

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



TÍTULO

“EFECTOS PSICOLÓGICOS GENERADOS POR PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE PSICOLOGÍA, CICLO 01 2022 DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR”

PRESENTADO POR:

Br. ROSA VICTORIA BONILLA DE GUARDADO	(BP07010)
Br. ÁNGELA MARÍA GÓMEZ DE SOLANO	(GS14024)
Br. JACKELINE MICHELLE VELÁSQUEZ ARGUETA	(VA14009)

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

DIRECTORA DEL PROCESO DE GRADO:

MSC. SARA ARELÍ BERNAL JUÁREZ

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

MSC. ISRAEL RIVAS

**CIUDAD UNIVERSITARIA, “DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA”, SAN
SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, MAYO DE 2023.**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR:

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS

VICERRECTOR ACADÉMICO:

PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:

INGENIERO JUAN ROSA QUINTANILLA

SECRETARIO GENERAL:

INGENIERO FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL

FISCAL GENERAL:

LICENCIADO RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARÍN

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO:

MAESTRO OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

VICEDECANA:

MAESTRA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

SECRETARIO:

MAESTRO YUPILTSINCA ROSALES CASTRO

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:
MAESTRO BARTOLO ATILIO CASTELLANOS

DOCENTE DIRECTORA:
MAESTRA SARA ARELÍ BERNAL JUÁREZ

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:
MAESTRO ISRAEL RIVAS

AGRADECIMIENTOS

A Dios: Por permitirnos vivir el proceso de grado con la esperanza de finalizar ésta investigación, por darnos fortaleza y motivación para no abandonar este reto, nuestro sueño de convertirnos en profesionales en psicología.

A la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador Sede Central, en especial al Departamento de Psicología: Por favorecer nuestro aprendizaje y convertirse en nuestra casa donde dimos los primeros pasos en este camino y de donde orgullosamente fuimos formadas con objetivos y metas claras.

A los docentes: Por brindarnos su apoyo incondicional, donando sus conocimientos que contribuyen a nuestro crecimiento personal y profesional.

A las Cátedras de Diagnóstico y Psicoterapia del Escolar ciclo 0I, a Licenciada Ofelia y Karla Linares: por darnos la oportunidad de realizar la investigación de grado y por mostrar disposición a cada petición solicitada en relación a la aplicación de instrumentos de recolección de datos.

A nuestra docente asesora: MSc. Sara Arellí Bernal Juárez, Por dedicar su tiempo y profesionalismo, brindando los conocimientos que guiaron al grupo de tesis, para el adecuado desarrollo de las actividades requeridas en este proyecto de investigación.

Al coordinador del proceso de grado: MSc. Israel Rivas, por brindar los aportes necesarios para el desarrollo del proceso de grado.

A Dios Padre por darme el don de la vida, a mi padre en esta tierra Oscar Bonilla Segovia (Q.E.P.D) que, aunque la vida no le alcanzó para estar aquí, pero que gracias a su insistencia estoy en este lugar y momento.

A los míos, esposo, hijas y mamá que fueron el motor que impulsaron a terminar lo que en algún momento inicié.

A mis colegas que acompañaron en este último proceso.

Rosa Victoria Bonilla de Guardado

Gracias, amado Padre Celestial, por enseñarme a descubrir mi vocación, en esta travesía, observé en cada persona tu misericordia y tú amor, “Con tu todo y con mi nada haremos mucho”.

Hay un pasaje bíblico que me encanta y es corintios 13, nada hay más perfecto que el amor, si no tengo amor, nada me sirve, sin amor nada soy, dedico este logro tan grande a las personas que siempre han estado ahí para mí, a esos seres amados que se han dedicado a la tarea más vital, más importante, llenando mi vida de amor, con apoyo incondicional, mi esposo, Jorge Solano, mis hijos, Jorge Humberto Solano, Daniel Adalberto Solano. Ustedes son mi inspiración, mi ejemplo, mi sostén y mi fuerza.

A mi hermana Aminta Beatriz, quien de manera muy significativa favoreció a la construcción de este sueño que se convierte en realidad, movió mi espíritu dando esperanza, creyendo que tenía la capacidad para lograrlo, ella que extendió su mano con el primer aporte económico que necesitaba para iniciar este proceso, lo que hoy satisfactoriamente llega al final, dando inicio a algo mejor, poner en práctica lo recogido a lo largo de estos años. A mis padres, personas excepcionales, a quienes les debo la vida y los valores que me han formado como persona, con el objetivo de aplicarlos en mi profesión.

Al equipo de tesis que con gran satisfacción se adaptó a las necesidades de cada integrante, gracias por la comprensión, paciencia y tiempo dedicado a este proyecto que construimos con una misma visión, el apoyo y motivación constante en los momentos de dificultad.

Ángela María Gómez de Solano

Al arquitecto universal por darme la oportunidad en esta vida de llegar a estas maravillosas instancias del proceso de formación para ser una profesional, a mi querido abuelo José Ángel Velásquez por creer en mí e impulsarme a nuevos retos, a mis padres, hermana, abuela y mi mejor amiga que con su amor incondicional y su apoyo pude culminar esta etapa tan importante en mi vida, y a mi equipo de tesis que gracias a la dedicación, constancia y disciplina hemos finalizado un proceso lleno de experiencias significativas que dan marcha a un nuevo camino de aprendizajes.

Jackeline Michelle Velásquez Argueta

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	v
RESUMEN.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1 Descripción del problema.....	15
1.2 Enunciado del problema.....	19
1.3 Objetivos de la investigación.....	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos.....	19
1.4 Justificación.....	20
CAPÍTULO II. MARCO DE REFERENCIA.....	23
2.1 Antecedentes de investigaciones previas.....	23
2.2 Conceptualización de categorías.....	29
2.2.1 Coronavirus y Covid-19	29
2.2.2 Pandemia	29
2.2.3 Síntomas	29
2.2.4 Educación	30
2.2.5 Educación en modalidad virtual.....	30
2.2.6 Vida Universitaria	31
2.2.7 La educación en tiempos de pandemia.....	31
2.2.8 Salud Mental	32
2.2.9 Ajuste psicológico	33
2.2.10 Comunicación.....	33
2.2.11 Socialización	34
2.2.12 Inteligencia emocional	34
2.3 Indicadores de Comportamiento Psicosocial Desajustado.....	35
2.3.1 Estrés y Distrés.....	35
2.3.3 Ansiedad.....	35
2.3.4 Depresión	35
2.3.5 Somatización	36

2.3.6 Estrés postraumático	36
2.3.7 Agresividad	37
2.3.8 Desesperanza.....	37
2.3.9 Intolerancia.....	37
2.3.10 Temores.....	38
2.3.11 Desajuste familiar.....	38
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	39
3.1 Enfoque de investigación.....	39
3.2 Diseño de investigación.....	39
3.3 Ubicación del contexto.....	40
3.3.1 Población.....	40
3.3.2 Muestra.....	40
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	41
3.4.1 Técnicas.....	41
3.4.2 Instrumentos	42
3.4.3 Validación por expertos	43
3.5 Procedimiento de recolección de datos.....	43
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	46
4.1 Análisis cuantitativo.....	46
4.2 Análisis descriptivo.....	63
4.3 Diagnóstico.....	70
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	74
5.1 Conclusiones.....	74
5.2 Recomendaciones.....	75
REFERENCIAS.....	77
ANEXOS.....	80
REFERENCIAS.....	173

RESUMEN

La COVID-19, esta nueva enfermedad infectocontagiosa puso en evidencia al sistema educativo, los alumnos de tercer año del Departamento de Psicología se vieron en la necesidad de recibir sus clases en línea desde su ingreso al ciclo 01 del 2020, impidiendo la socialización, debido al acceso limitado a la práctica académica, falta de comunicación personal con sus docentes, compañeros y círculo de amistades, incluyendo poco acceso a herramientas básicas del aprendizaje. **El objetivo:** Conocer los efectos psicológicos generados por la pandemia COVID-19 en estudiantes de tercer año de psicología ciclo 01 2022, para elaborar un diagnóstico y diseñar una propuesta de intervención psicoterapéutica que aporte estrategias de afrontamiento con el fin de fortalecer su salud mental. **Metodología:** La investigación tuvo un enfoque mixto y se aplicó un diseño exploratorio no experimental. La población fue constituida por 106 participantes de la licenciatura en psicología que iniciaron sus estudios en modalidad presencial e hicieron el cambio a virtual. La técnica para la recolección de datos aplicada fue la encuesta, con una duración aproximada de 15 minutos. **Resultados destacados:** Mediante la recolección de los encuestados se logró determinar que la pandemia ha provocado efectos psicológicos por la falta de contacto especialmente con sus compañeros de universidad, maestros, compañeros y las responsabilidades que conlleva el cumplimiento de clases no presenciales, situación que se vio limitada por rutinas establecidas de forma drástica impuesta en el 2020. **Principales conclusiones:** Trabajar sobre el desarrollo de habilidades personales que incluyen el área cognitiva, afectiva, conductual para tener un desenvolvimiento emocional armonioso, mejorando las relaciones, el autocontrol emocional en el ambiente académico, laboral y personal.

Palabras clave: Estudiantes, pandemia, COVID 19, efectos psicológicos.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación “Efectos psicológicos generados por pandemia COVID-19 en estudiantes de tercer año de psicología ciclo 0I-2022 de la Universidad de El Salvador” tiene como objetivo principal identificar los efectos psicológicos generados por la pandemia COVID-19, en el que se construye un instrumento de investigación que permitirá recolectar información tanto cuantitativa como cualitativa para elaborar un diagnóstico, a fin de diseñar una propuesta de intervención psicoterapéutica que aporte estrategias de afrontamiento con el fin de fortalecer su salud mental.

En los artículos científicos revisados se ha encontrado que el distanciamiento social ha probado tener efectos negativos en la salud mental, produciendo miedo, ansiedad en las personas más jóvenes, estos estudios muestran mayores puntajes de impacto del evento, presentando mayor sintomatología como depresión moderada a severa, distrés emocional, estrés postraumático, confusión e ira. Así mismo, se encontraron niveles elevados de impacto emocional reflejado en los miedos al coronavirus, presentando problemas de sueño y síntomas emocionales como: preocupación, desesperanza, ansiedad, nerviosismo, e inquietud.

En el caso de la Universidad de El Salvador, los alumnos de tercer año del Departamento de Psicología se han visto en la necesidad de recibir sus clases en línea desde su ingreso al ciclo 01 del 2020. Impidiendo la socialización como forma en que se produce la práctica recíproca o interacción entre los individuos, es decir la manera como se influyen unos con los otros para constituir unidades de diverso grado, acceso limitado a la práctica académica, encerramiento, poco acceso a herramientas básicas del aprendizaje a distancia, virtual, en línea, falta de comunicación personal con sus docentes, compañeros y círculo de amistades.

