazas como las oportunidades. **Estos pensamientos suelen ser automáticos**, cruzándose por la mente como si de un rayo se tratara y sin tener un control consciente sobre ellos.

¿Qué son las Consecuencias?

Como último eslabón de la cadena A-B-C tenemos la C de consecuencias, tanto emocionales como conductuales ('Consequences'). Estas son la respuesta que da el individuo ante **un determinado acontecimiento activador y modulado por su propio sistema de creencias**.

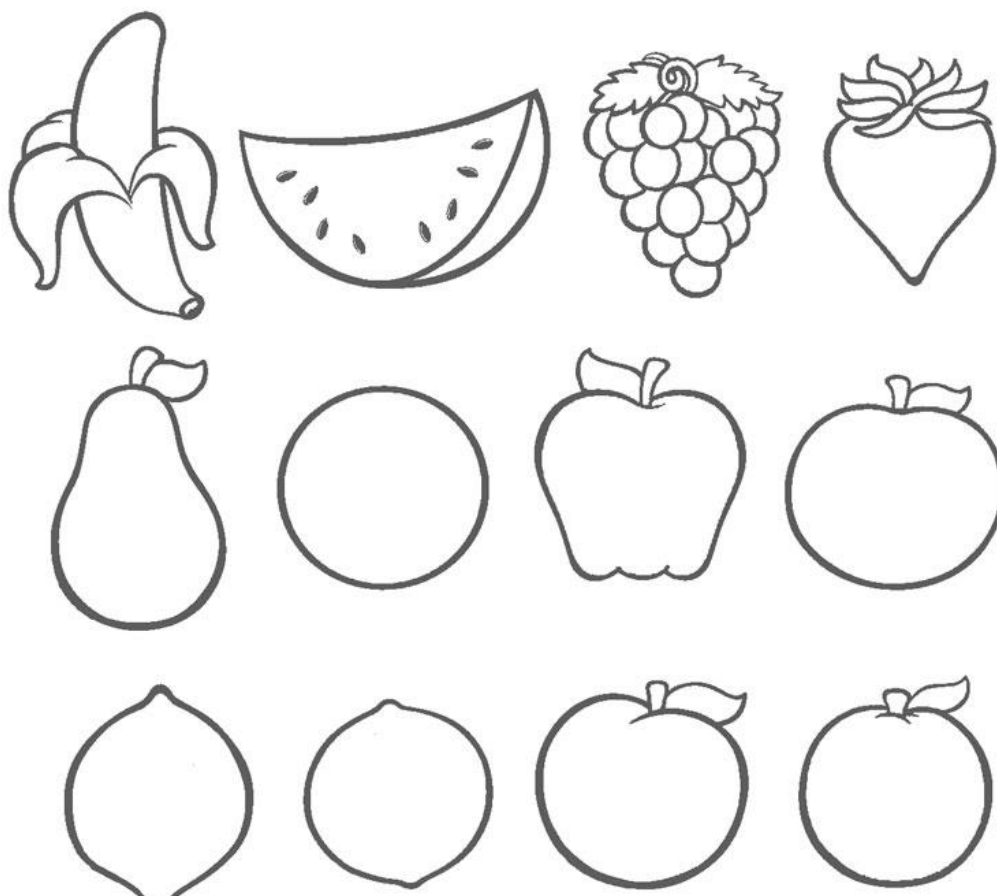
Como cada persona tiene sus propias cogniciones, las consecuencias que implique un determinado evento activador varían de individuo a individuo, siendo positivas para algunos y negativos para otros.

Anexo 5 Cadena de Asociaciones

-Me siento cansado	-Hoy no salí	-Pienso que esto no va a acabar
-Pandemia	-Mala nota	-Extraño a mis amigos
-Triste	-Quiero salir a jugar	-Me siento solo
-Nunca hago nada	-Todo es siempre lo mismo	-Estoy aburrido
-No quiero hacer nada	-Es que esto es muy difícil	-No le veo fin
-Esto no sirve de nada	-Extraño mi vida anterior	-Éramos felices antes
-Demasiadas tareas en línea	-Me siento desesperado	-No me siento cómodo en mi casa
-Hago siempre lo mismo todos los días	-Ya no quiero usar mascarilla	-Apatía
-Tedio	-Al fin voy a ir a la escuela a ver a mis amigos	-Me gusta y no me gusta ir al colegio
-Melancolía	-Enojo	-Desagrado
-Miedo	-Temor	-Confusión
-Incertidumbre		

Anexo 6 Frutas para Árbol de Conocimientos

Tamaño representativo, tamaño real a 6 frutas por página.



ANEXOS DEL “ABC+DE” JORNADA 3

Anexo 7 Diapositivas

¡BIENVENIDOS! Jornada #3
 ¡Listos, crecimiento y acción!
 ABC +DE

LIVE NOW
DINÁMICA DE AMBIENTACIÓN
 “El mensaje cifrado”

REC
EXPLORACIÓN DE CONOCIMIENTOS
 Técnica “La liga del saber”

LIVE
PSICOEDUCACIÓN
 a. Retroalimentación de ABC
 b. ¿Qué son los puntos D-E?
 c. ¿Formas de crear pensamientos racionales o alternos?
 d. Ejemplos:

REC
TÉCNICA “LOS FORENSES”

EVALUACION
 Técnica “Mural de impresiones”.

CIERRE **ÚLTIMA HORA**
GRACIAS POR SU ATENCIÓN PRESTADA

Anexo 8 Frases para dinámica “El Mensaje Cifrado”

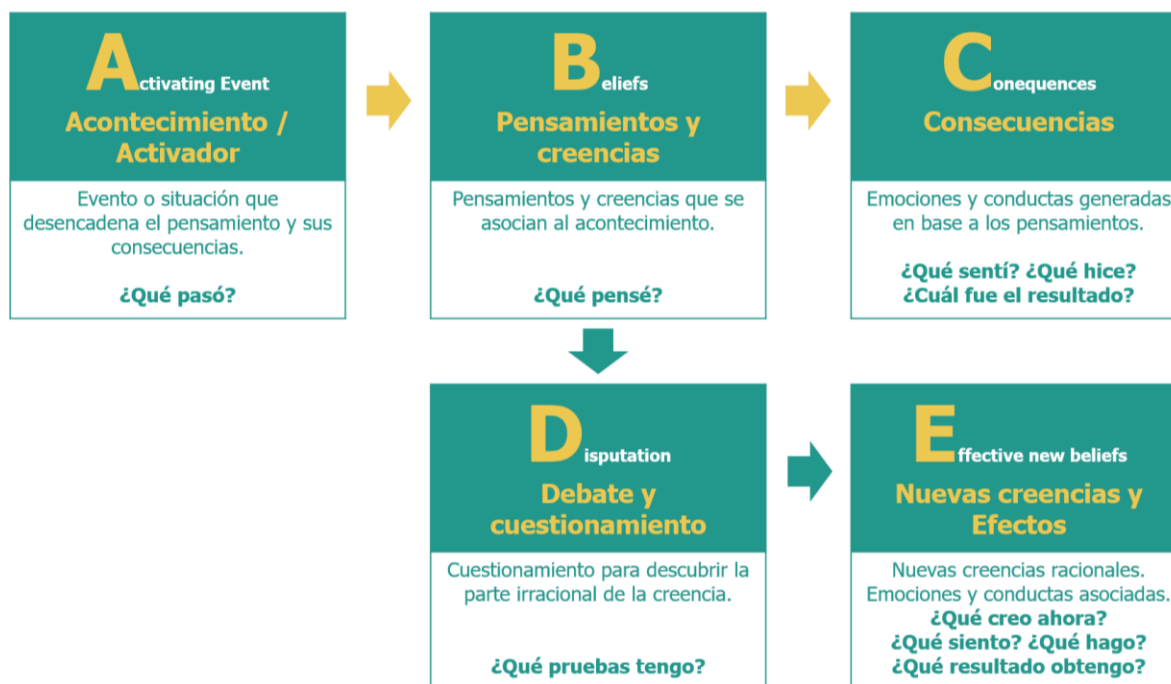
-Solo por qué no puedas comprender algo no significa que este mal.

Anexo 9 Preguntas para “La Liga del Saber”

- a. ¿En qué año fue la independencia de El Salvador?
- b. ¿Qué son las cogniciones?
- c. ¿Cómo te sientes ahora?
- d. ¿Qué entiendes por Consecuencias en el modelo ABC?
- e. ¿Cuál es el árbol nacional?
- f. ¿Con qué países colinda El Salvador?
- g. Da un ejemplo de Cognición
- h. Mencione un prócer de la independencia.
- i. Mencione una conducta que tenga usted en la cuarentena.
- j. ¿De qué color son las patas blancas del Caballo de Napoleón?
- k. Termine la frase: “Lo esencial es invisible para...”

Anexo 10 Contenido Psicoeducativo

¿Qué son los puntos D-E?



Formas de crear pensamientos alternos o funcionales

-Método socrático

El Método Socrático o Diálogo Socrático es un procedimiento que sirve para identificar pensamientos. Es un método para ayudar a las personas pensantes a determinar cuán precisos y útiles, o, todo lo contrario, pueden ser ciertos pensamientos.

El interrogatorio socrático, hay **seis tipos distintos de preguntas** que debes hacerte:

<p>1. Preguntas de aclaración:</p> <p>¿Por qué dices eso?</p> <p>¿Cómo te relacionas con esto?</p> <p>¿Por qué te sientes así?</p>	<p>2. Preguntas que producen suposiciones:</p> <p>¿Qué podemos asumir de esto?</p> <p>¿Qué significa esto?</p>
---	---

¿Podrías explicarlo con más detalle?	¿Puedes verificar su suposición?
3. Preguntas que requieren razón o pruebas: ¿Tienes un ejemplo de esto en la vida real? ¿Qué te ha hecho creer esto? ¿Por qué crees que esto sucedió?	4. Preguntas sobre las perspectivas: ¿Hay otra manera de ver esto? ¿Has pensado en el punto de vista de la otra persona? ¿Quién se beneficia y quién pierde con esta consecuencia?
5. Preguntas que calculan las consecuencias: ¿Cuál es la implicación de esto? ¿Se relaciona esto con el conocimiento previo? ¿Cómo afecta X a Y?	6. Preguntas sobre la pregunta: ¿Qué significa esto? ¿Cómo puedes aplicar esto en tu vida cotidiana? ¿Cuál fue el punto de esta investigación?

Ejemplos

Una de las primeras cuestiones que hay que preguntarse es: **¿por qué te sientes así?**

Puede ser que te esforzaste en una tarea y la nota era buena, pero puede que aun así no te sientas bien con ello.

¿Por qué la nota me molesta?

¿Es por qué esperaba más? ¿Por qué creo que hice un mejor trabajo?

¿Me esforcé lo suficiente? ¿Hice todo lo que tenía que hacer?

¿Tiene sentido la nota y el esfuerzo que hice?

Me siento mal porque no parece que mi esfuerzo sea suficiente o porque no le puse el adecuado interés a la actividad. -Alternativas de opiniones-

Puede que era necesario esforzar más, pero no es una mala nota y la verdad es justo tenerla de acuerdo con lo que hice. -Conclusión-

Anexo 11 Historia para Dinámica “Los Forenses”

A Juan lo habían invitado a una fiesta, pero Juan no sabía que llevar o que ponerse, pensaba que no se iba a vestir correctamente, o que no les iba a agradar el regalo que llevaría, entonces Juan se sentía temeroso y preocupado, dejaba de pensar en que iba a una fiesta y ver a sus amigos. Juan estaba considerando no ir, o excusarse de alguna manera para no enfrentarse a la situación y pensaba en lo inseguro que se iba a sentir.

¿Cuál es la situación?

¿Qué cogniciones puedes identificar?

¿Cómo se sentía Juan?

¿Qué hacía?

¿Qué preguntas tendría que hacerse para pensar de otra forma más adecuada?

ANEXOS DE LAS EMOCIONES JORNADA 4

Anexo 12 Diapositivas

¡Bienvenidos! Jornada #4

Listos, crecimiento y acción
Aprendamos sobre las emociones



Dinámica de ambientación

"Dígalo con mímicas"



Exploración de conocimientos

Técnica "Lluvia de ideas"



Psicoeducación



a. ¿Qué son las emociones?
b. Dimensiones de las emociones: Cognitiva, Neurofisiológica y conductual.
Tipos de emociones: Primarias, secundarias y terciarias.

Técnica "¿Qué emoción es esa?"



Técnica "La cadena de sensaciones"



Evaluación

Técnica "Emociones con razones"



Cierre

Fin de la jornada
Los esperamos mañana a la misma hora.



Gracias por su atención prestada



Anexo 13 Contenido Psicoeducativo

a. ¿Qué son las emociones?