En el capítulo I se plantea el problema, describiendo y formulando el objetivo general y los específicos que guiarán la presente investigación, como también la justificación el cual sustenta el por qué y el para qué de la necesidad de este estudio donde se

recalca el valor teórico y la utilidad metodológica reflejando la importancia y relevancia que tiene la exploración que se va a realizar.

En el capítulo II se presenta la fundamentación teórica con los antecedentes de investigaciones previas, en donde se hace un resumen de artículos científicos sobre la pandemia del COVID-19 que está generando impacto psicológico en universitarios y la población en general, caracterizando el impacto psicológico del aislamiento social en estudiantes de universidades públicas. Además, se plantea una serie de conceptualizaciones de las categorías como: coronavirus y COVID-19, pandemia, síntomas, educación, educación en modalidad virtual que alude a los procesos didácticos o de formación mediados por la tecnología, la educación en tiempos de pandemia, salud mental, ajustes psicológicos, indicadores de comportamiento psicosocial desajustados entre otros.

En el capítulo III se plantea la metodología, en donde se encuentra la ubicación del contexto, abordando los elementos básicos que se encuentran expresados en los apartados siguientes; el tipo de investigación que refleja el enfoque en cuanto al propósito, la población y muestra que cuenta con las características propias de los sujetos, los participantes que se eligen de manera intencionada. Además, se presentan las técnicas e instrumentos de recolección de datos y cronograma de actividades.

El capítulo IV contiene la presentación y análisis e interpretación de resultados, cuantitativo como cualitativo, este apartado muestra los resultados encontrados sobre los efectos psicológicos provocados por la crisis sanitaria derivada de la COVID-19, desde su inicio hasta el momento actual. Se tabularon los datos en base a las respuestas obtenidas, utilizando el programa Excel, haciendo uso de los datos para la presentación de las tablas y gráficos estadísticos con el pertinente análisis de forma descriptiva, se aprecian los resultados con las variables exploradas, en el área cognitiva, afectiva, conductual y académica. Finalmente se presenta el diagnóstico que permite identificar la sintomatología sobre los efectos psicológicos encontrados en los estudiantes universitarios debido a las medidas restrictivas de la crisis sanitaria. En el capítulo V las conclusiones y recomendaciones

elaboradas a través de la experiencia de los investigadores y de los efectos psicológicos identificados en los estudiantes por medio del instrumento de recolección de datos utilizado.

El capítulo VI contiene los anexos en donde se presenta la propuesta de intervención del programa a implementar, con diversas áreas a intervenir bajo el modelo Cognitivo-Conductual con un enfoque de terapia grupal, caracterizado por el desarrollo de una terapia directiva y activa, el objetivo de este proceso es la disminución de síntomas mediante la identificación y modificación de pensamientos y conductas desadaptativas, que inciden en el desarrollo personal de los participantes.

Las áreas consideradas en el programa a desarrollar son: afectivo-emocional que los participantes reflexionen sobre sí, identifiquen sus cualidades, logros positivos y qué emociones les provocan estas. En el área cognitiva se busca identificar los acontecimientos activadores que generan pensamientos y creencias respecto a lo que sucede sobre sí mismos, el mundo y sobre los demás. En el área social conductual se busca crear conciencia de la importancia de la comunicación asertiva, para no actuar de manera pasiva o agresiva dentro del contexto que se desenvuelven, a través del desarrollo de las habilidades sociales para que puedan construir relaciones personales e interpersonales más saludables.

El desarrollo del programa se lleva a cabo con técnicas de ambientación, lúdicas, dinámicas, participativas, expositivas, kinestésicas, visuales, auditivas. Por otra parte, se encuentra el instrumento de recolección de datos, en este caso un cuestionario con preguntas abiertas y semi cerradas que evaluará los efectos psicológicos que han generados por la pandemia por COVID-19. Las constancias de validación por expertos del instrumento de investigación y la propuesta de intervención psicológica compuesta por el título del proyecto descripción, justificación, objetivos, metas, los beneficiarios, cobertura espacial, planes operativos de las actividades, estudio de factibilidad o viabilidad del proyecto, seguimiento y evaluación.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

La pandemia COVID-19¹ en El Salvador como a nivel global en la que, posiblemente se han generado nuevas formas de conducta y de relaciones en las personas, ya que mantiene a la población en general expectante, observadora de las acciones a nivel personal como social, algunas de las medidas más importantes asumidas en este tiempo ha sido el distanciamiento social, otras acciones han sido el cierre total de escuelas y universidades ya que juegan un papel importante a la hora de reducir y desacelerar la transmisión del COVID-19.²

Mantenerse separados físicamente es trascendental en los diferentes ámbitos ya sea en el lugar de trabajo, la escuela, al hacer compras o en otros lugares de la comunidad ya que el objetivo del distanciamiento social es reducir el riesgo de propagación. (Espinoza et. al, 2020)

Según investigaciones previas el distanciamiento social ha demostrado tener efectos negativos en la salud mental, produciendo miedo y ansiedad; según los resultados, las personas más jóvenes muestran mayores puntajes de impacto del evento ya que tienden a presentar mayor sintomatología como depresión moderada a severa, distrés emocional, sintomatología de estrés postraumático, confusión e ira, mencionando que cada vez son más los profesionales de la salud que señalan que las secuelas en la salud mental de la población a nivel global derivadas del COVID-19 constituirán la siguiente pandemia, cuyo impacto podría ser aún peor que la actual, lo que ha producido inquietud respecto a los alcances que esta amenaza puede tener entre la población.³

Las medidas adoptadas en cada país como en El Salvador, incluyen elementos socioculturales que también tienen repercusiones en la respuesta a la pandemia,

¹De acuerdo a la OMS, el nuevo nombre se toma de las palabras "corona", "virus" y *disease* (enfermedad en inglés), mientras que 19 representa el año en que surgió, 31 de diciembre de 2019.

²Inmedsur. Cuba. <http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/84>

³Revista Latinoamericana de Psicología, pág. 84.

particularmente en los países en desarrollo, en donde se incluye la cultura, los estilos de vida y las tradiciones de los pueblos. Además, las costumbres y creencias a menudo se han mostrado insensibles a los trastornos mentales y conductuales subestimando los efectos traumáticos, depresivos y suicidas de las pandemias. (Palomera, 2021, p.84)

La COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-COV 2. La Organización Mundial de la salud (OMS) declara la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de «neumonía vírica» declarada en Wuhan, República Popular China. El 11 de marzo de 2020 la (OMS) declaró la COVID-19 como una pandemia con una elevada morbilidad y mortalidad.

El gobierno de El Salvador y el Ministerio de Salud.⁴ Desde muy temprano inició con lineamientos técnicos para el manejo de casos sospechosos y confirmados de esta nueva enfermedad. Según el artículo 65 de la Constitución de la República determina que la salud de los habitantes de la República constituye un bien público, mismo que el Estado y las personas están obligados a velar por su conservación y restablecimiento, por lo cual de acuerdo al artículo 40 del Código de Salud, el Ministerio de Salud debe dictar las normas pertinentes para las actividades relacionadas a la salud, que pueden ser de orden preventivo, curativo, paliativo o de rehabilitación; los cuales han venido recibiendo modificaciones a medida que avanza. Se decreta cuarentena el día 11 de marzo de 2020 y el primer caso confirmado fue anunciado por el Presidente de la República el día 18 de marzo de ese mismo año, se trataba de un salvadoreño proveniente del extranjero.

Si bien la mayoría de los casos son leves, en otros casos la enfermedad puede ser grave y causar dificultad respiratoria, neumonía, fracaso renal y otras condiciones médicas, incluso la muerte. Esto sucede en mayor medida en personas con perfil de riesgo: tener más de 60 años, padecer enfermedades previas a la COVID-19 como hipertensión

⁴ MINED: (2020) “Lineamientos para aislamiento y manejo de casos sospechosos y confirmados por COVID-19, a nivel domiciliar” El salvador.
<http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/lineamientos/lineamientosparaaislamientoymanejodecasossospechososyconfirmadosporCOVID19aniveldomiciliar-Acuerdo1094.pdf>

arterial, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias etc., la transmisión se produce por contacto con las secreciones respiratorias de una persona contagiada o enferma, y se considera poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno a dos metros. Su contagiosidad es alta y depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias del transmisor. (Ministerio de Salud de El Salvador, 2020)

La adolescencia y la juventud son etapas de cambios sustanciales en la personalidad de los seres humanos, por tanto, las emociones tienen un significado determinante en los acontecimientos que se experimentan en el quehacer diario; sin embargo, un desarrollo saludable y positivo radica en el sentido racional y el control que se haga de estas en el contexto ya que condicionan la conducta y el comportamiento de los adolescentes y jóvenes estudiantes, enfrentar una pandemia tiene un impacto importante en la salud mental debido a los cambios radicales y las medidas adoptadas para su manejo, en las que se experimenta emociones desagradables frente a la amenaza como el miedo, tristeza y problemas relacionados con la irritabilidad, ansiedad, depresión y estrés.

Son relevantes las relaciones que los individuos establecen, mediante la socialización primaria que no se limitan a la relación directa entre padres e hijos, si no a un conjunto más amplio de interacciones cotidianas entre miembros de generaciones diferentes, la escuela, las redes de amistad, las entidades asociativas, en donde el joven interioriza elementos culturales básicos como, el uso de la lengua, roles sexuales, formas de sociabilidad, comportamiento no verbal, criterios estéticos, etc. que luego utilizan en la elaboración de estilos de vida propios.

Una práctica educativa centrada en los aspectos humanos, que permite crecer desde el interior en y para la libertad de cada uno, lo que contribuye a su proceso de socialización; indica que está relacionada con el desarrollo de su intelecto, su sensibilidad, su moral y su pensamiento crítico, para que, desde la autonomía y el potencial de su espíritu, logre comprometerse en la transformación de la sociedad en que vive.

No obstante, para mantener el estado emocional estable, es determinante, ante situaciones adversas, poner énfasis en el autocontrol tanto emocional y del pensar, sin embargo, cuando los estudiantes, de acuerdo con su condición evolutiva, están expuestos a situaciones que ponen a prueba su equilibrio físico como mental, esta situación puede ocasionar estados ansiosos, de desánimo, tristeza o miedo, porque la persona no se siente a salvo, lo que agrava aún más su situación emocional.⁵

Ser estudiante universitario implica un proceso de formación integral, especialmente a nivel personal, ético, moral, espiritual, y social. Asimismo, el desarrollo emocional, al enfrentar inconvenientes, es categórico y necesario para promover metas, contribuir en la comprensión de las emociones; sin embargo, en muchos casos es afectado por los agentes de la socialización que también constituye una etapa de riesgos considerables donde el contexto social puede tener una influencia determinante, esto quiere decir que un contexto por la crisis sanitaria a causa del coronavirus, no se ha vuelto precisamente favorable.

Una manera de afrontar la situación es que los estudiantes sean emocionalmente inteligentes, que supone el uso de habilidades para establecer conexiones afectivas con los familiares, amigos, entre otros; promover relaciones recíprocas y de comunicación necesarias para afrontar circunstancias conflictivas, fortalecer las actitudes y valores necesarios para el desenvolvimiento y adaptación en la comunidad; de esta manera, cada integrante tomará decisiones, así como asumirá con responsabilidad los errores que se puedan cometer, solución de conflictos, haciendo uso del diálogo y la escucha activa; no obstante, para lograrlo se ha de haber consolidado otras capacidades como la empatía, la asertividad y valores como el respeto, que recaen como responsabilidad de la educación no solo escolar sino universitaria. (Olvera, 2006)

⁵ Pérez, M. (2006) Desarrollo de los adolescentes III, Identidad y desarrollo de las relaciones sociales. Libros_Adolecencia.pdf. México. P. 26

1.2 Enunciado del problema

¿Cuáles son los efectos psicológicos provocado por la COVID-19 en los estudiantes del ciclo 0I de tercer año del departamento de psicología de la Universidad de El Salvador (UES)?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Identificar los efectos psicológicos generados por la pandemia COVID-19 en estudiantes de tercer año de psicología ciclo 0I 2022, para elaborar un diagnóstico y diseñar una propuesta de intervención psicoterapéutica que aporte estrategias de afrontamiento con el fin de fortalecer su salud mental.

1.3.2 Objetivos específicos

- ✓ Determinar los efectos psicológicos que presentan los estudiantes ante la pandemia por COVID-19, para explorar el grado de afectación en su vida cotidiana.
- ✓ Describir las principales afectaciones psicológicas que ha provocado la pandemia por COVID-19 en los estudiantes, para brindar estrategias de afrontamiento.
- ✓ Analizar los efectos psicológicos relacionados a los acontecimientos provocados por la pandemia del COVID-19, a fin de elaborar un diagnóstico sobre las dificultades encontradas en los estudiantes.
- ✓ Elaborar una propuesta de intervención psicoterapéutica orientada a fortalecer la salud mental de los estudiantes para disminuir los efectos psicológicos provocados por la pandemia por COVID-19

1.4 Justificación

La realidad impuesta al mundo por la pandemia del COVID-19; ha requerido la implementación de diversas opciones de educación, han surgido nuevas perspectivas, panoramas e incluso problemas en la sociedad, el cambio de roles en los procesos de enseñanza, las estrategias y nuevos modelos de una educación a distancia, las medidas de comunicación y cuidados en el hogar por mencionar algunos. (Ramírez et.al, 2020, p.92)

Son diversos los efectos a nivel psicológico que se derivan de la pandemia, en el que se incluye un inevitable deterioro de la salud mental. Una de las medidas más importantes asumidas en este tiempo de pandemia han sido el distanciamiento social, otras el cierre total de escuelas y universidades, así como el impacto psicológico por tener que vivir nuevas experiencias, condiciones a las que nunca se habían tenido que someter, además de tener que extremar sus medidas higiénicas para no ser contagiados. (Gómez, et. al, 2020)

En el caso de la Universidad de El Salvador y los alumnos de tercer año del departamento de psicología se han visto en la necesidad de recibir sus clases en línea desde su ingreso en el primer año, limitándose a la falta de socialización, acceso limitado a la práctica académica, encerramiento, poco acceso a herramientas básicas del aprendizaje a distancia, virtual, en línea, falta de comunicación personal con sus docentes, compañeros de clase y círculo de amistades.

Por Urzúa mencionado en Li, Wan, Xue, Zhao y Zhu, quienes estudian los mensajes enviados de Weibo⁶ antes y después de la declaración del COVID-19 el 20 de enero del 2020, encontrando que las emociones negativas como la ansiedad, la depresión y la indignación, así como la sensibilidad a los riesgos sociales aumentaron, en tanto disminuyeron las emociones positivas por ejemplo, la felicidad y la satisfacción con la

⁶ Weibo: sitio web chino de redes sociales, a través de él se puede estar al día con todas las noticias de China en tiempo real, postear contenido breve, ver los virales del momento e indagar distintos tópicos que van desde la farándula china hasta temas ligados a la ciencia.

vida. En general encontraron que las personas se preocupaban más por su salud y su familia, y menos por el ocio y amigos. (Úrzua et. al, 2020)

Psicología y COVID-19. Se discute que gran parte del problema de la enfermedad se puede evitar modificando el comportamiento de las personas y que la psicología puede aportar en explicar, prevenir e intervenir para su solución. La psicología cuenta con evidencia científica disponible que explica todos estos fenómenos, evidencia que debe ser puesta en relieve por los mismos actores de las disciplinas a disposición de otras áreas.⁷

Los mecanismos por los cuales adquirimos, mantenemos y eliminamos nuestros comportamientos son principalmente por medio del aprendizaje, por ende, los comportamientos involucrados en los procesos de salud y enfermedad responden a los mismos mecanismos. Incluso el éxito o no, del tratamiento estará determinado por nuestras creencias (cogniciones), emociones (como predisposiciones a la acción) y finalmente nuestro comportamiento. En el caso de la pandemia generada por el COVID-19, la evidencia ha mostrado que, independiente de la etapa de exposición al virus al haber estado expuesta, en aislamiento, estar infectada, bajo una situación preventiva de distanciamiento social, todas las medidas preventivas sugeridas incorporan medidas comportamentales.

A pesar de los grandes esfuerzos que realizan los centros educativos aún hay necesidades en los estudiantes que son detectadas por familiares, docentes, que no son atendidas; es por esta razón que el objetivo de esta investigación es conocer los efectos psicológicos y hacer una propuesta de intervención psicoterapéutica con la finalidad de diseñar y planificar las intervenciones más efectivas, permitiendo en este caso a la Psicología aportar conocimientos científicos y estrategias de afrontamiento de los efectos psicológicos que experimentan los estudiantes provocados por la COVID-19 ya que la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, acompañado de una estabilidad emocional.

⁷ CHACÓN, et al., (27 de julio de 2020), La Psicología ante la Pandemia de la COVID-19 en España. Universidad Complutense de Madrid. volumen 38. <https://www.scielo.cl/scielo.php>

El actual Plan de Acción Integral sobre la salud mental 2013–2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como: un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.⁸

Desde el punto de vista de la psicología: La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que se piensa, se siente y actúa al enfrentar la vida. También ayuda a determinar cómo se maneja el estrés, las relaciones con los demás y la toma decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la senectud. (MedlinePlus, 2021)

En El Salvador existe una Política de Salud Mental⁹ y uno de los enfoques de esta, es la promoción de la salud mental que comprende acciones que apoyan a las personas a adoptar y mantener estilos de vida saludables, crear condiciones de vida y ambientes saludables; por tanto, la protección, el mantenimiento y la recuperación de la salud mental se refiere, las instituciones públicas y privadas deben velar por el bienestar de cada uno de sus miembros que la integran. (MINSAL, 2018, p.11)

⁸ OMS. (2020). Promoción de la Salud Mental. Ginebra. p. 9

⁹ MINSAL. (08 de octubre de 2018). Política Nacional de Salud Mental, Diario Oficial N° 187. El Salvador. <http://www.salud.gob.sv/>

CAPÍTULO II. MARCO DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de investigaciones previas

Una investigación realizada por una Universidad Pública de Lima estableció como objetivo caracterizar el impacto psicológico del aislamiento social en los estudiantes. La pandemia del COVID-19 está generando un gran impacto psicológico en universitarios y la población en general debido al aislamiento social, este puede funcionar como una medida para frenar el coronavirus, sin embargo, es posible experimentar efectos psicológicos negativos, debido a las condiciones de las propias características de la pandemia y a sus múltiples factores asociados. En ese sentido, el impacto psicológico que genera es a nivel social y pueden conducir a trastornos psicológicos y psiquiátricos como estrés postraumático, depresión, ansiedad, frustración, trastornos de pánico y de conducta.

El estudio empleó una muestra no probabilística de 3, 960 estudiantes, entre 16 a 40 años, donde el 40, 2% eran hombres y 59, 8% mujeres. Se aplicó las Escalas de Emociones Positivas y Negativas (PANAS) y de Funcionalidad Familiar-APGAR. Los resultados indican que el impacto psicológico se vio reflejado a través de emociones positivas, alerta, interesado y atento, emociones negativas como asustado, molesto e intranquilo; se han vivenciado emociones negativas a raíz del aislamiento social, en la que tener cerca a la familia fue un factor protector importante ante situaciones de impacto psicológico y la experiencia de aislamiento social, por difícil que ha sido, ha generado emociones positivas, despertando esa calidad humana en los universitarios. (Livia, et. al 2021, p.4)

En otra investigación de la Institución Universitaria Antonio José Camacho que tenía como tema “Pandemia, salud mental y desempeño académico de los y las estudiantes de la Unicamacho en 2020”. Se obtuvieron los siguientes datos:

Un total de 60 estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Facultad de Educación a Distancia e Ingenierías. Estos estudiantes fueron 41 (67%) mujeres y 19

(30%) hombres. De edad entre 19 y 25 años. En conclusión, se determinó que efectivamente la salud mental de una buena parte de las y los estudiantes fue fuertemente afectada por la pandemia COVID-19. El encierro y la falta de contacto con experiencias y personas generaron altibajos emocionales, estrés y ansiedad, así como el cambio de rutinas generó desorientación y frustración aumentando la irritabilidad como reacción a partir de sentimientos de ira-enojo que se genera fácilmente. Se encontraron emociones negativas como miedo, incertidumbre, frustración, cansancio y ansiedad intensificada. (Ramírez, et. al, 2021)

El tema se aborda desde la perspectiva actual de la psicología de la salud, que señala que el factor biológico, psicológico y los factores sociales tienen un papel fundamental en el contexto de una enfermedad o discapacidad, la salud mental implica la idea de salud biopsicosocial.¹⁰ Se concluye que la pandemia ha sido un evento estresante altamente traumático que ha afectado la salud mental de gran parte de las y los estudiantes de la UNICAMACHO y afectó negativamente su rendimiento académico.