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

Son universales y comunes a todas las culturas. Sus manifestaciones también tienen patrones de comportamiento semejantes a todos los individuos.

b. Dimensiones de las emociones

- Fisiológicas, como respuesta del organismo.
- Cognitivas, poseen una valoración a partir de las creencias y esquemas mentales.
- Expresivo, manifestaciones externas a partir de gestos, lenguaje corporal, etc.
- Evaluativa, valoraciones concretas a una situación.

c. Tipos de Emociones

1. Emociones Básicas, Primarias o Innatas

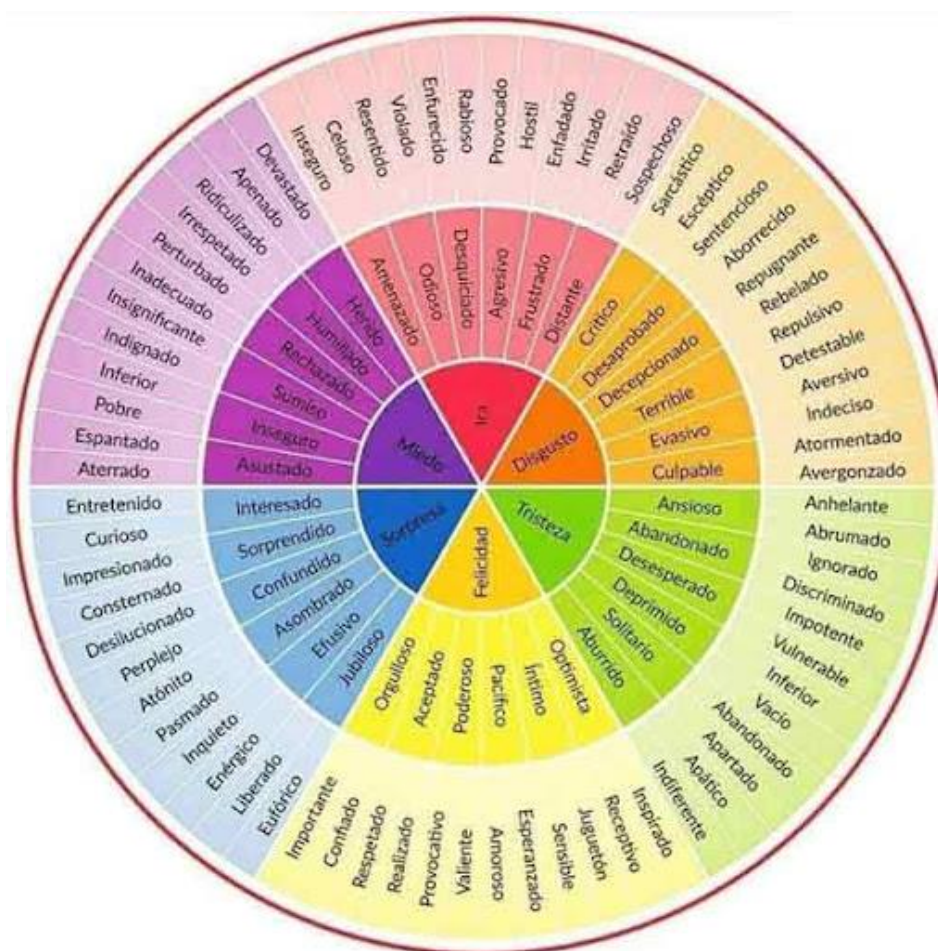
Son aquellas que se presentan desde el momento de nuestro nacimiento. Forman parte de nuestro proceso de adaptación y existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura. Se inician con rapidez y duran unos segundos. Son 6:

Emoción	Descripción	Función Adaptativa
Alegría	Sensación agradable de satisfacción y bienestar	Afiliación
Asco	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante	Rechazo
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación	Autodefensa
Miedo	Apreensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado	Exploración
Tristeza	Sensación de desdicha o infelicidad	Reintegración

2. Emociones Sociales, Secundarias o Aprendidas

Surgen como consecuencia de la socialización y del desarrollo de capacidades cognitivas. La mayoría de los autores sitúan su aparición en torno a los dos años y medio o tres. Son posteriores a las primarias, es decir, primero surge una emoción básica y a continuación una secundaria. Por ejemplo, el miedo surge primero y posteriormente sentimiento de amenaza, enfado...

Entre ellas podemos destacar algunas como: **celos, culpa, orgullo, vergüenza, satisfacción, diversión, desprecio...**



ANEXOS DE LAS EMOCIONES JORNADA 5

Anexo 14 Diapositivas

Jornada #5

¡Bienvenidos!
¡Listos, crecimiento y acción!
¿Cómo regular nuestras emociones?

Exploración de conocimientos

Técnica “Lluvia de ideas”

Técnica “Ejercicio de relajación con visualización”

Cierre

Dinámica de ambientación

“La muralla de la serenidad”

Psicoeducación

- a) Mitos sobre expresión de las emociones
- b) ¿Qué es y para sirve la Ventilación Emocional?
- c) Estrategias y práctica.

Recomendaciones

EVALUACION

Técnica “El regalo de sobre”

Gracias por su atención prestada

Anexo 15 Contenido Psicoeducativo

a) Mitos sobre expresión de las emociones

- Pensar que hay emociones malas.
- Ignorar o reprimir las emociones hará que pase con el tiempo
- Hay que mantenerse controlado todo el tiempo
- No es necesario expresarlas
- El tiempo cura
- Los hombres deben de ser fuertes
- Debo de ser fuerte ante toda emoción
- Por qué si muestro emociones soy débil o vulnerable
- Hay que ser siempre feliz
- Que si expresamos emociones se van a burlar
- Alguien debe de ser el fuerte
- No hay que dejar que nos vean derrotados
- Etc.
- ¿Cuáles conoces tú?

b) ¿Qué es y para sirve la Ventilación Emocional?

La **ventilación emocional** es una técnica terapéutica que consiste en identificar nuestras **emociones** reprimidas y expresarlas.

c) Estrategias y práctica.

- Categorizar las emociones.
- Escribir las emociones
- Llevar un diario

- Hablar con alguien de confianza
- Grabar lo que sentimos
- Diccionario de emociones
- Cuentos de emociones
- Uso de títeres
- ¿Conoces otros?

Recomendaciones:

- Aceptar que podemos tener emociones negativas, que tienen una razón de ser y que sirven para indicar que algo molesta o interfiere con los deseos, valores, expectativas o actividades. Indican que es necesario hacer algo al respecto.
- Reconocer que algo nos molesta, disgusta o nos hace sentir mal.
- Descubrir cuál es el sentimiento. (no confundir las emociones ej. Enojo con depresión o miedo).
- Aprender a identificar la emoción, lo antes posible porque entre mayor sea su intensidad, menos control se tiene sobre ella.
- Detectar qué tipos de pensamientos se han generado respecto a la situación, a las personas involucradas y a nosotros mismos. Porque los pensamientos son los que aumentan y mantienen los sentimientos.
- Practicar algunas técnicas que ayuden a eliminar o disminuir las emociones negativas. Ejemplo: confrontación de pensamientos negativos, relajación, manejo de respiración, etc.
- Hacer lo necesario para solucionar la situación.
- Si tiene solución, aceptarla y cambiar la actitud ante ella.
- Aprender a vivir el presente. Pensar siempre que se está en el aquí y en el ahora

ANEXO 16 Visualización de un Paisaje

1. Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.
2. Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.
3. La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.
4. Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.
5. Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.
6. Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.
7. Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.
8. Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.
9. Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.
10. Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas...

11. Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
12. Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.
13. Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poder tumbarte cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente...

ANEXOS DE RESOLUCION DE PROBLEMAS JORNADA 6

Anexo 17 Diapositivas




Jornada #6

**DINÁMICA DE AMBIENTACIÓN
"ADIVINA EL REFRÁN"**



MÁS VALE PÁJARO EN MANO QUE CIENTO VOLANDO	BURRO GRANDE... ANDE O NO ANDE
---	-----------------------------------




**EXPLORACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS
"EL BOLÍGRAFO Y EL PAPEL"**

Psicoeducación:


Resolución de problemas



Resolución de problemas: Es un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual una persona busca identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema en particular (D'Zurilla y Nezu, 2007)

- **Problema:** Consiste en la relación de la persona con el ambiente en la cual se presenta una discrepancia o desequilibrio entre las exigencias y disponibilidad de respuesta del sujeto, dicha discrepancia se da entre lo que el individuo "es" y lo que "debería ser" (D'Zurilla, 1993).
- **Solución:** Se refiere a una respuesta de afrontamiento o pauta de respuesta que es eficaz en la medida que puede alterar la situación problemática y/o las reacciones del individuo ante la misma, de modo que no es percibida como un problema, al mismo tiempo que maximiza otros beneficios y minimiza los costos (D'Zurilla, 1993).



PAPEL DE LAS EMOCIONES



El papel de las emociones en la SP social es importante, es común que se produzca activación emocional en el proceso de SP. Las emociones pueden jugar un papel importante en el reconocimiento del problema, el marco de la meta de SP, la evaluación de soluciones alternativas y la evaluación y ejecución de la solución





1. Orientación general hacia el problema: Se identifica la problemática, y se describe porque es un problema y como este afecta.

2. Definición y formulación del problema: Se analiza la situación, contestando las siguientes interrogantes, ¿por qué pasa esta situación?, ¿Dónde ocurre?, ¿Con qué personas ocurre?, ¿Cuándo ocurre? ¿Qué hago cuando ocurre?

3. Generación de soluciones alternativas: Se genera la mayor cantidad de posibles alternativas que se pueden implementar para solucionar o incidir de forma positiva en el problema.

4. Toma de decisiones: Se debe de valorar las posibles alternativas y tomar la decisión de cual pondrá en práctica, teniendo en cuenta las siguientes preguntas: ¿La idea es práctica y se puede llevar a cabo?, ¿Es realista?, ¿Es muy costosa?, ¿Cuánto tiempo requiere?, ¿Puede ser implementada por el mismo o requiere de otras personas?

5. Puesta en práctica y verificación de la solución: En esta etapa se debe de poner en practica la alternativa seleccionada, además de realizar una autoobservación y autoevaluación si la estrategia funciona se debe de realizar un autorreforzamiento (puede ser a través de una frase "bien hecho"). Si la problemática no se resuelve, se realiza de nuevo la técnica de entrenamiento en SP de D'Zurilla.

TÉCNICA DE INTERVENCIÓN "SP DE D'ZURILLA."

EVÁLUACION

DINÁMICA "LO QUE APRENDÍ"

CIERRE



Anexo 18 Contenido Psicoeducativo

RESOLUCION DE PROLEMAS

Resolución de problemas: Es un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual una persona busca identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema en particular (D’Zurilla y Nezu, 2007)

Problema: Consiste en la relación de la persona con el ambiente en la cual se presenta una discrepancia o desequilibrio entre las exigencias y disponibilidad de respuesta del sujeto, dicha discrepancia se da entre lo que el individuo “es” y lo que “debería ser” (D’Zurilla, 1993).

Solución: Se refiere a una respuesta de afrontamiento o pauta de respuesta que es eficaz en la medida que puede alterar la situación problemática y/o las reacciones del individuo ante la misma, de modo que no es percibida como un problema, al mismo tiempo que maximiza otros beneficios y minimiza los costos (D’Zurilla, 1993).

Papel de las emociones

El papel de las emociones en la SP social es importante, es común que se produzca activación emocional en el proceso de SP. Las emociones pueden jugar un papel importante en el reconocimiento del problema, el marco de la meta de SP, la evaluación de soluciones alternativas, la evaluación y ejecución de la solución

1. Orientación general hacia el problema:

Se identifica la problemática, y se describe porque es un problema y como este afecta.

2. Definición y formulación del problema:

Se analiza la situación contestando las siguientes interrogantes: ¿Por qué pasa esta situación?, ¿Dónde ocurre?, ¿Con que personas ocurre?, ¿Cuándo ocurre?, ¿Qué hago cuando ocurre?

3. Generación de soluciones alternativas:

El adolescente tendrá que generar la mayor cantidad de posibles alternativas que puede implementar para solucionar o incidir de forma positiva en el problema

4. Toma de decisiones:

El adolescente debe de valorar las posibles alternativas y tomar la decisión de cual pondrá en práctica, teniendo en cuenta las siguientes preguntas: ¿La idea es practicar y se puede llevar a cabo?, ¿Es realista?, ¿Es muy costosa?, ¿Cuánto tiempo requiere?, ¿Puede ser implementada por el mismo adolescente o requiere de otras personas?

5. Puesta en práctica y verificación de la solución:

En esta etapa se debe de poner en práctica la alternativa seleccionada, además de realizar una autoobservación y autoevaluación si la estrategia funciona se debe de realizar un autorreforzamiento (puede ser a través de una frase “bien hecho”). Si la problemática no se resuelve se realiza la técnica de entrenamiento en **SP de D Zurilla**.