Así mismo, un estudio en Puerto Rico¹¹ “Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19” Se encontró que los principales estresores en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19, fue un aumento en sus niveles de estrés (90.4%) y ansiedad (83.8%). De igual forma, han expresado que el balance entre su vida familiar, laboral, y académica se han visto afectadas negativamente (70.1%). Junto a esto, los estudiantes expresaron problemas para dormir recientemente (80.2%), un problema que poco más de la mitad (63.5%) indicó que no tenía antes de la pandemia por COVID-19. Además, se reportó que no ha podido desconectar sus pensamientos de sus clases una vez terminan de estudiar. Los estudiantes también indicaron (83.8%), que se han sentido sin ánimos para estudiar durante la pandemia por COVID-19. La mayoría (79.0%) reportó que no se sienten productivos en sus clases.

¹⁰ RAMÍREZ, et al., (2021). Pandemia, salud mental y desempeño académico de los y las estudiantes de la Unicamacho en 2020. Revista Sapientía, 13(25). <https://doi.org/10.54278/sapientia.v13i25.89>

¹¹ RODRÍGUEZ, et al., (2020) Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19. Puerto Rico. Revista Caribeña de Psicología. <https://revistacaribenadepsicologia.com › article › view>

En otro estudio sobre Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios menciona que el COVID-19 ha impactado en la salud mental a nivel mundial, generando la aparición de niveles altos de estrés, síntomas de ansiedad, depresión, entre otros, especialmente en grupos de riesgo, el objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la ansiedad por la COVID-19 en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú en donde se encontró que los resultados coinciden con estudios en China, donde indican que la salud mental de los universitarios se ve afectada de manera significativa al enfrentarse a la pandemia, la cual, ha generado que se postergue las clases durante meses y se inicie el uso de métodos de aprendizaje a distancia, lo que posiblemente ha ocasionado un impacto negativo. (Vicano, et. al, 2020, p. 201)

Al respecto, la vida universitaria, representa una etapa en donde gran parte de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, con nuevas responsabilidades sociales y mayores presiones psicosociales, lo que puede suponer una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso. Por otra parte, los resultados al comparar la ansiedad por la COVID-19 y la salud mental según el estatus laboral, son similares a las personas que solo estudian y no trabajan, son quienes presentan niveles más altos y generalizados de síntomas.

Según González Velázquez (2020), el estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19, en la Universidad Autónoma de Chiapas México. El análisis preliminar de resultados de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (ACEA) y del Cuestionario Percepción del Estrés Académico en estudiantes universitarios asociado a la COVID-19 muestra una disminución de la motivación y del rendimiento académico con aumento de la ansiedad y dificultades familiares, especialmente para estudiantes de escasos recursos económicos.

Este artículo comparte el interés por saber cuáles son los efectos emocionales identificados como estrés académico, debido al confinamiento y ruptura de la cotidianidad de la vida universitaria a raíz del cierre de la universidad y la obligatoriedad de realizar el proceso de enseñanza y aprendizaje en modalidad virtual, la pérdida de contacto social y de las rutinas

de socialización que forman parte de la experiencia cotidiana de un estudiante de educación superior tendrán un costo.

El aislamiento que va inevitablemente asociado al confinamiento tendrá efectos en términos de equilibrio socioemocional que dejarán huella, en particular, en aquellos estudiantes con problemáticas preexistentes en este dominio. A los estudiantes más vulnerables que participan en programas de nivelación y apoyo, el aislamiento les golpea aún más fuerte. Indicativamente, una encuesta realizada la última semana de marzo entre estudiantes de educación superior en Estados Unidos, ha revelado que un 75% afirma haber experimentado ansiedad y depresión como resultado de la crisis del distanciamiento de los compañeros de clase donde se construyen relaciones amistosas, amigos y el ambiente de la vida universitaria es preocupante (Falcón, 2020, pág. 34).

Otra de las investigaciones consultadas realizada en la Universidad de El Salvador (UES) en mayo de 2020, sobre los Efectos psicológicos que presentan los estudiantes, docentes universitarios y personal administrativo de la Universidad de El Salvador ante la cuarentena domiciliar decretada por la situación de Emergencia del COVID-19 en El Salvador.

En donde la población objeto de estudio pertenece a los tres sectores de la Universidad de El Salvador siendo en un 92.5 % los estudiantes en un 6.1% los docentes y 1.4% personal administrativo, teniendo en cuenta que la mayor proporción de las personas encuestadas pertenecían a la facultad de Ciencias y Humanidades, asimismo, dicha población objeto de la investigación se concentra en el Municipio de San Salvador (65.6%), seguidos de La Libertad (9.8%), y del departamento de La Paz (5.9%). Denotando que residen en 110 municipios con construcciones mixtas en sus viviendas en un 74.6%, pero construidas con materiales diversos 21.1%, de lámina 2.4% y de adobe 2% de la población universitaria, condiciones sociales que hacen más susceptible de padecer mayor impacto en la salud mental.

En el estudio se hace mención del estado de emergencia decretado por el Gobierno de El Salvador para hacer frente a la expansión del nuevo coronavirus ha generado de manera

indirecta algunas afecciones psicológicas en la población universitaria la cual fue encuestada y se hará referencia a los hallazgos resultantes de la aplicación de la Prueba psicológica; Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28), escala tipo Likert, es una prueba estandarizada que explora cuatro subescalas entre ellas están somatización, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión.

En donde el equipo de investigación llega a la conclusión: Que si existen efectos psicológicos producidos por la cuarentena domiciliar a partir de la situación de emergencia del COVID-19 en estudiantes, docentes universitarios y personal administrativo de la Universidad de El Salvador, presentando estrés en menor escala por la dialéctica persona-ambiente, donde el ser humano percibe en la cuarentena un peligro para su bienestar social y su salud en general, acompañado por ansiedad percibida como una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración; integrándose la disfunción social que se manifiesta en dificultades para realizar las actividades y tareas de forma efectiva a los que se enfrenta en la vida cotidiana, manifestándose en menor escala la depresión con una autopercepción de valoración personal inadecuada e ideación suicida.

Que la población universitaria experimenta efectos psicológicos alterados productos de la cuarentena domiciliar que se vive en el país, pero a eso se suma también la vulnerabilidad en que residen la gran mayoría de los participantes, especialmente los estudiantes universitarios, integrándose factores tales como; la incertidumbre de la educación en línea que no llena las expectativas y exigencias de una educación formal, no teniendo la certeza y seguridad hasta cuando se finalizara de forma virtual, el exceso de tareas y evaluaciones virtuales, la escasa orientación y asesoramiento por parte de los docentes en las diferentes tareas académicas.

Que en los docentes el exceso de trabajo que implica la educación en línea, el adaptarse a diferentes plataformas virtuales, el carecer de las herramientas tecnológicas básicas, el no estar capacitado en el uso de las nuevas tecnologías de la información y educación en línea, el exceso de horas dedicadas diariamente en la atención de las cátedras y de sus estudiantes, en el sector del personal administrativo, conlleva a relegarse en la mayoría

de ellos a actividades hogareñas, monótonas y distantes del trabajo administrativo que realizan, llegando al aburrimiento y agotamiento mental en la cotidianidad de vida que llevan, todo esto agudiza los efectos psicológicos que experimentan en su salud mental. (Castellanos & Guzmán, 2020)

En cuanto a los tratamientos psicológicos para este tipo de casos se toma en cuenta la importancia de los planes de intervención psicoterapéutica grupal bajo un modelo cognitivo conductual. La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) también ha sido administrada en formato grupal en numerosos trastornos y problemas. Si bien la mayoría de estos modelos cognitivo-conductuales se han centrado en el tratamiento de trastornos mentales, también existen intervenciones dirigidas a pacientes con enfermedades médicas o a personas en riesgos con fines preventivos. En este último tipo de intervenciones, el formato grupal posee gran aceptación dado que no están dirigidas a personas aquejadas por un trastorno mental y no presentan problemas clínicos de una gravedad que justifiquen una atención individual¹².

En cuanto a un taller en línea elaborado en la Universidad Autónoma de Nuevo León, basado en el enfoque cognitivo-conductual y en el centrado en soluciones para manejar el estrés y el miedo de contagio por el virus de COVID-19, mostró que la mayoría de los participantes reportaron una disminución tanto en el estrés percibido como en el miedo por el COVID-19. Por tanto, los resultados apoyan la evidencia sobre la efectividad de la integración de la terapia cognitivo-conductual y la centrada en soluciones¹³.

¹² UCES. Subjetividad y procesos cognitivos, 2008. Pág. 61-72

¹³ PSICUMEX. (2021). Manejo del estrés y miedo al COVID-19 desde la integración de los enfoques cognitivo-conductual y centrado en soluciones. vol. 11, e408. México. <https://www.redalyc.org/journal/6678/667872658013/html/>

2.2 Conceptualización de categorías

2.2.1 Coronavirus y Covid-19

La covid-19 ha impactado de manera desfavorable en los estudiantes universitarios en todo el mundo, la infección por este tipo de virus puede causar enfermedades respiratorias que van de leves a moderadas, tales como el resfriado común. Algunos coronavirus ocasionan enfermedades graves que pueden llevar a neumonía, e incluso la muerte. (SARS, por sus siglas en inglés) y el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS, por sus siglas en inglés). La COVID-19 es una enfermedad respiratoria que provoca fiebre, tos y falta de aliento. Es provocada por el virus SARS-CoV 2 (síndrome respiratorio agudo grave coronavirus 2). La COVID-19 puede ocasionar enfermedad de moderada a grave e incluso la muerte. La COVID-19 es una amenaza de salud pública grave a nivel global y en los Estados Unidos.¹⁴

2.2.2 Pandemia

Tiempos de pandemia y sus efectos en universitarios. La enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.¹⁵ Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que pueda aparecer una pandemia es necesaria que aparezca un nuevo virus o una nueva mutación de uno ya existente, que no haya circulado anteriormente y que la población no sea inmune a él. Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz, provocando un rápido contagio entre la población.

2.2.3 Síntomas

Los coronavirus humanos que causan el resfriado común se propagan de persona a persona. Los síntomas se desarrollan entre 2 y 14 días. Estos incluyen: Secreción nasal, Dolor de garganta, Estornudos, Congestión nasal, Fiebre con escalofríos, Dolor de cabeza, Dolor en

¹⁴ MedlinePlus. (2020). Enciclopedia Médica. Biblioteca nacional de los Estados Unidos. www.cdc.gov/coronavirus/2019-nc4ov/index.html

¹⁵ RAE. (2020). Crisis del COVID-19: apuntes sobre «pandemia». España. <https://dle.rae.es/pandemia>

el cuerpo, Tos. La exposición puede causar síntomas graves. Estos incluyen: Náuseas y vómitos, Dificultad para respirar, Diarrea, Tos con sangre, Muerte.

2.2.4 Educación

La educación es la acción ejercida por las generaciones adultas sobre aquéllas que no han alcanzado todavía el grado de madurez necesario para la vida social. Tiene por objeto el suscitar en el niño un cierto número de estados físicos, intelectuales y morales que exigen de él tanto la sociedad política en su conjunto como el medio ambiente específico al que está especialmente destinado.

De la definición que precede resulta que la educación consiste en una socialización metódica de la joven generación. El uno está constituido por todos los estados mentales que no se refieren más que a nosotros mismos y a los acontecimientos de nuestra vida privada: el ser individual. El otro, es un sistema de ideas, de sentimientos y de costumbres que expresan en nosotros, no nuestra personalidad, sino el grupo o los grupos diferentes en los que estamos integrados; tales son las creencias religiosas, las opiniones y las prácticas morales, las tradiciones nacionales o profesionales, las opiniones colectivas de todo tipo. Su conjunto constituye el ser social. El formar ese ser en cada uno de nosotros, tal es el fin de la educación".¹⁶

2.2.5 Educación en modalidad virtual

La educación virtual, también llamada educación online, que alude a los procesos didácticos o de formación mediados por la tecnología. La educación virtual es la más reciente modalidad de educación no presencial vinculada a la utilización de tecnologías de la información y la comunicación para la creación de la enseñanza-aprendizaje que suele ser percibida como un sistema de aprendizaje innovador, basado en la red online, que ha roto con las brechas de tiempo y de espacio que suponen la educación presencial. Una transición abrupta por la pandemia por la COVID-19 hacia la virtualización de los procesos de

¹⁶ LUENGO, J. (2004). La educación como objeto de conocimiento, Madrid. p. 33

enseñanza-aprendizaje ha transformado la nueva manera de aprender por parte de los estudiantes universitarios.

2.2.6 Vida Universitaria

Ingresar a la Universidad implica cambios que requieren adaptación, transformación, reorganización personal, familiar y social. Estos procesos son propios del crecimiento y se dan en esta etapa de la vida en la que es necesario asumir nuevas maneras de afrontar la vida, pensando sobre el modo de estudiar, aprender y otros modos de relación con el conocimiento y las personas que conforman el nuevo entorno. En el ingreso universitario se atraviesa un periodo difícil en el que se ve obligado a pasar de un ambiente conocido que le brinda seguridad a un mundo más individualista y desconocido, en el cual deberá valerse por sí mismo. El ingresante debe establecer una nueva relación con los profesores y con sus nuevos compañeros y asumir una mayor responsabilidad personal en su aprendizaje. Esto es, ser protagonista de su propia formación superior. Un universitario no se contenta con que alguien le transmita los conocimientos, sino que elabora su propio conocimiento. Se nutre de sus profesores, de buena bibliografía, del mundo que lo rodea y formula preguntas para poder encontrar respuestas que lo satisfagan, (Barrera et al., 2018, pág. 5).

2.2.7 La educación en tiempos de pandemia

En la esfera de la educación, esta emergencia ha dado lugar al cierre masivo de las actividades presenciales de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de evitar la propagación del virus y mitigar su impacto. Las medidas que los países de la región han adoptado ante la crisis se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles, lo que ha dado origen a tres campos de acción principales: el despliegue de modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas (con o sin uso de tecnología); el apoyo y la movilización del personal y las comunidades educativas, y la atención a la salud y el bienestar integral de las y los estudiantes (CEPAL, 2020).

2.2.8 Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a los estudiantes universitarios hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental.

Desde la perspectiva psicológica el bienestar de todo individuo es un bienestar personal-social, ya que el ser humano como ser social interactúa permanentemente con su medio social, por lo que la salud personal social, puede comprometer la salud en la familia, la salud en la escuela, la salud en la comunidad y la salud en el trabajo.¹⁷ Los determinantes de la salud mental a lo largo de la vida, individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar la salud mental y cambiar la situación respecto a la salud mental. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

¹⁷ SÁNCHEZ et. al (2020). Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID 19. Universidad Ricardo Palma, Lima Perú, p.18. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3311>.

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

2.2.9 Ajuste psicológico

El ajuste son las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios, la manera como se adecúan, acomodan, o adaptan sus comportamientos a las demandas del entorno y cuán satisfactorio puede resultar, pero también hay que considerar en la definición la forma como el individuo busca cambiar de manera activa su entorno para hacerlo más confortable y adecuado a sus necesidades. Tener salud no es solo ausencia de enfermedad sino además tener bienestar psíquico, físico y social.

Cuando se habla de ajuste psicosocial se consideran comportamientos y actitudes que en las relaciones sociales se expresan como cualidades que integradas pueden llevar a formar determinados rasgos comportamentales biopsicosociales. Según Whitaker (1977), se puede considerar bien ajustado aquella persona que posee las siguientes características: a) Buen conocimiento de sí mismo, b) Buena o adecuada capacidad de autoestima, c) Mostrar sentimiento de seguridad, d) Capacidad para aceptar y dar afecto e) Capacidad para ser productivo y feliz, f) Capacidad para tolerar cierto grado de tensión, (Sánchez Carlessi & Mejía Sáenz, 2020, p.19).

2.2.10 Comunicación

La comunicación tiene como propósito crear vínculos, relacionar a las personas, establecer contacto (literalmente, "estar conectado") para los estudiantes universitarios es fundamental este proceso para su desarrollo humano y profesional. La comunicación influye en el entorno social de la vida universitaria, una buena comunicación interviene en la calidad y rendimiento que puedes tener como estudiante. Como se dijo, el hombre no es una isla; formamos "archipiélagos" a través de la comunicación y estos son: los grupos de trabajo o amigos, las familias, las parejas, las comunidades y la humanidad en su conjunto. La carencia

de mecanismos comunicativos en las familias, en particular la incapacidad de comunicar por parte de los miembros, que les imposibilita el establecimiento de relaciones firmes y seguras, una comunicación sana es uno de los puntales de la salud mental.¹⁸

2.2.11 Socialización

Capacidad de adaptarse para entablar relaciones interpersonales, o formar parte de una estructura social. Esto implica un estado avanzado de reconocimiento del otro y por tanto el estar por encima del egocentrismo. Es un proceso que se va dando a partir de una socialización primaria y luego con la entrada a diferentes instituciones y agentes socializadores, proceso por el cual el sujeto se integra en la sociedad. Es así como la socialización en la universidad es una evidencia de que por medio de sus prácticas cotidianas individuales y grupales los jóvenes inciden activamente en la política y en la cultura, y crean formas de participación que trascienden lo socialmente esperado y aceptado.

2.2.12 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones –tanto propias como ajenas– y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener poder de influencia es básico para conseguir cambios positivos en el entorno.¹⁹ Las emociones influyen directamente en el desempeño académico, pues actúan sobre el aprendizaje.

¹⁸ GASPERIN, R. Comunicación y Relaciones Humanas, Universidad Veracruzana. México, p. 55

¹⁹ BELLO, E. (2021). La inteligencia emocional de Daniel Goleman: Qué es y cómo se desarrolla. Barcelona. <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management>.

2.3 Indicadores de Comportamiento Psicosocial Desajustado

2.3.1 Estrés y Distrés

El estrés como distrés se presenta en los estudiantes universitarios. Estrés o síndrome general de adaptación ha sido conceptualizado coloquialmente, y prácticamente desde su concepción por Hans Selye en 1926, este puede presentarse en la vida cotidiana, derivado de un acontecimiento que prepara al individuo para la lucha o la huida, que le perjudica y que puede llevarle a enfermar en diversos sistemas del organismo, pero no siempre serán factores negativos, de igual manera hay un estrés positivo en la vida del individuo denominado eustrés, tanto como denominó al estrés negativo como Distrés este produce estrés cuando se produce una discrepancia importante en las capacidades del individuo y las demandas o exigencias de su medio ambiente. Aunque la función del estrés no solo es buena y necesaria sino vital para lo que pueda acontecer en la vida cotidiana, (Cruz Pérez, 2018, p. 606).

2.3.3 Ansiedad

La pandemia de COVID-19 ha generado cambios en la educación universitaria, lo cual puede derivar en alteraciones de tipo emocional, como la ansiedad. Esta está caracterizada por un sentimiento de opresión, tensión e inquietud permanente, en espera de estar a merced de una amenaza, de un susto o un sentimiento de daño inminente. Nerviosismo, inseguridad, fatigabilidad, inquietud, inestabilidad, intranquilidad, tensión general y opresión. Sentimientos de preocupación, temor o susto y miedos irracionales. Manifestaciones psicósomáticas tales como: sudoración, palpitaciones, agitación, temblor, insomnios, sueño irregular, intranquilidad, rubor fácil y tendencia a comerse las uñas.²⁰

2.3.4 Depresión

Puede clasificarse en 3 tipos. La depresión mayor tiene un origen más biológico o endógeno, con un mayor componente genético y menor influencia de factores externos, puede

²⁰ SÁNCHEZ, H. (2020), Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por COVID 19, p. 20

aparecer de manera recurrente y, en algunos casos, guarda una cierta relación con la estación del año, pueden también presentar ánimo exaltado o eufórico que se acompañarán de otros síntomas congruentes con la euforia. La distimia, que se caracteriza por un cuadro depresivo de intensidad menor a los anteriores, de evolución crónica (más de dos años), sin periodos asintomáticos, y con marcados sentimientos de incapacidad normalmente puede hacer frente a las necesidades básicas de la vida que, al contrastar con el ánimo no excesivamente bajo, puede generar sentimientos de culpa y de incompreensión entre las personas del entorno. Por último, existe un tipo de depresión «denominada enmascarada», que en vez de manifestarse con los síntomas ya referidos, aparece como molestias orgánicas somatizaciones²¹ o cambios en la conducta.

2.3.5 Somatización

Estados emocionales que se desplazan como síntomas orgánicos o somáticos que se pueden presentar en estudiantes universitarios debido a la pandemia por COVID-19, estas se expresan como reacciones temporales en forma de enfermedades gastrointestinales, pulmonares, cardiovasculares, dermatológicas, genito-urinarias y otras. Preocupación exagerada respecto de la propia salud, con tendencia a imaginarse enfermedades o a adquirirlas realmente.