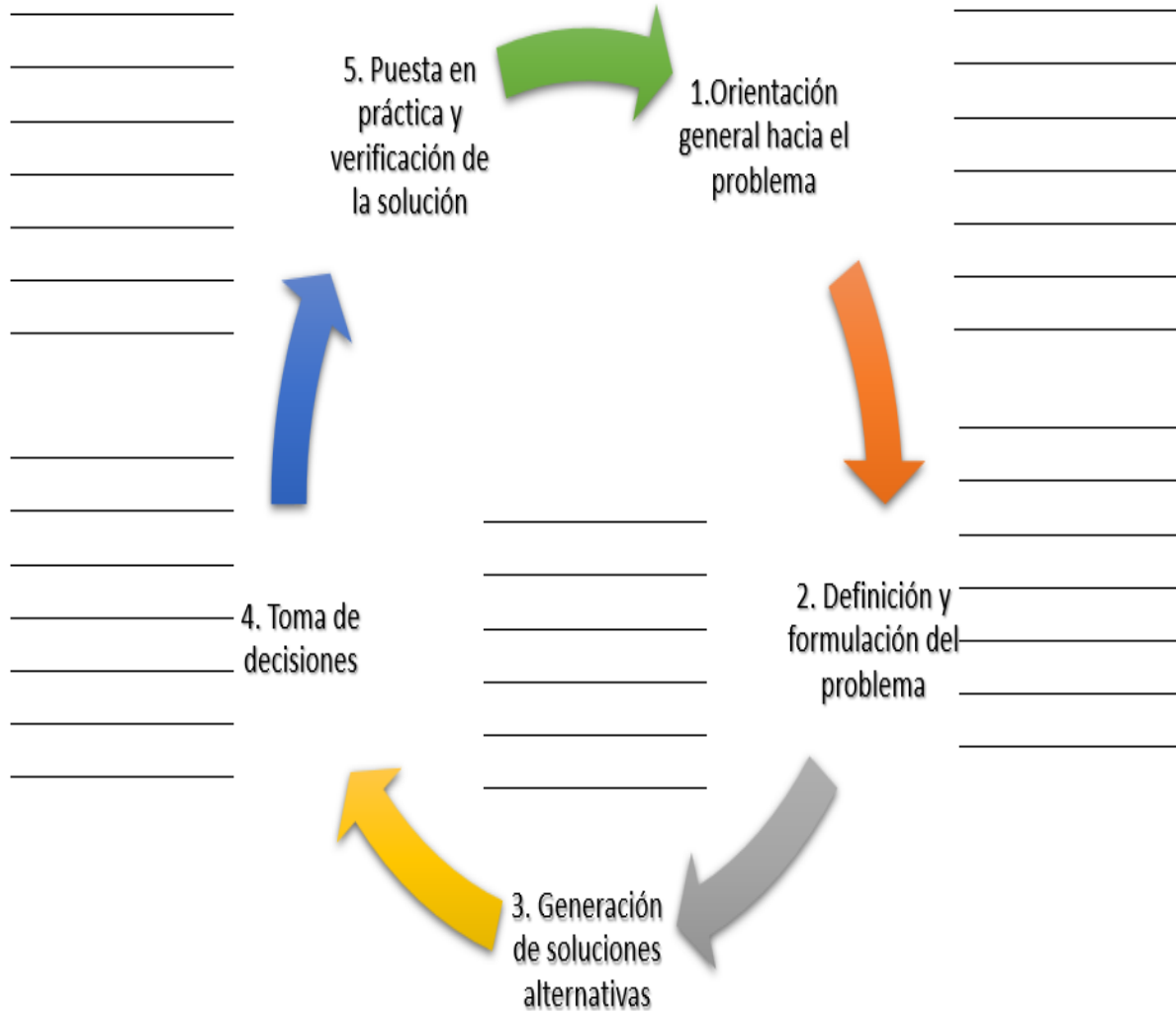
Anexo 19

Hoja de trabajo

Nombre: _____

TÉCNICAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE D'Zurilla

Indicaciones: Realice la técnica de SP de D'Zurilla, paso a paso como se ha explicado en la psicoeducación, escriba el desarrollo en cada fase.



ANEXOS DE AUTOESTIMA JORNADA 7

Anexo 20 Diapositivas



JORNADA #7

BIENVENIDOS

Exploración de los conocimientos Dinámica "Se me ocurre"



Definición de Autoestima

Branden (1995) define la autoestima como "la experiencia fundamental de poder llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente se puede decir que la autoestima es:

- La confianza en la propia capacidad de pensar y enfrentarse a los desafíos básicos de la vida.
- La confianza en el derecho a triunfar y ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a satisfacer necesidades y carencias, a alcanzar principios morales y a gozar el fruto de los propios esfuerzos.

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad".



Tipos de Autoestima

Autoestima Alta o saludable



Según Branden (1995) cuando una persona posee una alta (saludable) autoestima es más probable que se incline a conducirse con respeto, generosidad, buena voluntad y justicia, ya que de esta manera no tenderá a observarse a sí misma como una amenaza, cuando se trate bien a sí misma, será capaz de tratar bien a las demás personas que la rodean.

Autoestima Baja o no saludable

Agulló (2001) define la autoestima baja como el estado en que se encuentra la persona cuando surgen sentimientos de desánimo, incapacidad y poco aprecio a sí mismo. Esto suele generar miedo a desarrollar las propias habilidades, de percibir lo que se desea alcanzar poco accesible y se desarrolla fuerte sentimiento de inferioridad.

Dinámica de ambientación "Cola de vaca"




Psicoeducación



Otras definiciones

Asimismo Papalia (2009) dice que la autoestima es la parte evaluativa del auto concepto, es la valoración que hacen los niños de sí mismos. Está relacionada con la capacidad cognoscitiva que desarrollan los niños para describirse a sí mismos.



Según Erickson (1982), citado por Papalia, dice que la opinión que los niños tienen de sí mismos es lo que se llega a definir como autoestima, de las capacidades y habilidades que cree poseer.

Walter Riso (2013) Menciona que tener una buena autoestima tiene múltiples beneficios, algunos de estos son son:

- Se incrementan las emociones positivas, la alegría se hará presente al igual que las ganas de vivir mejor.
- Se alcanzan niveles de mayor eficacia en las tareas que se realizan, se desarrollan sentimientos de competencia y capacidad.
- Se desarrollarán mejores relaciones interpersonales, vínculos más saludables.
- Se adquiere más independencia y autonomía.



Asimismo Riso (2013), señala que la autoestima está conformada por cuatro pilares fundamentales y de la misma manera presenta una base sobre la cual se puede trabajar en la restauración de estas características que constituyen la autoestima.



Autoconcepto

Se refiere a lo que la persona piensa de sí misma, al concepto que tiene de su persona en general. El autoconcepto se ve reflejado en las cosas que la persona se dice a sí misma, las exigencias que tiene y de qué manera las hace.

Autoimagen

Riso (2013), define la autoimagen como la idea que la persona tiene de su cuerpo y la evaluación que realiza sobre esto, en este proceso tiene mucha influencia las personas con las cuales se establecen relaciones.

Autoeficacia

Riso (2013) denominó autoeficacia a la confianza y convicción de alcanzar los resultados esperados. Una alta autoeficacia contribuye a que la persona mantenga 43 metas sólidas, afrontar los problemas de una manera adecuada, a luchar por lo que cree de una manera segura y persistente. Es la visión afectiva que se tiene de sí mismo.



Autorreforzamiento

Riso (2013), lo define como la acción de reforzarse y premiarse a sí mismo, esto conlleva acciones tales como dedicarse tiempo, expresarse afecto, autoelogiarse, darse gusto y autorrecompensarse.

**Técnica de intervención
"Árbol de logros"**



EVALUACIÓN

**Dinámica
"CÍRCULO DE SENTIMIENTOS"**



CIERRE



**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**



Anexo 21 Contenido Psicoeducativo

LA AUTOESTIMA

Branden (1995) define la autoestima como “la experiencia fundamental de poder llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente se puede decir que la autoestima es:

- Ψ La confianza en la propia capacidad de pensar y enfrentarse a los desafíos básicos de la vida.
- Ψ La confianza en el derecho a triunfar y ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a satisfacer necesidades y carencias, a alcanzar principios morales y a gozar el fruto de los propios esfuerzos.

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad”.

Asimismo, Papalia (2009) dice que la autoestima es la parte evaluativa del auto concepto, es la valoración que hacen los niños de sí mismos. Está relacionada con la capacidad cognoscitiva que desarrollan los niños para describirse a sí mismos.

Según Erickson (1982), citado por Papalia, dice que la opinión que los niños tienen de sí mismos es lo que se llega a definir como autoestima, de las capacidades y habilidades que cree poseer.

Tipos de Autoestima

Autoestima Alta

Según Branden (1995) cuando una persona posee una alta autoestima es más probable que se incline a conducirse con respeto, generosidad, buena voluntad y justicia, ya que de esta manera no

tenderá a observarse a sí misma como una amenaza, cuando se trate bien a sí misma, será capaz de tratar bien a las demás personas que la rodean.

Autoestima baja

Aguiló (2001) define la autoestima baja como el estado en que se encuentra la persona cuando surgen sentimientos de desánimo, incapacidad y poco aprecio a sí mismo. Esto suele generar miedo a desarrollar las propias habilidades, de percibir lo que se desea alcanzar poco accesible y se desarrolla fuerte sentimiento de inferioridad.

La autoestima según la terapia cognitiva conductual:

Walter Riso (2013), señala que las investigaciones realizadas teniendo como base la terapia cognitiva ha demostrado que la visión negativa que se tiene de sí mismo es un factor determinante para que se lleguen a desarrollar trastornos psicológicos, tales como: somatizaciones, fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, poca inteligencia emocional, etc. Por lo que se da como conclusión que, si la autoestima no se encuentra fortalecida, llega a repercutir en todas las áreas fundamentales del ser humano.

Menciona que tener una buena autoestima tiene múltiples beneficios, algunos de estos son:

- Se incrementan las emociones positivas, la alegría se hará presente al igual que las ganas de vivir mejor.
- Se alcanzan niveles de mayor eficacia en las tareas que se realizan, se desarrollan sentimientos de competencia y capacidad.
- Se desarrollarán mejores relaciones interpersonales, vínculos más saludables.
- Se adquiere más independencia y autonomía.

Asimismo, Riso (2013), señala que la autoestima está conformada por cuatro pilares fundamentales y de la misma manera presenta una base sobre la cual se puede trabajar en la restauración de estas características que constituyen la autoestima.

Autoconcepto

Se refiere a lo que la persona piensa de sí misma, al concepto que tiene de su persona en general. El autoconcepto se ve reflejado en las cosas que la persona se dice a sí misma, las exigencias que tiene y de qué manera las hace.

Autoimagen

Riso (2013), define la autoimagen como la idea que la persona tiene de su cuerpo y la evaluación que realiza sobre esto, en este proceso tiene mucha la influencia las personas con las cuales se establecen relaciones.

Autoeficacia

Riso (2013) denominó autoeficacia a la confianza y convicción de alcanzar los resultados esperados. Una alta autoeficacia contribuye a que la persona mantenga 43 metas sólidas, afrontar los problemas de una manera adecuada, a luchar por lo que cree de una manera segura y persistente. Es la visión afectiva que se tiene de sí mismo

Autorreforzamiento

Riso (2013), lo define como la acción de reforzarse y premiarse a sí mismo, esto conlleva acciones tales como dedicarse tiempo, expresarse afecto, auto elogiarse, darse gusto y autorrecompensarse.

ANEXOS DE AUTOCUIDADO PARTE I JORNADA 8

Anexo 22 Diapositivas

JORNADA 8
Bienvenidos!

Feedback
Autoestima es... Lo mejor de mi
Quererte Valórate
Conocerse
Cuidarte Aceptarte

JORNADA DEL AUTOCUIDADO
Brindar información sobre el autocuidado a través de herramientas que fortalezcan las emociones positivas en los adolescentes para afrontar la situación de la pandemia COVID-19

DINÁMICA
"Esta es mi nariz"

Exploración de los conocimientos
CONOCIMIENTOS PREVIOS
Microdibujos

PSICOEDUCACIÓN
AUTOCUIDADO

Que es el autocuidado?
Hacer referencia al cuidado y cultivo de sí mismo, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Es decir son todas las actividades que realiza el individuo para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.
Por lo tanto el ser humano tiene la capacidad de cuidarse y ese autocuidado lo aprende a lo largo de su vida mediante comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales (familia, escuela, amistades)

BENEFICIOS
Mejora nuestra conducta
Mejora nuestra productividad
Nos ayuda a ser más colaborativos
Nos ayuda a alcanzar nuestros sueños

TIPOS DE AUTOCUIDADO

FÍSICO

EMOCIONAL

AUTO-CUIDADO FÍSICO
*Segunda Ducha con agua tibia
 Ducha regular
 Ejercicio diario*

EMOCIONAL

Construye palabras de amor y optimismo.
 Amoroso, Respetuoso, Paciente.

observación calma
 equilibrio mental y físico
 millir y tener
 sando el protocolo
 ituciones internas y externas
 rear disciplina
 dentificar emociones
 ensar a los contratiempos
 tilizar los 5 sentidos
 enostrar sinceridad

Frases para formar el acróstico

L y yo deseo cuidarme

formas de vida saludable

actuar por ser sanos
 sentirse en vitalidad
 saberlo que pensamos
 observarse a uno mismo
 ritar lo negativo
 orientarse
 tener paciencia
 nunca rendirse
 ritarse en el autocuidado
 incluir todo lo positivo

sermas de vida saludable
 smablen con todo
 mcorriarse a uno mismo
 sama salud
 prender buenos consejos
 smaginando con creatividad
 largo aplicarlo
 editar es necesario
 miguatable
 repetir afirmaciones
 realizar
 ritentar la mente
 rganizar todo
 regar equibale

ocion interna
 gradecer por todo
 mentar en la intención
 ebernos hacer ejercicio
 edición para practicar

ACTIVIDADES

1 ACROSTICO

A éstas versos
 Construidos con habilidad,
 Respetando que al inicio
 O al final de un renglón,
 Se pueda leer una palabra,
 También un nombre o
 Incluso una frase.
 Conviene mucho lograr
 Ocho sílabas por verso.

2 EL CUADRANTE

EVALUACIÓN

3

Beneficios de la risa por vocales

JAJAJA → Relaja el lugar donde se pegan las costillas y la parte superior de los pulmones

JJJJJ → Activa el sistema circulatorio, el sistema nervioso y el sentido.

JJJJJJ → Se libera la tensión en los cuartos traseros

JJJJJJJ → Libera energía del sistema digestivo, hemo y glomerulo

JJJJJJJJ → Detiene la histeria y los ataques emocionales

CIERRE

Jornada

ASISTIR SIGUIENTE

!!No pierdan la oportunidad!!

ACTIVIDADES

1 ACROSTICO

A éstas versos
 Construidos con habilidad,
 Respetando que al inicio
 O al final de un renglón,
 Se pueda leer una palabra,
 También un nombre o
 Incluso una frase.
 Conviene mucho lograr
 Ocho sílabas por verso.

2 EL CUADRANTE

EVALUACIÓN

3

Beneficios de la risa por vocales

JAJAJA → Relaja el lugar donde se pegan las costillas y la parte superior de los pulmones

JJJJJ → Activa el sistema circulatorio, el sistema nervioso y el sentido.