2.3.6 Estrés postraumático

En el TEPT, el individuo experimenta o presencia un acontecimiento en el que se producen muertes, herido o existe una amenaza para la vida propia o de las otras personas; es decir, acontecimientos de naturaleza catastrófica que causarían por sí mismos sufrimiento y consternación en cualquier persona. La manera cómo reacciona el sujeto ante el trauma debe incluir, de acuerdo con el DSM-IV, temor, desesperanza y horror intenso. Una vez pasado el tiempo esperado para una reacción a estrés agudo, deben presentarse síntomas de reexperimentación persistente del acontecimiento traumático, de evitación persistente de los

²¹ Tendencia a expresar el malestar (distress) psicológico en forma de síntomas que el sujeto interpreta como signo de alguna enfermedad física y a solicitar por ello asistencia médica.
<http://www.academiagauss.com/diccionarios/diccionario.htm>

estímulos asociados con él y embotamiento de la capacidad de respuesta del individuo. También, se presentan estados de hipervigilancia o de alerta, usualmente con insomnio o respuesta de sobresalto. Estos síntomas deben causar un malestar clínicamente significativo e interferir con el funcionamiento habitual de la persona, (Escobar y Uribe, 2014).

2.3.7 Agresividad

La agresividad ha sido un comportamiento que los estudiantes universitarios posiblemente han manifestado en la pandemia por COVID-19. Esta la definimos como una actitud y comportamiento impulsivo reactivo frente a una situación problemática o difícil de superar. Predisposición al ataque, la violencia y a perder la calma. Sentimiento de enemistad, oposición, de hostilidad, o impulso colérico o de enojo acompañado de agresión abierta. Tendencia a atacar, buscar la discusión, pelear, causar daño a otros, golpear o tirar cosas. Tendencia a irritarse, enfurecerse o exasperar y ser intolerante a la crítica.

2.3.8 Desesperanza

Sentimiento y actitud basada en la pérdida de la esperanza que los estudiantes podrían experimentar, así como desconcierto, falta de objetivos de vida, motivación de logro, expectativas y realización en el futuro. Actitud de percibir las cosas y las situaciones con desaliento y aprehensión. Se acompaña de sensaciones de desilusión y ausencia de deseos por proyectar la vida de uno en un plan definido de metas. Actitud fatalista y resignada. Sentimiento de falta de realización por ausencia de oportunidades. Percepción del futuro con incertidumbre e inseguridad, desilusión y pesimismo. Desconcierto y desánimo respecto del futuro, sin esperar nada de la vida y sin esperanza en el porvenir.

2.3.9 Intolerancia

Se podría presentar en los estudiantes una actitud rígida y poco flexible hacia la diversidad de las ideas, la sexualidad, la religión y la política, la cultura, las enfermedades y discapacidades, al no soportar las opiniones diferentes a las de uno mismo. Según Ibarra

(2009), la intolerancia es sinónimo de intransigencia, terquedad, obstinación, testarudez por no respetar a las personas que poseen pensamientos diferentes en distintos ámbitos de la vida. En referencia a lo anterior, la intolerancia es un antivalue que no permite una buena convivencia entre las personas.

2.3.10 Temores

Comportamiento y actitud de constante suspicacia en los estudiantes, así como evasividad ante la presencia o contacto con las personas. Miedo que se siente al considerar que algo perjudicial o negativo ocurra o haya ocurrido, la sospecha de que algo es malo o puede conllevar un efecto perjudicial o negativo, tendencia a percibir el ambiente social como peligroso, asociado con ideas de contagio, Temor para relacionarse con los demás, dudar y desconfiar de los otros, recelo que puede llegar a la actitud paranoide y pensar que la gente quiere provocar la enfermedad del COVID-19.

2.3.11 Desajuste familiar

Minuchin (1984) afirma: “la funcionalidad o disfuncionalidad de la familia no depende de la ausencia de problemas dentro de ésta sino, por el contrario, de la respuesta que muestra frente a los problemas; de la manera como se adapta a las circunstancias cambiantes de modo que mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento de cada miembro”. La estructura familiar en la que viven los jóvenes estudiantes influye positiva o negativamente en los resultados académicos.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de investigación

Investigación mixta

El enfoque de la investigación es mixto, de acuerdo con los autores Hernández y Mendoza (2018), afirman lo siguiente:

Los métodos de investigación mixta representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencia producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

Cuando se hace mención que es con prevalencia en lo cuantitativo es porque se centró en adquirir en una forma estructurada de recopilar y analizar datos obtenidos de distintas fuentes, lo que implica el uso de herramientas informáticas, estadísticas, y matemáticas para obtener resultados. Con el propósito de cuantificar el problema y entender qué tan generalizado está mediante la búsqueda de resultados proyectables a una población mayor.

A partir de lo anterior, la forma y método para recopilar y analizar los datos se basó sobre una encuesta cuantitativa integrando preguntas abiertas de final, la cual estas últimas permite centrarse en adquirir información a nivel cualitativo con la con la intención de que los participantes respondieran de manera textual de cómo la pandemia ha cambiado su vida.

3.2 Diseño de investigación

El diseño utilizado en la investigación fue *exploratorio no experimental, enfoque mixto con prevalencia cuantitativa, como estudio exploratorio con alcance descriptivo* ya que se quiere conocer aspectos del comportamiento humano, desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto para ser analizados, sin influir sobre ellos,

porque ya sucedieron, al igual que sus efectos. Se profundiza en sus puntos de vista, interpretaciones y significados.²² Se tiene como finalidad la recopilación y análisis de datos cualitativos seguido por la recopilación y el análisis de datos cuantitativos. Se da prioridad al aspecto cuantitativo del estudio y las conclusiones se integran durante la fase de interpretación del estudio con lo cualitativo.

3.3 Ubicación del contexto

3.3.1 Población

Los estudiantes pertenecientes al Departamento de Psicología en el ciclo 01-2022 en su totalidad eran 2,200, de los cuales en la investigación se incluyeron 222 de la asignatura de la Cátedra de Diagnóstico y Psicoterapia del Escolar I y solamente participaron en el estudio 106 estudiantes de manera voluntaria, que iniciaron sus estudios en modalidad presencial e hicieron el cambio a virtual, por la COVID-19, durante el ciclo 0I-2020 pertenecientes al Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador.²³

3.3.2 Muestra

*Muestreo probabilístico*²⁴ Esta permite que todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis.

El tipo de muestra *aleatoria simple*: Es una técnica de muestreo en el que todos los elementos que forman el universo y que por lo tanto están incluidos en el marco muestral, tienen idéntica probabilidad de ser seleccionados para la muestra. Esta es *Homogénea*, porque las unidades a seleccionar poseen un mismo perfil o características o bien comparten rasgos

²² El diseño no experimental: Se implementan sin manipular variables, los fenómenos o variables ya ocurrieron.

²³ Los datos fueron proporcionados por los docentes encargados de las Cátedras Psicoterapia del Escolar I, vía correo electrónico.

²⁴ Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. En Metodología de la Investigación (6ª ed., pp.170-191). México: McGraw-Hill.

similares su propósito es centrarse en el tema a investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social.

Criterios de inclusión de la muestra

- ✓ Los estudiantes que participaron en el estudio tenía que estar cursando el tercer año de la carrera de Psicología, específicamente de la asignatura Psicoterapia del Escolar I, de la Universidad de El Salvador, que iniciaron sus estudios en modalidad presencial en el ciclo 0I del 2020, y que en marzo del mismo año hicieron el cambio a modalidad virtual por pandemia COVID-19, y hasta el ciclo 0I del 2022 se encontraban recibiendo sus clases en modalidad virtual.
- ✓ A su vez, tenían que ser estudiantes tanto hombres como mujeres, provenientes de los diferentes municipios dentro y fuera de San Salvador, mayores de 18 años, que cursan el primer ciclo del 2022, siendo esta una participación de manera voluntaria.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

Se utilizó *la encuesta como técnica cuantitativa*, la cual consiste en recopilar datos mediante la aplicación de un cuestionario (ver anexo 1) a una muestra de individuos; a través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los estudiantes. En una encuesta se realizan una serie de preguntas sobre uno o varios temas a una muestra de personas seleccionadas siguiendo una serie de reglas científicas que hacen que esa muestra sea, en su conjunto, representativa de la población general de la que procede.

Para la recolección de datos cualitativos se utilizó *dentro de la encuesta, preguntas semi-cerradas y dos preguntas abiertas de final*, con la intención de que los participantes respondieran de manera textual de cómo la pandemia ha cambiado su vida. Recopilando datos que interesan, como conceptos, imágenes mentales, ideas, creencias, emociones, interacciones,

pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, de manera individual. Cada encuestado tiene diferentes respuestas a la misma estructura de preguntas y las respuestas obtenidas pueden ser analizadas colectivamente.

3.4.2 Instrumentos

Para la *recolección de datos cuantitativos se utilizó el instrumento del cuestionario mixto*²⁵ autoadministrado en formato digital, que contenía preguntas estructuradas y de opción múltiple, presentando un grupo de alternativas de respuesta preestablecidas, utilizado para registrar la información en forma digital proveniente de las personas que participan en *la encuesta*, consiste en un conjunto de preguntas sobre los hechos o aspectos que interesan en la investigación siendo contestados por los encuestados, sin interacción personal. Este es un instrumento fundamental para la obtención de datos, se elige porque favorece la recogida de información necesaria y facilita la obtención de los resultados (Anexo 2).

La recolección de datos *cualitativos* se llevó a cabo mediante *el instrumento del cuestionario mixto*²⁶ utilizando dos *preguntas de final o abiertas*, ya que se convierte en la alternativa viable por la cual se puede obtener información subjetiva, y una variedad más amplia de respuestas a través de un proceso de reflexión propia y personal que refleje su sentir en situaciones donde se desea profundizar una opinión o los motivos de un comportamiento. A sí mismo, se utilizó el *cuestionario de respuestas semicerradas* porque además de presentar diferentes opciones, incluyen una alternativa abierta identificada con la palabra *otras/os*, *¿Por qué?, explique*,²⁷ en donde los sujetos encuestados pueden contar un poco más, lo que permite desarrollar y elaborar una respuesta con más información.

²⁵ El cuestionario mixto está integrado por algunas preguntas cerradas o semi-cerradas y otras abiertas. de acuerdo con lo que requiere la investigación.

²⁶ Los métodos mixtos no nos proveen de soluciones perfectas, sin embargo, hasta hoy, son las mejores alternativas para indagar científicamente cualquier problema de investigación, conjuntan investigación cuantitativa y cualitativa, y la convierten en conocimiento sustantivo y profundo. Roberto, Hernández Sampieri

²⁷ Diseño de cuestionarios para recolección de datos Yadira Corral. p.p. 152-168 pág. 162

Este instrumento proporcionó información sobre los efectos psicológicos que ha generado la pandemia COVID-19. El cual consta de 26 ítems con respuestas de selección múltiple y en algunas un espacio abierto dando la oportunidad a los participantes de ampliar sus respuestas.