JJJJJJ → Se libera la tensión en los cuartos traseros

JJJJJJJ → Libera energía del sistema digestivo, hemo y glomerulo

JJJJJJJJ → Detiene la histeria y los ataques emocionales

CIERRE

Jornada

ASISTIR SIGUIENTE

!!No pierdan la oportunidad!!

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

CUALQUIER DUDA CONSULTEN GOOGLE

Anexo 23 Contenido Psicoeducativo

EL AUTOCUIDADO PARTE I

Que es el autocuidado?

Es cuidarse a si mismo esto significa tomar mejores decisiones sobre las necesidades fisica, emocionales, mentales, financieras y espirituales.

Por lo tanto se hace referencia al cuidado y cultivo de si mismo, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos fisicos y emocionales; es decir son todas las actividades que realiza el individuo para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

El autocuidado es relativo asi como cada ser humano es unico, es diferente para cada individuo.

La forma en que se cuida a si mismo, no es la misma forma que se cuida la otra persona, por lo que el autocuidado varia dia a dia. A veces se necesita momentos de quietud y reflexionar, necesita moverse o ejercitarse, estar con familiares y amigos.

Es por ello que el autocuidado es escucharse, darse una respuesta honesta y hacer lo que esta bien para si mismo. Ya que el autocuidado es una opcion: Solo el individuo decide cuidarse a si mismo, nadie puede hacerlo por el, depender de alguien para cuidarse a si mismo no es una opcion saludable, es ser responsable de si mismo y hacerse cargo, si cuida de los demas ¿Por qué no comenzar a cuidarse de si mismo?

PASOS PARA EL AUTOCUIDADO

- 1. Autoevaluacion personal:** Se identifican sus propias conductas de riesgo, necesidad de cambio o mejoras.
- 2. Autorregulacion del comportamiento:** Es la expresion y control de las emociones, ideas, auto instrucciones.
- 3. Formular metas de conducta:** Alcanzar continuamente nuevas metas y objetivos personales y academicos.

BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

1. **Mejora la productividad:** Aprender a decir “no” a las cosas que se extienden demasiado e inicia a hacer tiempo en las cosas que son mas importantes, visualizar mejor las metas para enfocarse y concentrarse en lo que esta haciendo y es importante para si mismo.
2. **Mejora la autoestima:** Hacer tiempo para si mismo en ese momento se envia un mensaje positivo(es importante para que mejore el dialogo interno) a su subconsciente.
3. **Conocerse mejor:** Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente les guste y necesiten hacer. Por lo tanto hay que descubrir lo que les apasiona e inspira esto ayuda a entenderse mejor a si mismo.
4. **Tener mas para dar:** Cuando se es bueno consigo mismo, se puede pensar que es egoismo, pero en realidad se brindan los recursos que necesitan para ser compasivo tambien con los demas.

TIPOS DE AUTOCUIDADO

1. Autocuidado Emocional

Es una conexión con las emociones, sentir la tentacion de rechazar sentimientos de tristeza o la ira, pero es saludable sentirlos, aceptalos y seguir adelante ya que las emociones no son buenas ni malas, no se culpa por las emociones que se sienten simplemente es como se comportan frente a ellas. Por lo tanto se orientara de como cuidarse emocionalmente.

- Ψ Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de sus emociones.
- Ψ Darse tiempo para reflexionar y conocer lo que realmente no esta funcionando
- Ψ Consultar a un profesional de la salud cuando siento que no puede solucionar por si mismo los problemas.
- Ψ Tomar tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente lo comprenda.

- Ψ Aceptar las emociones sin juzgarlas
- Ψ Meditar, reír, viendo una película o videos. Permitirse llorar.
- Ψ Encuentre canales para expresar sentimientos, pintar, bailar, escribir, tocar un instrumento.

2. Autocuidado Físico.

Trata de atender a su cuerpo, ya que la actividad física es vital para el bienestar corporal, contribuye a desahogarse y libera el estrés y la idea de como se puede realizar sería la siguiente:

- Ψ Dormir bien las horas necesarias para tener un sueño reparador
- Ψ Descansar; tomándose unos minutos durante el día entre tareas es un bien necesario.
- Ψ Nutrirse con alimentos saludables y variados que proporcionen al cuerpo energía y resistencia.
- Ψ Hidratar es fundamental en el transporte de nutrientes, elimina sustancias tóxicas en el día.
- Ψ Higiene personal como ducharse, ropa limpia, higiene bucal de forma habitual.
- Ψ Realizar actividad física combinar ejercicios esto elimina estrés y duerme mejor.

Anexo 24 Material de Apoyo “Acrostico 1”

Indicaciones: Escriba en las lineas las frases que usted considere que corresponden a cada letra, estas se les proporcionaran en diapositivas a colores, para que puedan armar el acrostico de la palabra que reciba la pagina cada equipo.

A	
U	
T	
O	
C	
U	
I	
D	
A	
D	
O	

Material de Apoyo “Acrostico 2”

Indicaciones: Escriba en las lineas las frases que usted considere que corresponden a cada letra, estas se les proporcionaran en diapositivas a colores, para que puedan armar el acrostico de la palabra que reciba la pagina cada equipo.

F	
I	
S	
I	
C	
O	

Material de Apoyo “Acrostico 3”

Indicaciones: Escriba en las lineas las frases que usted considere que corresponden a cada letra, estas se les proporcionaran en diapositivas a colores, para que puedan armar el acrostico de la palabra que reciba la pagina cada equipo.

E	
M	
O	
C	
I	
O	
N	
A	
L	

Material de Apoyo “Acrostico 4”

Indicaciones: Escriba en las líneas las frases que usted considere que corresponden a cada letra, estas se les proporcionaran en diapositivas a colores, para que puedan armar el acrostico de la palabra que reciba la pagina cada equipo.

B	
I	
E	
N	
E	
S	
T	
A	
R	

Material de Apoyo “Acrostico 5”

Indicaciones: Escriba en las líneas las frases que usted considere que corresponden a cada letra, estas se les proporcionaran en diapositivas a colores, para que puedan armar el acrostico de la palabra que reciba la pagina cada equipo.

S	
A	
L	
U	
D	

Anexo 25 Material de Apoyo “El Cuadrante”

INDICACIONES: Escriba cada equipo sus aportes en los espacios de los dos tipos de autocuidado una respuesta por cada tipo.

2 Situaciones agradables que quieras vivir	2 Cosas agradables que le gustaría hacer
Emocional:	Emocional:
Físico:	Físico:
2 Cosas que le gustaría aprender	2 Ideas de como lo puede lograr
Emocional:	Emocional:
Físico:	Físico:

ANEXOS DE AUTOCUIDADO PARTE II JORNADA 9

Anexos 26 Diapositivas

Jornada # 9
Autocuidado parte 2

BIENVENIDOS

Dinámica de ambientación

"Multicolor"



ESTO ME RECUERDA A?

Tipos de autocuidado

Saber pedir ayuda
Ser escuchado/a
Dar afecto
Relaciones sanas



Meditación
Tiempo a solas
Yoga
Contacto con naturaleza
Escribir

Leer algo interesante
Aprender otros idiomas
Escuchar experiencias de personas mayores
Ver videos sobre temas científicos o artísticos



Recordatorio de las normas

Retroalimentación del autocuidado parte 1

Objetivo de la jornada

Exploración de los conocimientos

IMAGEN

BENEFICIOS

Psicoeducación

El autocuidado es un proceso voluntario de la persona para consigo misma, involucrando ciertos principios.

El ejercicio físico reduce riesgo cardiovascular, control de peso y fortalece los músculos y huesos.

Expresar asertivamente las emociones, esto conlleva a una vida mas tranquila y reduce el estrés.

Dormir mínimo 8 horas diarias, garantizadas para un equilibrio físico y mental.

Hábitos de higiene los virus y bacterias no tendrán cabida.

Alimentación balanceada el cuerpo lo agradecerá.

Fines protectores y/o preventivos

ACTIVIDAD

1

YO SOY GENIAL

#2

SOPA DE LETRAS

L	E	T	R	A
E	E	R	A	R
A	M	O	R	I
L	P	Ñ	N	S
S	O	P	A	A

3

Respirar
Reír

Evaluación

Pitch elevator

UNA SOLA PALABRA

Cierre

Gracias

Anexo 27 Contenido Psicoeducativo

AUTOCAUIDADO PARTE II

3. Autocuidado intelectual

Consiste en ejercitar la mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad y de qué manera se puede hacer.

- Ψ Leer un libro, resolver un rompecabezas o crucigrama
- Ψ Ser creativos como escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Ψ Mezclar la rutina: como tomar una ruta diferente para ir al centro de estudios o algún lugar a pasear, o tienda o al terminar su lista de tareas pendiente en un orden diferente.
- Ψ Realizar actividades manuales u oficios, aprender idiomas o algo nuevo.
- Ψ Escuchar audios educativos o ver documentales de su interés.

4. Autocuidado Espiritual

Consiste en conectar con sus valores y lo que realmente le importa. Se relaciona con quién eres en su interior. Y se podría realizar de la siguiente manera:

- Ψ Mantener una práctica diaria de meditación y atención plena
- Ψ Asistir a un servicio, grupo de jóvenes de apoyo social y religioso.
- Ψ Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que le rodea.
- Ψ Llevar un diario de gratitud
- Ψ Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de si mismo y su propósito

5. Autocuidado Social

La conexión con otras personas es necesaria para la felicidad; ayuda a comprender que no se está solo. Así mismo no se trata solo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacer cosas con personas que realmente les hacen sentir bien de la siguiente guía.

- Ψ Salir a comer con un gran amigo
- Ψ Escribir un correo electrónico a alguien que viva lejos, y que extraña.
- Ψ Unirse a un grupo de personas que compartan sus intereses
- Ψ Dejar de socializar con aquellos que no le hacen bien.
- Ψ Iniciar conversación con alguien de su interés
- Ψ Inscribirse en actividad para aprender algo y conocer personas nuevas al mismo tiempo.
- Ψ Llamar a un amigo

El autocuidado es un proceso voluntario de la persona para consigo mismo, involucrando ciertos principios como:

- Ψ Responsabilidad individual
- Ψ Experiencias en la vida cotidiana
- Ψ Carácter social
- Ψ Desarrollo personal
- Ψ Apoyado de 2 sistemas formal e informal
- Ψ Fines protectores y/o preventivos

Anexo 28 Material de Apoyo “Yo Soy”

INDICACIONES: Escriba en cada línea seguido de la palabra “Yo soy..... una característica, cualidad, habilidad, logros destrezas que te identifiquen.

Yo soy.....alegre

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Anexo 29 Material de Apoyo “Sopa de Letras 1”

INDICACIONES: Busca en este cuadro las palabras sobre el autocuidado; al encontrarlas enciérralas con colores diferentes y marca con un chequecito las que están en el listado de que ya la encontraste.



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. CALIDAD DE VIDA | 8. VIDA SALUDABLE |
| 2. SALUD MENTAL | 9. AUTOESTIMA |
| 3. CONVIVENCIA | 10. AFECTO |
| 4. SOLIDARIDAD | 11. CAPACIDAD |
| 5. AUTOCUIDADO | 12. RELACIONES |
| 6. INTERACTUAR | 13. TOLERAR |
| 7. AMOR | 14. ARMONIA |

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

Material de Apoyo “Sopa de Letras 2”

INDICACIONES: Busca en este cuadro las palabras sobre el autocuidado; al encontrarlas enciérralas con colores diferentes y marca con un chequecito las que están en el listado de que ya la encontraste.

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

1. AMOR
2. EJERCICIO
3. RUTINA
4. DORMIR
5. HIGIENE
6. EMOCIONAL
7. FISICO
8. RISA
9. SALUD
10. ESPIRITUAL
11. SOCIAL
12. INTELCTUAL
13. AUTOCUIDADO
14. RESPIRAR



Material de Apoyo “Sopa de Letras 3”

INDICACIONES: Busca en este cuadro las palabras sobre el autocuidado; al encontrarlas enciérralas con colores diferentes y marca con un chequecito las que están en el listado de que ya la encontraste.

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

1. AUTOCUIDADO
2. VIDA
3. RELACIONES
4. QUERER
5. SABER
6. SER
7. MENTAL



8. BIENESTAR
9. RELAJARSE
10. HABILIDAD
11. ALIVIAR
12. LIBERAR
13. EMOCIONAL
14. SALUD

Material de Apoyo “Sopa de Letras 4”

INDICACIONES: Busca en este cuadro las palabras sobre el autocuidado; al encontrarlas enciérralas con colores diferentes y marca con un chequecito las que están en el listado de que ya la encontraste.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. <u>PAZ</u> | 8. <u>BIENESTAR</u> |
| 2. <u>INTERIOR</u> | 9. <u>AUTOCONOCIMIENTO</u> |
| 3. <u>EXTERIOR</u> | 10. <u>AFRONTAR</u> |
| 4. <u>MEDITAR</u> | 11. <u>SENTIR</u> |
| 5. <u>AUOCUIDADO</u> | 12. <u>POSITIVO</u> |
| 6. <u>DESCANSAR</u> | 13. <u>PERDON</u> |
| 7. <u>SALUD</u> | 14. <u>HACER</u> |



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

Material de Apoyo “Sopa de Letras 5”

INDICACIONES: Busca en este cuadro las palabras sobre el autocuidado; al encontrarlas enciérralas con colores diferentes y marca con un chequecito las que están en el listado de que ya la encontraste.

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

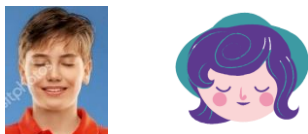


1. VIDA
2. SALUDABLE
3. HABITOS
4. DESARROLLO
5. EQUILIBRIOS
6. FISICO
7. ALIMENTACION
8. MENTAL
9. SOCIAL
10. EMOCIONAL
11. AUOCUIDADO
12. PEDIR
13. AFECTO
14. TIEMPO

Anexo 30 Material de Apoyo “Respirar y Reír”

A todos los equipos, así como están sentados se les solicitara lo siguiente:

Paso 1: Cerrar los ojos despacio,



Paso 2: Relajar los hombros; encoger los hombros y soltar los brazos unas 5 veces

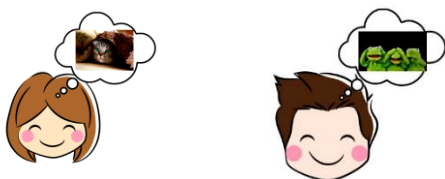


Paso3: Relajar los músculos de la caja y el resto del cuerpo

Apretar las mandíbulas, los labios y las mejillas; cerrar los ojos con fuerza, inspire contando hasta 3 segundos y expulse el aire mientras relaja la cara.



Paso 4: En ese momento recordar un suceso gracioso poniendo la sonrisa en su boca.



Paso 5: Sin dejar de recordar eso gracioso comience a respirar tomando el aire por la nariz y soltándolo despacio por la boca, repetir 3 veces.



Se les recuerda que esta actividad la pueden poner en práctica en la situación de tensión

ANEXOS DE TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO JORNADA 10

Anexo 31 Diapositivas

Bienvenidos
TÉCNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO
JORNADA #10

NORMAS DE convivencia
AUTOEVALUADO PARTE II
feedback

DINÁMICA DE AMBIENTACION
“ EL PUEBLO MANDA ”

EXPLORACION DE LOS CONOCIMIENTOS

PSICOEDUCACIÓN
TÉCNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio son estrategias de aprendizaje que permite a los estudiantes obtener los mejores resultados a partir del desarrollo de diferentes habilidades; ayuda a afrontar correctamente las actividades académicas con éxito.

Hábitos de estudio. Es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales; así mismo es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los estudiantes.

TIPOS DE TÉCNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO

Técnicas de Estudio

- 1. Lectura y comprensión
- 2. Subrayado
- 3. Esquema
- 4. Resumen
- 5. Memorización

BUENOS HABITOS DE ESTUDIO

Planificación: Guías
Metas (pequeñas)
CONTROLAR
Lugar, Temperatura, Tiempo, Distraedores

HÁBITOS DE QUE MANERA?

- Es una práctica habitual de conducta de...
- La responsabilidad se debe distribuir...
- Un buen lugar para estudiar...
- Planificar el estudio...
- Eliminar las distracciones...
- Reservar los días...
- Y sobre todo ten en cuenta...
- Pedir ayuda a tus padres.
- Usar la tecnología en tiempos libres para aprender, comunicar y divertir.
- Aprovechar herramientas de la escuela.
- Evitar poner excusa y posponer estudio.
- Evitar estudiar de noche, sábado tarde y domingo tarde.
- Se disciplinado, constante y confía en ti.

LA IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

- Permiten comprender mejor para absorber al máximo los conceptos a estudiar.
- Ahorro de tiempo ya que busca optimizarlo dedicado al estudio enfocándose solo en aquello que es mas importante a la hora de estudiar.
- Automatiza el proceso de estudiar ya que simplemente identificara la mejor manera de comprender un material aplicando la técnica correspondiente.

IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE ESTUDIO

- Promueven el desarrollo cognitivo.
- Capacidad de aprender con menor dificultad nuevos contenidos.
- Mejora el rendimiento académico.
- Desarrollan mas seguridad en relación con sus capacidades.

1 **ACTIVIDAD**
"CADENA DE ASOCIACIONES"



A grid of 12 empty boxes for an association chain activity. Below it are icons for a clock, car, house, water tap, boat, and coffee. To the right, a chain of icons: a flower, a bee, a pear, a jar of jam, a bear, a squirrel, a nut, a grey box, a key, a coconut, a guitar, and a green box.

Forma adecuada de respirar



TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON



Diagrams showing correct breathing techniques. Illustrations of Jacobson relaxation technique. A film strip icon with the number 3.

CIERRE

PARTICIPACIÓN

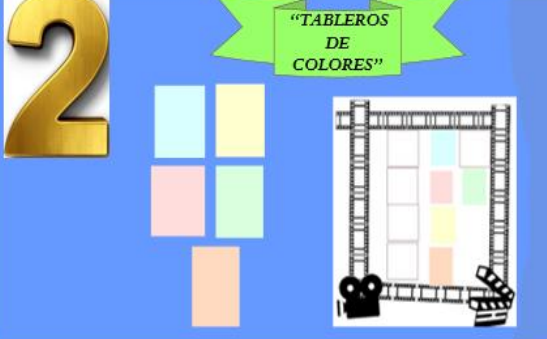
CONSTANCIA

¡Felicitaciones!



Closing slide with 'PARTICIPACIÓN', 'CONSTANCIA', and '¡Felicitaciones!'.

2 "TABLEROS DE COLORES"



A color board activity with a grid of colored squares (yellow, pink, green, orange) and a film strip icon.

evaluación



"BALANCE DEL DIA"

LO QUE ME LLEVO DEL GRUPO



Evaluation section with a word cloud and two shapes: a purple hexagon and a pink circle.

gracias



Word cloud of 'gracias' in many languages.

Anexo 32 Contenido Psicoeducativo

Orientación de los Hábitos de Estudio

¿Qué es un hábito?: Es como una costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas o actividades similares.

¿Cómo se crea un hábito? Se puede crear de 14 a 21 días según la repetición.

¿Para qué sirven los hábitos de estudio?

- 1.- Fortalecer la capacidad para aprender
- 2.- Facilitan el proceso
- 3.- Ayudan a tener mejores resultados de aprendizaje y mejor rendimiento
- 4.- Ayuda a tener más confianza en sí mismo

Para crear hábitos de estudio se siguen los siguientes pasos:

PASO 1: Organizar (planear es una de las claves) de la siguiente manera:

- ℵ Estructurar el horario académico
- ℵ Planear el día a día (desarrollo de las actividades)
- ℵ Planear la semana
- ℵ Incluir actividades para descansar, ejercitarse, jugar, pasar tiempo con la familia, hacer algo que sea de su gusto.
- ℵ Chequear, tachar o subrayar lo que ya se ha realizado
- ℵ Poder identificar aquello más difícil o fácil de desarrollar.

¿Para que servirá?

- Ψ Para tener más control en la vida y tener más tiempo de estudio.

Ψ Obtener más tiempo libre

PASO 2: Tener un buen lugar para estudiar y de qué manera

- Con buena luz
- Ventilado
- Limpio
- Sin distracciones (Televisor, ruidos, olores, etc.)
- Un asiento cómodo
- Tener a la mano lo que necesita
- El lugar debe ser siempre el mismo

¿Para que servirá?

- ❖ Concentrarse mejor
- ❖ Rendir más en el desarrollo de las tareas
- ❖ Estar relajado al momento de estudiar

Nota: La cama, el sofá, el piso, el comedor no son lugares adecuados para estudiar.

PASO 3: Eliminar distractores siempre (como regla de oro) y de qué manera

- Estudiar con el televisor apagado
- Alejar los juguetes o muñecos del sitio de trabajo
- Usar el celular solamente cuando lo necesite para el estudio (el uso del chat es un distractor)
- En la computadora o Tablet no usar redes sociales, juegos en línea, YouTube, solo si lo necesita para estudiar

- Pedir a la familia que eviten hacer ruidos o actividades que distraigan. (**Todo esto al ponerlo en práctica ayuda para la concentración**)

PASO 4: Importancia de las pausas ya que el cerebro funciona como una pila o batería de celular. Y de qué manera.

- › Tomar pausas de 30 o 40 minutos
- › Con ello recarga el cerebro y la capacidad para aprender
- › Las pausas pueden ser ejercicios, beber algo, respirar, jugar, conversar con la familia etc.
- › Evitar el cansancio mental

Nota: Para esto pueden usar un recordatorio como una alarma podría ser.

PASO 5: La rutina (es de desarrollarlo de la siguiente manera)

a) Antes de sentarse a estudiar hacer lo siguiente

- Levantarse
- Arreglar la cama
- Ir al baño
- Bañarse
- Peinarse
- Desayunar
- Cepillarse los dientes

b) Durante el estudio

- Seguir lo planeado
- Seguir el horario

c) Después del estudio

- Revisar tareas y pendientes con la agenda o planeador organizado
- Chequear lo realizado. Iniciar por lo más difícil
- Tomar tiempo para estar en familia, jugar, relajarse.
- Almorzar a la hora que es, cenar a la hora que es y acostarse a dormir a la misma hora.

PASO 6: Resolver las dudas nunca quedarse con la duda y se hará de la siguiente manera.

- ✓ Consultar las inquietudes con el profesor
- ✓ Consultar con los padres o encargados
- ✓ Consultar con otras fuentes como internet, libros de textos, diccionario etc.
- ✓ Preguntar mucho
- ✓ Leer mucho.

Para todo esto hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Ψ Dormir bien y las 8 horas que es recomendable
- Ψ Preparar todo a la mano (si no se realiza se puede generar estrés por no encontrar las cosas)
- Ψ Ensayar técnicas de estudio
- Ψ Pedir ayuda a los papas o encargados
- Ψ Usar la tecnología para aprender, comunicar y para divertirse con tiempo organizado
- Ψ Aprovechar las herramientas que recibe o le enseñen en la institución educativa
- Ψ **Evitar poner excusas y posponer el estudio(procrastinar)**
- Ψ Evitar estudiar de noche, sábado y domingo en la tarde.
- Ψ Sobre todo, ser disciplinado, constante, confiar en sí mismo; para tener un mejor control en el entorno, tranquilidad y seguridad.

Orientación de las Técnicas de Estudio

Son estrategias de aprendizaje que facilitan el aprendizaje intelectual, esto a través de actividades específicas, que pueden ser realizadas de forma mecánica. Su objetivo es que el adolescente interiorice mejor los conocimientos al realizar una serie de acciones que lo ayuden a tomar una decisión consciente sobre el procedimiento que se debe utilizar para aprender.

Además, son muy importantes ya que se puede tener el deseo de aprender un nuevo contenido, sin embargo, en ocasiones estos pueden ser complicados y difíciles de aprender.

Así mismo no todas las técnicas les funcionan a los adolescentes. Es de poner en práctica todas para una mayor facilidad de aprendizaje.

Algunas de las técnicas de estudio son las siguientes.

1. **Lectura:** Todo texto para que el adolescente pueda asimilarlo es necesario que lo lea previamente. Para esto se propone 2 tipos de lectura: Lectura exploratoria o prelectura y Lectura comprensiva.
2. **Subrayar:** Generalmente se aprende paso a paso. Lo ideal es que, luego de realizar el paso anterior se elabore mentalmente sobre la idea principal y se responda a esta pregunta. ¿Qué nos quiso decir el texto?
3. **Realizar apuntes:** Consta de realizar una elaboración propia de lo subrayado en el paso anterior. Es importante (y de mucha utilidad) elaborar el texto con palabras propias y no copiando literalmente lo que el texto dice.
4. **Elaborar mapas mentales:** Los mapas mentales son de mucha ayuda particularmente para las personas que tienen memoria visual. Sin embargo y aunque no tengan un tipo de memoria visual, suele ser de mucha utilidad puesto que se asocia, mediante redes de comunicación, palabras claves a través de flechas.

5. **Ficha de estudio:** Este método sirve cuando es necesaria la incorporación de fechas o números. Suele emplearse mucho en asignaturas como sociales, ciencias, matemáticas, inglés.
6. **Realizar ejercicios sobre el tema a estudiar:** Esta suele ser una de las mejores formas en asimilación de conocimientos. Se utiliza mucho en asignaturas como matemática, sociales, lenguaje y ciencias. Se ha comprobado que, al implementar esta técnica, los adolescentes logran destacarse al momento de realizar las evaluaciones, exámenes, laboratorios o pruebas finales.
7. **Tes, exámenes o evaluaciones:** Sirve para confirmar cuanto contenido ha asimilado el adolescente y cual es preciso repasar un poco en detalle.
8. **Lluvia de ideas:** Son ideas que el adolescente aporta y siempre deben ser relacionadas con el tema de estudio
9. **Utilizar reglas mnemotécnicas:** Se emplean asociando un término de difícil asimilación a otro que sea conocido por el adolescente. De este modo se ancla una idea nueva a una ya existente. Es de mucha utilidad para recordar palabras o fechas.
10. **Realizar dibujos:** Muchos adolescentes utilizan sus habilidades para dibujar. Es particularmente utilizado en asignaturas como sociales, artística, lenguajes en algunas veces ciencias. Ayuda a generar asociaciones mentales pictográficas.
11. **Grabaciones de clases:** Los estudiantes que suelen incorporar sus conocimientos mediante la vía auditiva suelen grabar clases, luego reproducirla en su hogar y volver a grabar lo mismo con su propia voz.

12. **Ordenar el estudio y el área:** Es indispensable contar con un espacio limpio y ordenado. Así mismo también suele emplearse cada una de estas técnicas desde la primera hasta las últimas para facilitar el aprendizaje.
13. **Memorizar:** Aunque no sea muy adeptos a esta metodología de estudio, existen ciertos adolescentes (que por sus propias características) se sienten más a gusto memorizando el contenido escolar y aprenden de esa manera.
14. **Técnicas de relajación para el aprendizaje:** El estrés, los nervios, la ansiedad, etc. generan en el adolescente (y también en el adulto) el olvido de todo lo asimilado. Por eso muchas veces el problema no se encuentra en la asimilación de los contenidos sino más bien en la serenidad del adolescente para relatar o redactar los contenidos incorporados.
15. **Organizar el estudio:** La organización del material de estudio, así como también la organización de los tiempos (horarios, días) y del espacio resulta ser indispensable para que las técnicas de estudio arriba descritas surjan efecto positivo.