3.4. 3 Validación por expertos

Los expertos evaluaron el cuestionario aportando con observaciones y sugerencias sobre el instrumento diseñado, proporcionando su valoración con relación a los ítems que se deberían modificar, eliminar o agregar, con el objetivo de obtener evidencias de validez²⁸. En cuanto a la organización del panel de evaluación, se convocó vía correo electrónico a 9 expertos con experiencia del tema de investigación, y se contó con la participación de 5 profesionales en psicología 4 pertenecientes al Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, que ejercen su labor en diferentes cátedras y un experto externo, Psicólogo Escolar del Colegio Externado de San José, coordinador del proceso de Servicio Social, de la materia Taller para la Vida y atención de casos. Con base en las valoraciones de los jueces participantes, todos los indicadores muestran acuerdo unánime en lo esencial de cada pregunta (Anexo 3).

3.5 Procedimiento de recolección de datos

Se inició con la presentación y aprobación del tema de investigación por la docente asesora del proyecto de tesis y por el coordinador del proceso de grado del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador. Una vez aprobado, se llevó a cabo una investigación bibliográfica para realizar el análisis de la formulación y estructuración del perfil del proyecto, el cual sigue un procedimiento similar de revisión y aprobación por parte de la docente asesora y el coordinador del proceso de grado.

²⁸ Modificación al modelo de Lawshe para el Dictamen Cuantitativo de la Validez de Contenido de un Instrumento Objetivo Autor: Agustín Tristán-López. Instituto de Evaluación e Ingeniería Avanzada, México Año: 2008, Página: 38

Luego se continuó con constantes asesorías con la docente asesora para la realización del marco teórico y la construcción del instrumento de investigación. El instrumento del cuestionario se realizó en formato digital bajo la plataforma Google Forms, que está compuesto por una portada, objetivo, las indicaciones y las secciones de preguntas y respuestas, el instrumento consta de 26 preguntas cerradas o semi-cerradas y otras abiertas.

Tanto el marco teórico como el instrumento del cuestionario fueron revisados y aprobados por la docente asesora y antes de administrarlo a los estudiantes universitarios, este instrumento se sometió a una validación por expertos con el objetivo de que la prueba contara con la validez científica requerida, por consiguiente, cada experto realizó correcciones de redacción, y por lo demás cada uno estuvo en acuerdo en lo unánime en lo esencial de cada pregunta. A partir de lo expresado anteriormente, se administró el instrumento a los estudiantes universitarios por la vía de la virtualidad.

Primero se envió el enlace a los docentes adscritos a los grupos teórico de la Cátedra de Diagnóstico y Psicoterapia del Escolar I del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, mediante correo electrónico institucional y personal, quienes, a su vez, enviaron el enlace a los alumnos. La encuesta estuvo disponible en un periodo de 3 semanas y la recolección de la información fue en tiempo real, con una visualización previa de los resultados.

En seguida, se realizó el vaciado de la información por los integrantes del grupo de investigación, para llevar a cabo el análisis e integración la información, presentando los resultados estadísticos del estudio a nivel cuantitativo como cualitativo, obteniendo un diagnóstico, conclusiones y recomendaciones. En base a estos resultados se elaboró una propuesta de programa de intervención de los efectos psicológicos generados por la pandemia COVID-19. Y para concluir se procedió a la elaboración del informe final para ser entregado a la docente asesora y al coordinador del proceso de grado para su revisión y aprobación.

3.6. Principios éticos de la investigación

Principios éticos de la investigación según la Junta de vigilancia de la profesión en psicología Periodo (2009-2011) San Salvador, El Salvador, para la Profesión Psicológica, se retomarán los siguientes principios éticos (pág. 11):

a) La investigación debe ajustarse a principios estrictamente científicos e implica una revisión previa de la literatura científica disponible y actualizada.

b) Proteger con celo profesional la confidencialidad individual y grupal de toda la información obtenida en el proceso de recolección de información al momento de la aplicación del cuestionario

c) Velar porque se guarde la información confidencial, cuando se participa en un trabajo profesional conjunto de dos o más profesionales de un equipo multidisciplinario; hay responsabilidad compartida en la obligatoriedad del secreto profesional.

d) Actuar con prudencia cuando se utiliza información privada de los usuarios, con fines científicos, didácticos, publicaciones, investigación, foros; evitar revelar datos que puedan identificar a personas o instituciones involucradas, excepto cuando ellos lo autoricen por escrito; procura siempre, en este caso, no causar daños personales o institucionales.

e) Tomar las precauciones necesarias para guardar la información, cuidar la privacidad de aplicación del instrumento elaborado por el equipo de investigación. Exige honestidad del equipo de trabajo que participa en el manejo confidencial de la información obtenida.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis cuantitativo

Este apartado muestra los resultados encontrados sobre los efectos psicológicos provocados por la crisis sanitaria derivada de la COVID-19, desde el inicio hasta el momento actual. En la presente investigación, participaron 106 estudiantes de la Facultad de Ciencias y Humanidades del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador (Sede Central).

En cuanto a la información recabada de la aplicación del instrumento de investigación, se tabularon los datos en base a las respuestas obtenidas de la muestra, utilizando el programa Excel, a partir de ello, se hizo uso de los datos para la presentación de los gráficos y el pertinente análisis de forma descriptiva de los efectos psicológicos encontrados en la investigación. A continuación, se aprecian los resultados con las variables exploradas y la encuesta, basados en datos cuantitativos y cualitativos.

Áreas exploradas

COGNITIVA

- ✓ Ansiedad y estrés
- ✓ Afrontamiento de la pandemia

AFECTIVO/EMOCIONAL

- ✓ Estados de ánimo bajo e insatisfactorios

CONDUCTUAL/SOCIAL

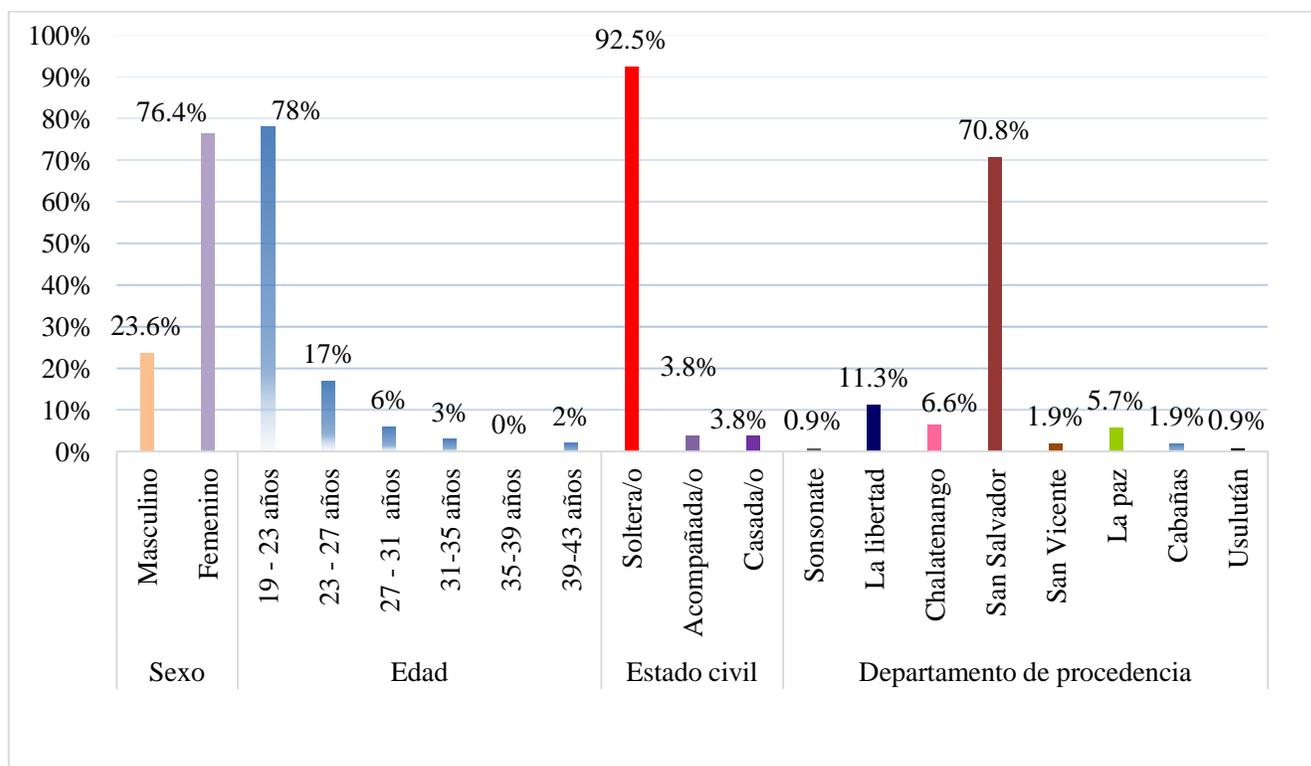
- ✓ Relaciones interpersonales-Hábitos de vida
- ✓ Hábitos de alimentación
- ✓ Hábitos de sueño
- ✓ Consumo de sustancias

ACADÉMICA

- ✓ Desmotivación académica
- ✓ Intolerancia al proceso grupal

Figura A

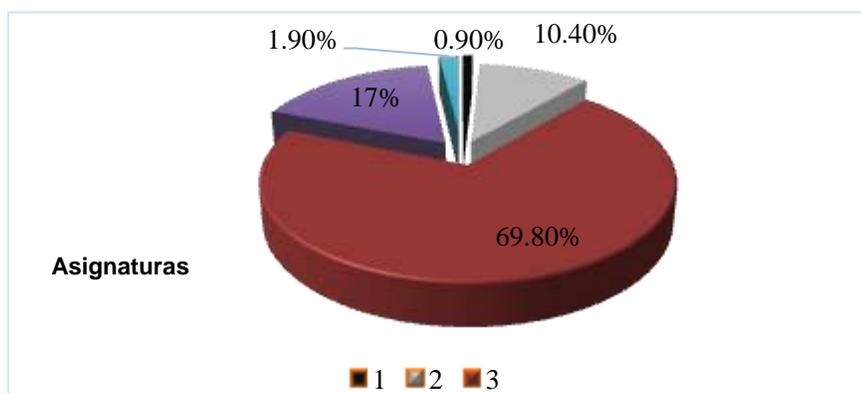
Datos Generales de los estudiantes de psicología en 2022



Nota: Podemos observar que hubo una participación en el estudio del 76.40% del sexo femenino, mientras que del sexo masculino el 23.60%. En cuanto a la participación de los estudiantes por edad, se ha manifestado un 78% entre el rango de edades de 19-23 años, otro 17% entre 23-27 años, un 6% de 27-31 años, un 3% de 31-35 años, un 0% en el rango de 35-39 años y un 2% de 39-43 años. Por otra parte, en el estado civil se puede apreciar que un 92.50% es soltera/o, otro 3.80% está acompañada/o y un 3.80% está casada/o. Y para concluir, se puede verificar que el departamento de San Salvador con un 70.80% residen la mayor parte de estudiantes que participan en la investigación, La Libertad con un 11.30%, Chalatenango con un 6.60%, La Paz con un 5.70%, Cabañas y San Vicente que comparten un 1,90%, y para finalizar Usulután y Sonsonate que comparten el 0.90% de participación de estudiantes.