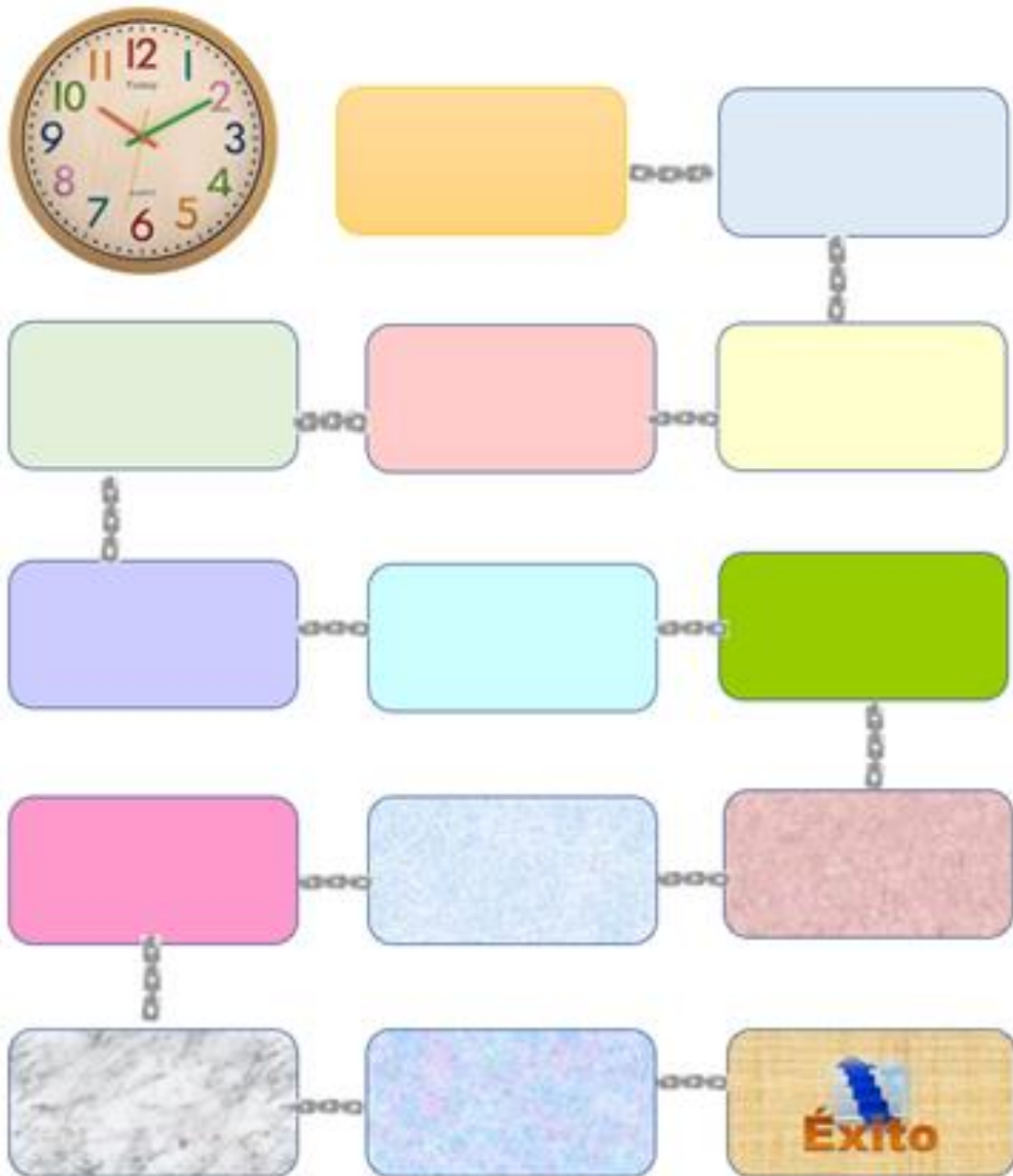
Anexo 33 Material de Apoyo “Phillips 6-6”

Indicaciones: Escribir una idea en cada porción de colores del círculo sobre lo que conocen de las técnicas y hábitos de estudio y en el círculo de en medio escribir de quien recibieron la información.



Anexo 34 Material de Apoyo “Cadena de Asociaciones 1”

Indicaciones: Escribir palabras de acuerdo con las técnicas y hábitos de estudio en las casillas de colores partiendo de la imagen que se les presente para ir formando asociaciones.



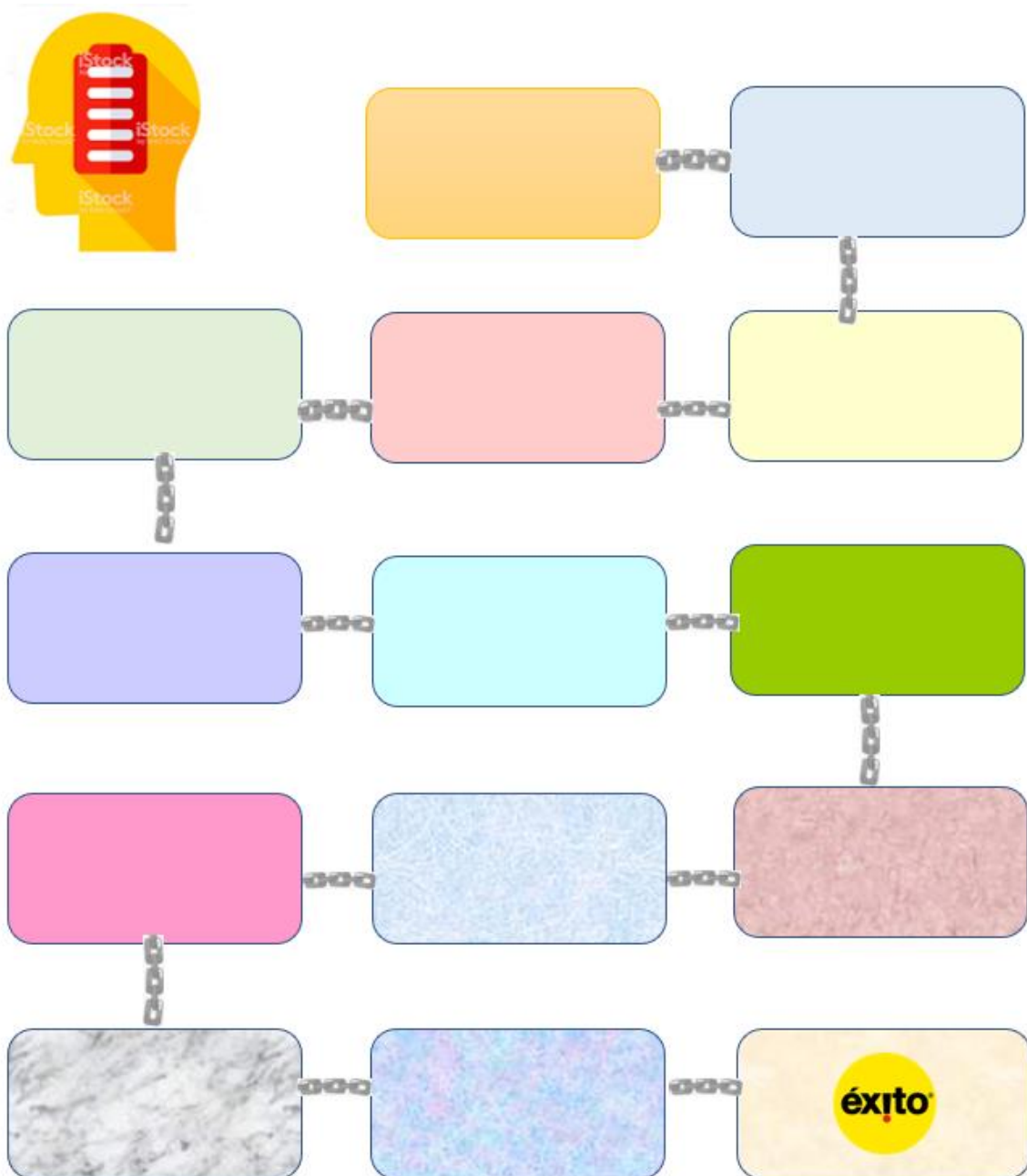
Material de Apoyo “Cadena de Asociaciones 2”

Indicaciones: Escribir palabras de acuerdo con las técnicas y hábitos de estudio en las casillas de colores partiendo de la imagen que se les presente para ir formando asociaciones.



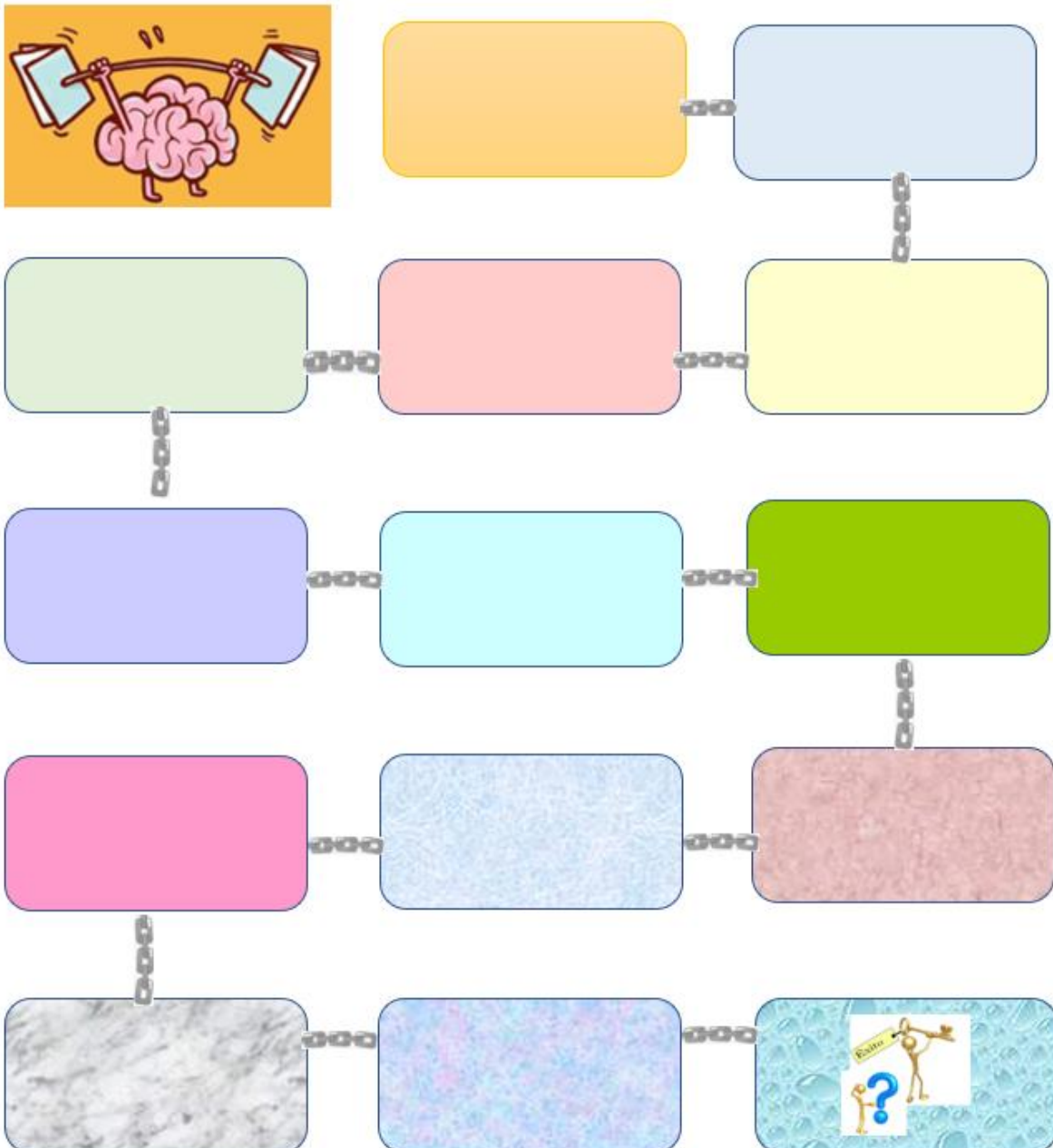
Material de Apoyo “Cadena de Asociaciones 3”

Indicaciones: Escribir palabras de acuerdo con las técnicas y hábitos de estudio en las casillas de colores partiendo de la imagen que se les presente para ir formando asociaciones.



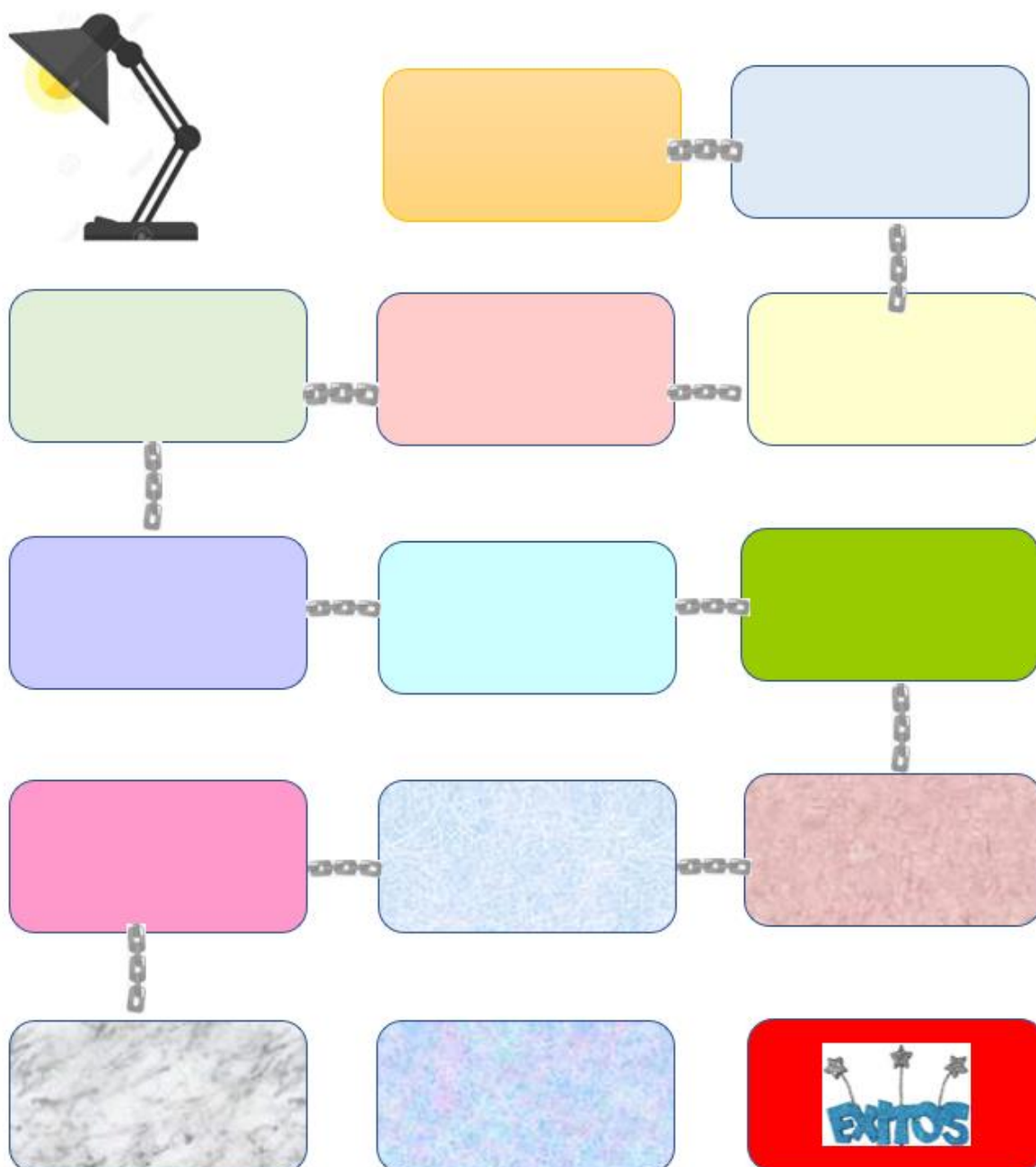
Material de Apoyo “Cadena de Asociaciones 4”

Indicaciones: Escribir palabras de acuerdo con las técnicas y hábitos de estudio en las casillas de colores partiendo de la imagen que se les presente para ir formando asociaciones.



Material de Apoyo “Cadena de Asociaciones 5”

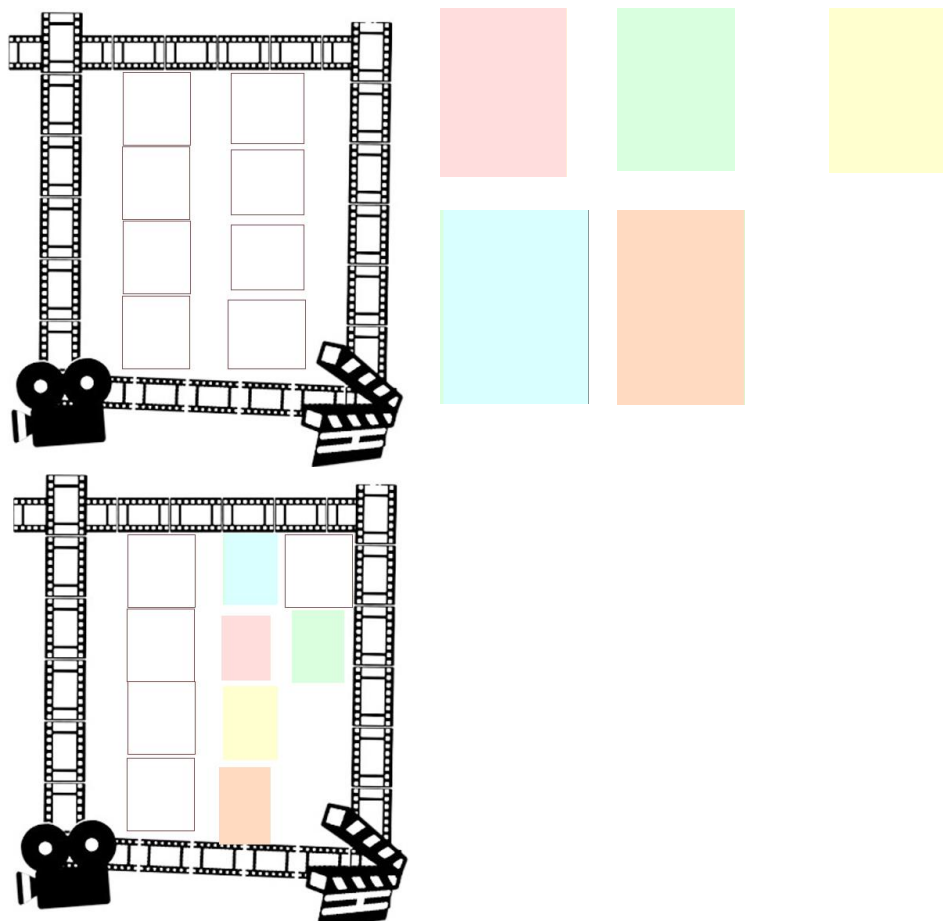
Indicaciones: Escribir palabras de acuerdo con las técnicas y hábitos de estudio en las casillas de colores partiendo de la imagen que se les presente para ir formando asociaciones.



Anexo 35 Material de Apoyo “Tableros de Colores”

Se les dará a cada equipo una página con cuadros en los cuales tiene que pegar los cuadritos de colores que se les darán para que escriban. En los cuadros blancos serán las técnicas o hábitos de estudio que han visto en la jornada, en los cuadritos de colores escribirá como desarrollará la técnica o hábitos y como le beneficiará en su éxito académico.

Materiales: 5 hojas de papel con marco y 2 filas de cuadros, 5 trozos de papel de colores en cuadrados, lapiceros.



Anexo 36 Material de Apoyo “Técnica de Relajación de Jacobson”

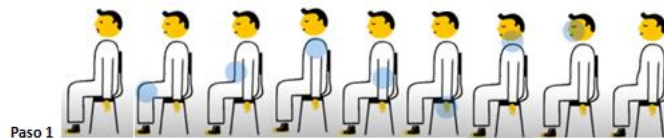
Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.

Esta técnica de relajación se basa en la idea de que el estado emocional puede afectar el nivel de respuesta muscular, por lo que se trata de contraer ciertas partes del cuerpo para luego relajarlas con el objetivo de transmitirle a la mente una sensación de relajación progresiva. Resulta especialmente útil para tratar las dificultades del sueño ya que produce un reposo muscular intenso con el que resulta más fácil conciliar el sueño, también se le enseña al adolescente a practicarla constantemente para aliviar el estrés cotidiano y aprender a lidiar con las tensiones que se le presenten en su vida académica ya sea de la ira, estrés y la ansiedad.

Para ponerla en práctica, el adolescente puede estar acostado o sentado.

Postura sentada:

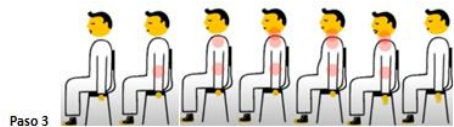
1.- Con la planta de los pies bien apoyado en el suelo, la espalda recta, los brazos caídos; se afloja todos los músculos del cuerpo; luego las piernas, el abdomen, los hombros, los brazos, las manos, el cuello y la cara; respiro suavemente hasta 3 segundos.



2.- Se doblan los dedos de los pies y se tensan los músculos de las piernas y el estómago; toma el aire cuenta hasta 3 segundo y expulsa el aire mientras afloja todos los músculos.



3.- Ahora cierre los puños y tense los músculos de los brazos, los hombros y el cuello; inspire contando hasta 3 segundos y expulse el aire mientras relaja todo el cuerpo.



4.- Ahora apriete las mandíbulas, los labios y las mejillas; cierre los ojos con fuerza, inspire contando hasta 3 segundo y expulse el aire mientras relaja la cara.



5.- Para terminar, asegúrese de tener la planta de los pies bien apoyada en el suelo, la espalda recta y todos los músculos del cuerpo bien aflojado, las piernas, las manos, el cuello y la cara.



6.- Ahora respire suavemente mientras se fija en su cuerpo y siente que está tranquilo y relajado.



ANEXOS DE REDES DE APOYO JORNADA 11

Anexo 37 Diapositivas

Escucha, crecientemente y acción

¡Bienvenidos! Jornada 11

Redes de apoyo



Dinámica de ambientación

"EL SOL BRILLA EN ..."

Psicoeducación

Que es red?
Es un conjunto de lazos o uniones que conforman un entramado de tejido.

"Redes de Apoyo"

Red de apoyo: Son las relaciones de una persona en su entorno social para establecer vínculos solidarios y de comunicación, a fin de resolver necesidades específicas.

Tipos de redes de apoyo

REDES FORMALES → El Estado

REDES SOCIALES

- Comunidad
- Amigos
- Familia
- Parientes

Feedback

Técnicas y hábitos de estudio

NORMAS DE CONVIVENCIA

objetivo

IDENTIFICAR Y FORTALECER VÍNCULOS SOLIDARIOS Y DE COMUNICACIÓN

Exploración de conocimientos "Corrillos"



Beneficios

- Mejoran la capacidad de hacer frente a situaciones estresantes
- Mejoran la salud mental y física
- Abrían los canales de la angustia emocional
- Ayudan a sentirse apreciados, seguros y parte de una comunidad.

Funciones de redes de apoyo

1. Formales

- Orientar
- Informar
- Capacitar
- Promoción y atención a la salud
- Alimentación
- Defensa de los derechos
- Recreación
- Cuidados



Actividad 1



"LA HISTORIA"



Actividad 2



"LA RED GRUPAL"

Actividad 3

"REDES DE APOYO"



"Pni (positivo, negativo e interesante)"



Cierre

¡Felicidades!



Gracias!!



Anexo 38 Contenido Psicoeducativo

REDES DE APOYO

¿Qué es una red?

Es un conjunto de lazos o uniones que conforman un entramado de tejido.

Las redes de apoyo son: las relaciones de una persona en su entorno social para establecer vínculos solidarios y de comunicación, a fin de resolver necesidades específicas.

El objetivo primordial de las redes de apoyo se centra en el cuidado de la persona y la familia, el apoyo de crisis en diferentes momentos del curso de la vida o en la economía familiar, la ayuda en casos de emergencia, el soporte emocional, entre otros propósitos.

Por lo tanto, las redes de apoyo constituyen un elemento importante para el bienestar del individuo, ya que gracias a estas redes las personas encuentran un lugar donde pertenecer e identificarse al compartir experiencias e intereses con otras personas con las cuales puede confiar o contar en periodos de necesidad; ya que es normal que el individuo busque apoyo en otras personas para enfrentar situaciones difíciles y satisfacer diversas necesidades.

A si mismo el tener una red de personas de confianza y establecer vínculos, contribuye a mejorar la calidad de vida del ser humano; no solo porque se proveen apoyos materiales e instrumentales sino también por que mejoran las condiciones de vida y tienen un impacto significativo en las emociones de cada ser.

TIPOS DE REDES DE APOYO

1) REDES DE APOYO FORMALES

Son aquellas que están constituidas por las instituciones del sector público en los diferentes niveles de gobierno (federal, estatal y municipal) que trabajan para realizar acciones y así enfrentar algunas

situaciones o problemáticas de la sociedad o de una comunidad; y con ello cumplen las funciones de orientación, información, capacitación, promoción y atención a la salud, alimentación, defensa de derechos, recreación, cuidados.

2) REDES DE APOYO INFORMALES

Son las redes personales y comunitarias aquellas que se establecen con la familia, amistades y voluntarios constituyen un eje importante para fomentar el empoderamiento de las personas, a su vez se dividen en primaria y secundaria.

1. **Primaria:** Están conformadas por la familia, amigos, vecinos cumplen la función de socialización, cuidado y afecto.
2. **Secundaria:** Es el mundo externo a la familia: grupos recreativos, organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, relaciones laborales o de estudio. Algunas de sus funciones son la compañía social, el apoyo emocional, dar ayuda material y de servicio y la posibilidad de acceder a nuevos contactos.

Dentro de los tipos de apoyo que brindan las redes se detallan lo siguiente:

Apoyo emocional: Esta el afecto, la confianza, la compañía, la empatía, el reconocimiento, la escucha; esto se puede ser a través de visitas, llamadas telefónicas, invitaciones, abrazos etc.

Apoyo instrumental: Aquí se recibe la ayuda para el transporte, labores del hogar, hacer las comprar, el cuidado o acompañamiento.

Apoyo cognitivo: Es el intercambio de experiencias, información, consejos que permitan comprender o recordad una situación, etc.

Materiales: Dinero, alojamiento, comida, ropa, donaciones, etc.

Anexo 39 Material de Apoyo “La Historia 1”

Indicaciones: Leer la historia detenidamente junto con su equipo e identificar los tipos de redes que puedan observar.

Emma ya iba tarde para su primer día en febrero/enero, mientras iba caminando se cruzó con unos vecinos un poco mayores que ella que casi siempre en las vacaciones la molestaban por hablar tan mezclado y no poder formular palabras fácilmente cerca de ellos. Este día no era diferente, ella paso cerca de ellos y le empezaron a decir varias cosas malas que ella quisiera no haber escuchado. Ella corrió rápido y llego a la escuela, al llegar encontró a su amiga, ella le pregunto que le había pasado, porque estaba así, ella le dijo que habían unos jóvenes molestándola en el camino aquí y ella se sentía muy mal para contarles a todos los de su familia y que ella era la única con quien ella podía confiar, su amiga le dijo que ella iba a estar ahí para ella en cualquier momento entonces al terminar las clases la amiga de Emma le dijo que ella le iba a ayudar a poder expresar a otras personas sobre lo que le sucediera y también a poder hablar bien en público o con otras personas, ella le ayudo aunque tomo un tiempo en que Emma aprendiera pero lo pudo hacer, ahora cada vez que ella pasaba por ahí, no iba sola, su amiga la acompañaba y ella se defendía cuando ellos decían algo de ella, después de un tiempo ellos dejaron de molestarla y ella se sentía bien.

Material de Apoyo “La Historia 2”

Indicaciones: Leer la historia detenidamente junto con su equipo e identificar los tipos de redes que puedan observar.

A Cristian le hacían bullying por ser el niño más débil que había en la escuela, ellos lo molestaban por todo lo que hacía, Cristian había caído enfermo y se dudaba de no ser lo mejor, se culpaba y no quería ser así, su primo había notado que él había cambiado de ser el niño más animado a ser una bola de pensamientos enredados. Su primo decidió hablar con él cuando regresara de la escuela, cuando Cristian regreso él se veía cansado y triste, su primo lo llamo y ellos se quedaron hablando por un rato hasta que Cristian empezó a llorar y le conto todo a su primo, él se quedó sorprendido ya que nunca pensó que algo así le podría pasar a Cristian, su primo le dijo que había que reportarlo al director pero Cristian le dijo que no, ya que solo los podrían suspender por un tiempo, el primo de Cristian acepto su opinión pero decidió cuidar más de su primo. Al siguiente día el primo de Cristian estuvo espionando de lejos y tomando fotos a todo lo que le hacían a Cristian, aunque se le rompía el corazón al ver a su primo ser molestado así Cristian le había dicho que no hiciera nada que llamaría la atención de él. El primo de Cristian decidió ir por un consejo de su tío que le había dicho que recolectara todas las evidencias de que él estaba siendo molestado y que después las diera a el director y si el director solo los suspendía entonces que fuera a la policía. El primo de Cristian paso 3 días recolectando imágenes y notas de lo que le hacían a Cristian, al tener todo fue a donde el director y le dio toda la información, al principio el director le estaba haciendo burla de que las notas podrían haber sido falsificadas pero al ver las fotos llamo de inmediato a los niños, ellos enojados estaban por quien los había descubierto pero no lo hicieron nada al ver que era el primo de Cristian y el estudiante más aplicado de la escuela, ellos fueron suspendidos por un mes y cuando regresaron la policía les dio una orden de restricción y al final ellos se cambiaron de escuela, Cristian y su primo se volvieron los mejores estudiantes de la escuela. Fin.

Material de Apoyo “La Historia 3”

Indicaciones: Leer la historia detenidamente junto con su equipo e identificar los tipos de redes que puedan observar.

Ana era la más animada persona en la escuela y siempre ayudaba a todos los que tenían algún problema en la escuela hasta que llegó la pandemia COVID-19 ella llegó a sentirse irritada constantemente por cosas pequeñas que su perrito hacía, por ver cosas que no estaban en su lugar, también empezó a tener amigos en línea y la amiga que ella tenía en ese momento la habían conocido en un sitio web sobre ayuda mental, ella sentía que algo no estaba bien con sí misma y después encontró a esa amiga, ellas eran inseparables o mejor dicho el teléfono de las dos eran inseparables de ellas dos, luego de un tiempo a Ana le empezó a costar hacer actividades y sentía sueño y pereza cuando empezaba, a ella nunca le gustaba dejar actividades para otros días pero esta vez ella tenía varias actividades acumuladas. La amiga de ella sabía mucho acerca de lo que ella pasaba y entendía que ella no estaba bien ya que las emociones de ella cambiaban y ella pasaba poniendo frases tristes diciendo que ella las entendía, también le había contado de que a ella le gustaba practicar natación pero cuando ella le preguntaba; decía que era aburrido o lo ignoraba, ella se estaba preocupando acerca de Ana por si estaba pasando por un mal momento, al principio empezó a preguntarle algunas cosas enmascaradas, Ana solo las contestaba sin saber nada, la amiga de Ana le buscó ayuda para que se uniera al grupo de salud mental, Ana entró al grupo y después de un tiempo se sentía mejor, su amiga estaba feliz de haber visto un cambio en ella aparte de que están en la pandemia, Ana se sentía mejor, ya no se dormía tarde y le empezó a gustar otras cosas, ella ya no pasaba irritada y pudo seguir adelante con la ayuda de su amiga.

Material de Apoyo “La Historia 4”

Indicaciones: Leer la historia detenidamente junto con su equipo e identificar los tipos de redes que puedan observar.

William un niño que pasaba rodeado de personas por la popularidad de ser el mejor en todo en la escuela, pero se sentía solo, tiene 2 hermanos gemelos menores ellos pasan jugando ya que no tienen edad aun para ir a la escuela, tiene 1 hermana mayor que pasa afuera casi todo el tiempo, el cuida a los gemelos cada vez que los padres salen por cualquier cosa y los llevaban a la casa de la abuela y cuando William no tiene clases él también se va con ellos. Él estaba ocupado casi todo el tiempo y no tenía tiempo para hacer tantos amigos como los que veía en su clase; pasaba su tiempo estudiando para ser bueno en algo, algunas veces el sentía que le faltaba hacer cosas cuando ya había hecho todo. La abuela le preguntaba cómo le iba en la escuela y él decía bien y se ponía a estudiar. El fin de semana William iba a quedarse donde su abuela con los gemelos ya que sus padres tenían visitantes (una fiesta), William no sabía pero su abuela había invitado a todos los primos para que compartieran un rato el fin de semana, el no sabía nada de esto y solo dejo a los gemelos jugando y se fue para su cuarto a estudiar un poco más, la abuela llamo a uno de sus nietos para que fuera a acompañar a William, él fue y le pregunto a William como estaba, el respondió bien y siguió estudiando. Él le pregunto más cosas y el respondía aburridamente, él le pregunto sobre lo que estudiaba y así hablaron sobre el estudio y las clases de William, luego la abuela los llamo a todos para comer, William ya se había levantado de su asiento a caminar cuando su conciencia empezó a decirle que todos no lo querían si no estudiaba, se detuvo y regreso a sentarse a seguir estudiando, la abuela lo llevo al comedor ya que él no quería. Luego que comieron todos, los tíos llegaron a traer a sus primos; los gemelos seguían jugando, estando en el comedor hablaron, le pregunto si él estaba bien, él dijo que si otra vez pero ella no acepto esa respuesta y luego la charla se convirtió más larga y él le dijo todo, y todo lo que su mente le decía y lo que se le quedo a William es “No siempre hay que dedicar tiempo solo a una actividad” El decidió seguir su consejo, ahora juega con sus hermanos gemelos y pasaba más tiempo con sus primos y su abuela.

Material de Apoyo “La Historia 5”

Indicaciones: Leer la historia detenidamente junto con su equipo e identificar los tipos de redes que puedan observar.

Andrea es una niña que casi nunca asiste a eventos sociales ya que casi siempre siente que ella va a hacer algo vergonzoso, ella siempre es la niña callada del fondo de la clase, es la que tiene notas normales y no tiene amigos ya que piensa que nadie quisiera ser su amiga, ella vive en un vecindario en el que seguidamente hay fiestas y bueno ella es la única que no atiende, siempre ha tenido pánico en estar en un grupo rodeado de personas y a ella no le gusta mucho eso, ella tiene a un vecino que siempre atiende a las fiestas y es el único que la invita, como las fiestas de navidad o las de cumpleaños ya que hay bastantes personas. El vecino de ella tiene una tienda y casi siempre le ayuda cuando necesita alguna cosa, una vez estaba lloviendo y ella no tenía las llaves de la casa entonces se quedó esperando en el portón hasta que el vecino la invito a quedarse en la tienda ya que de ahí se podía ver si los padres de ella llegaban, ella comenzó a sentir desesperación al llegar a la casa de su vecino ya que estaban otros niños de la escuela que ella solo los había visto y nunca había hablado con ellos, ella decidió quedarse por la puerta para no interrumpirlos, cuando los padres de ella llegaron se fue directo a su cuarto pensando si se veía bien o si no se veía rara o si no había hecho algo malo, los padres de ella le agradecieron al vecino y seguidamente le pedían que cuidara por ella ya que ellos estaban muy ocupados, ella no hablaba con él y seguía con sus actividades sola, una vez ella le tuvo que pedir ayuda ya que no entendía un tema entonces él le ayudo, ella empezó a no poder hacer unos ejercicios de mate y al final fueron amigos, ella no se sintió mal hablando con pequeños grupos de personas como con los amigos de su vecinos, después decidió ir a lugares un poco más llenos para ver si ya podía estar con personas pero vomito antes de entrar, al escuchar las personas gritando, era un partido de basquetbol. El vecino de ella le ayudo a llegar a la casa y después le ayudo con su malestar, fueron poquito por poquito hasta que ella ya podía estar cerca de personas y empezó a tener amigos al poder hablar con ellos. Fin

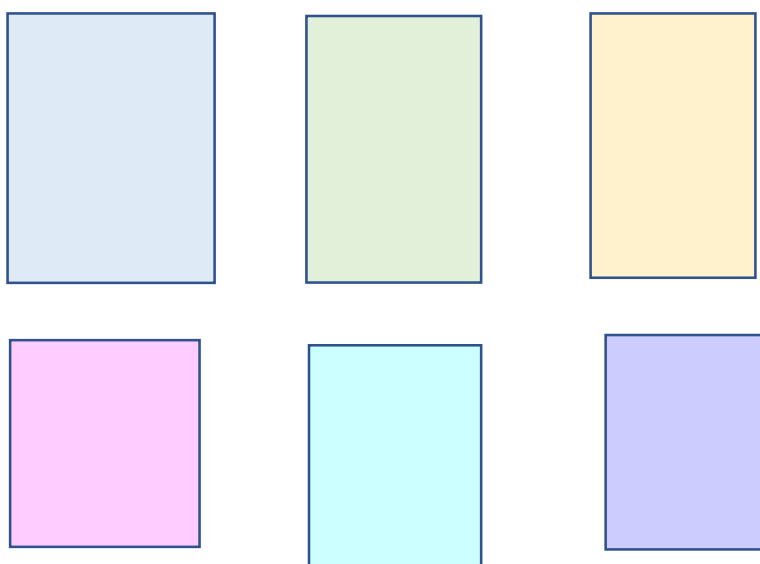
Material de Apoyo “El Sol”

Indicaciones: Escribir en las líneas del sol los tipos de red que identificaron al leer la historia.



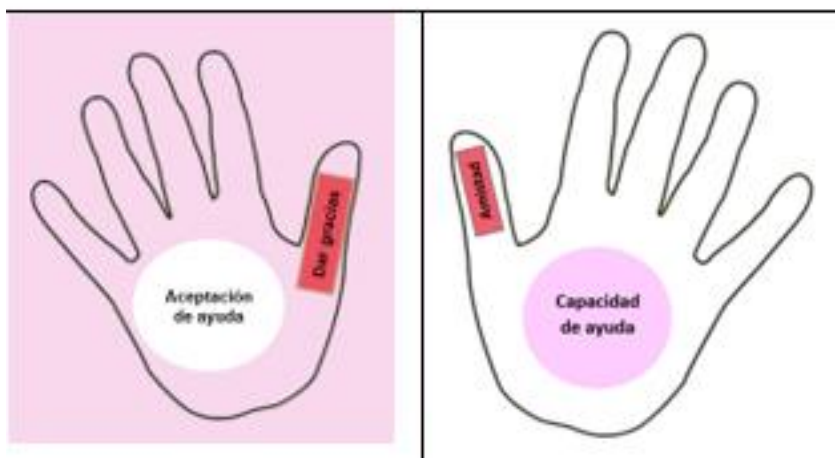
Anexo 40 Material de Apoyo “La Red Grupal”

Indicaciones: Se les dará a cada equipo 6 páginas blancas para que dibujen su mano derecha, en la palma de la mano escriban “capacidad de ayuda” y en los dedos los recursos con que cuentan para apoyar a otros y 6 páginas a colores para que dibujen su mano izquierda, en la palma de la mano y escriban ahí la aceptación de ayuda, en los dedos escribir los recurso de como recibirán esa ayuda, por ejemplo: Capacidad de ayuda “amistad”. Aceptación de ayuda “Dar gracias”



Mano izquierda

Mano derecha



Anexo 41 Material de Apoyo “Redes de Apoyo”

Indicaciones: Escribir en el círculo de en medio su nombre, luego debajo de cada tipo de red escribir de quien ha recibido o recibe apoyo, por ejemplo: Familia abajo puede escribir, *tia, hermana, etc.* Luego en la parte inferior esta un corazón escribir el tipo de red de apoyo que más ha recibido durante la pandemia covid-19.



ANEXOS FEEDBACK JORNADA 12

Anexo 42 Diapositivas

Jornada 12

¡Bienvenidos!

¡Listos, crecimiento y acción!

Feedback

Dinámica de ambientación

"Quien soy"

Reforzamiento de conocimientos

"Feedback"

Técnica de evaluación del programa

"Diario reflexivo"

Cierre

"Portada del libro"

Entrega de diplomas de participación

Agradecimiento, fotografía grupal y entrega de refrigerio

Gracias por su atención

Anexo 43 Diploma de Participación