Figura B

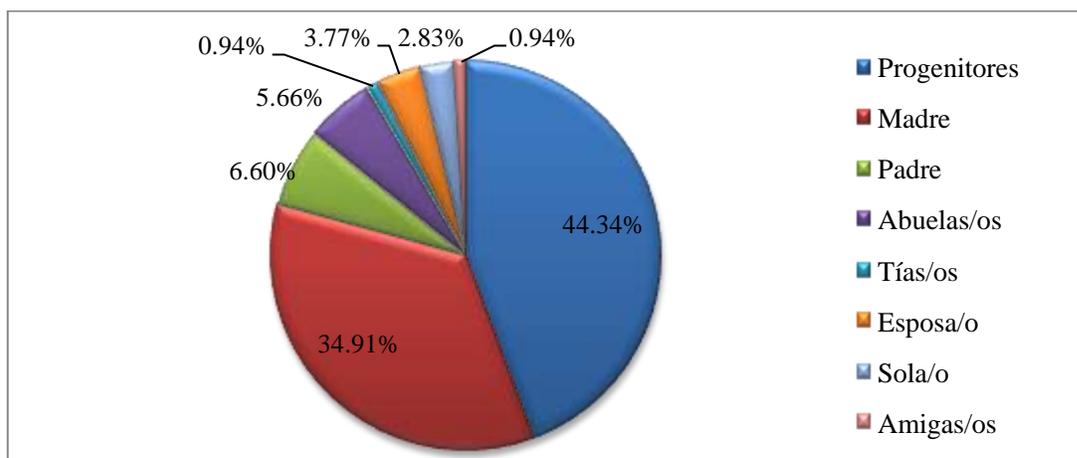
Asignaturas cursadas por los estudiantes psicología en el 2022



Nota: El 69.80% cursan tres materias, el 17% cuatro materias, un 10.4% dos materias, un 1.9% cinco materias, y solamente un 0.9% cursa una materia.

Figura 1

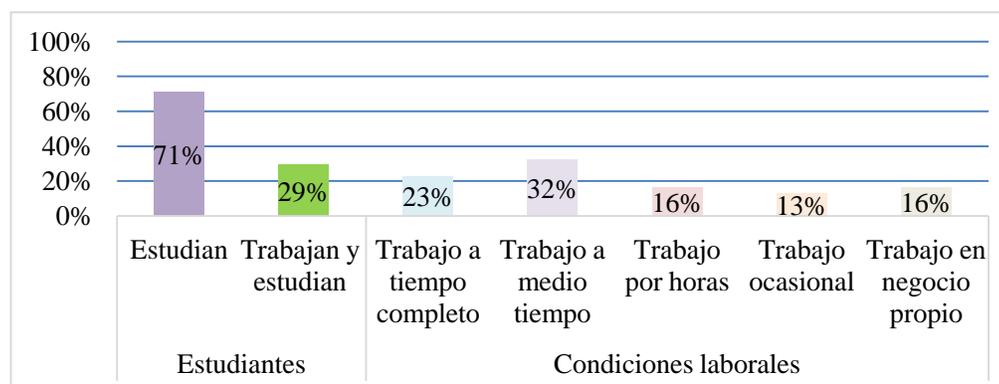
Convivencia en la actualidad de los estudiantes de psicología en el año 2022



Nota: El 44.34% de los estudiantes respondieron que viven con sus progenitores, un 34.91% solamente con madre, otro 6.60% con su padre, también se puede apreciar que un 5.66% vive con sus abuelas/os, un 3.77% con su esposa/o, por otra parte, un 2.83% sola/o, mientras que un 0.94% con sus tías/os y un 0.94% con sus amigas/os.

Figura 2

Estudiantes de psicología que estudian, trabajan y sus condiciones laborales en el año 2022



Nota: Se observa que un 71% de estudiantes solamente se dedican a estudiar, mientras que un 29% dedica su tiempo a estudiar y trabajar. Por otra parte, las condiciones laborales que desempeñan actualmente se distribuyen de la siguiente manera: un 32% trabajan medio tiempo, un 23% trabaja a tiempo completo, un 16% por horas, otro 16% en negocio propio y solamente un 13% trabaja de forma ocasional.

Figura 3

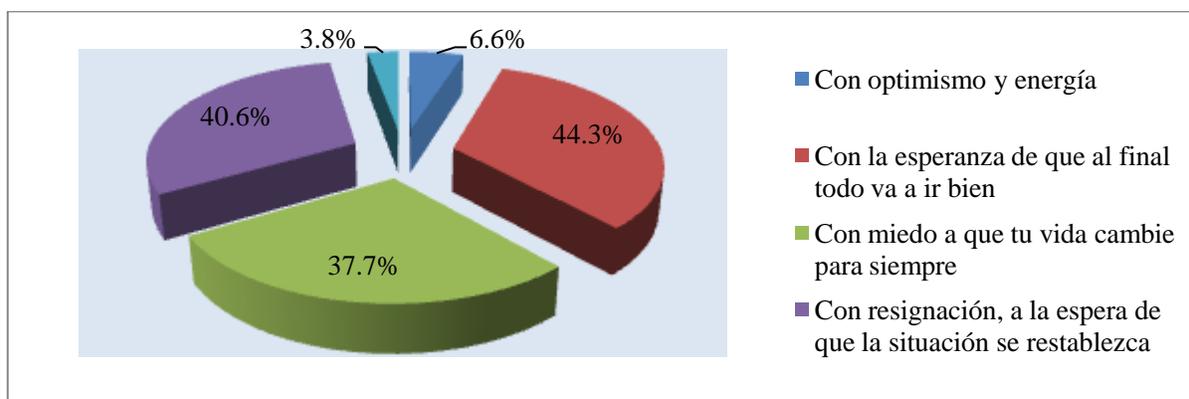
Preocupación con respecto a la salud de los estudiantes de psicología en el año 2022



Nota: Quienes manifestaron que un 59% les preocupa más su salud que antes, un 32% le preocupa su salud igual que antes, y solamente un 9% se preocupa menos que antes de su salud.

Figura 4

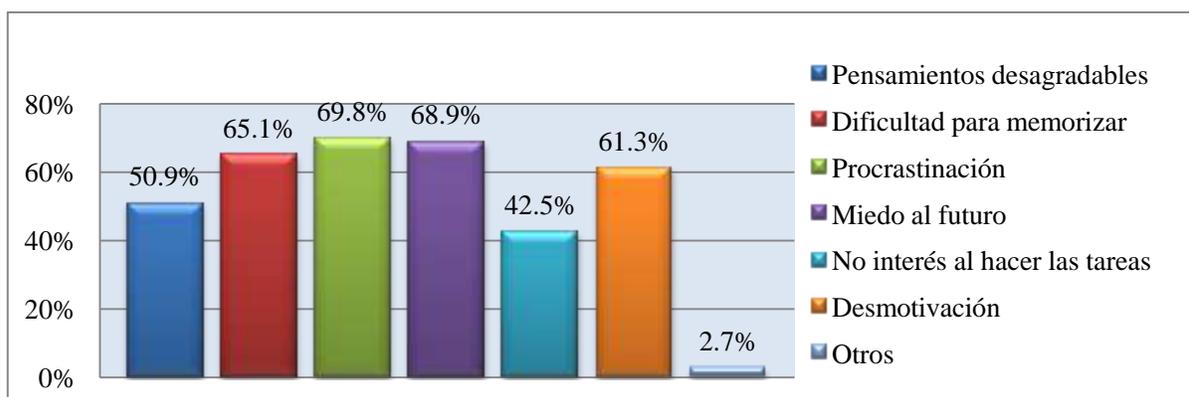
Rreacciones ante un cambio imprevisto presentado en los estudiantes de psicología de 2022



Nota: El 44.3 % responde, con la esperanza de que al final todo va a ir bien, seguido del 40.6% con resignación, a la espera de que la situación se restablezca, un 37.7% manifiesta miedo de que su vida cambie para siempre, y con un 6.6 % con optimismo y energía seguido de un 3.8% que no se preocupa si hubiere un cambio negativo.

Figura 5

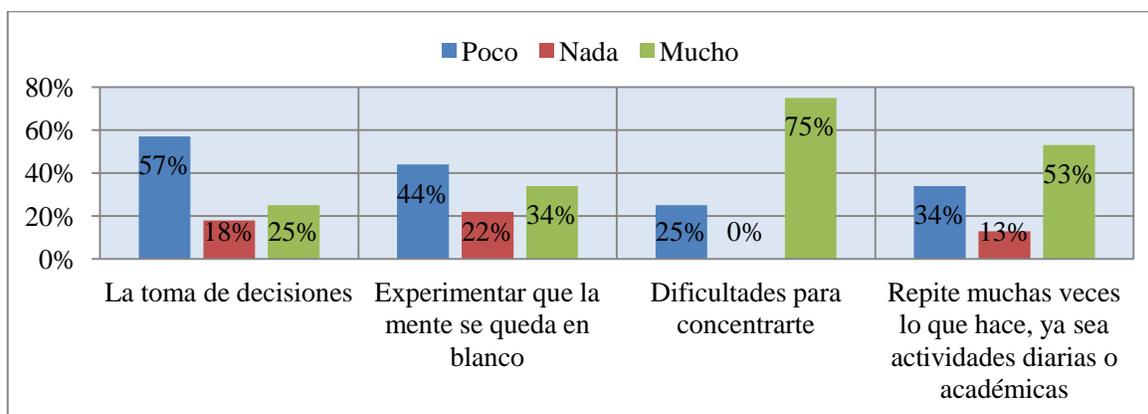
Estados de ánimos presentados respecto a la actividad diaria y académica



Nota: Los resultados muestran procrastinación con un 69.8%, seguido de miedo al futuro con un 68.9%, observándose dificultad para memorizar con 65.1%, un 61.35% señala la desmotivación académica, seguido de un 50.9% con pensamientos desagradables y mostrando 0.9% en el indicador ocio menciona el disfrute del ocio.

Figura 6

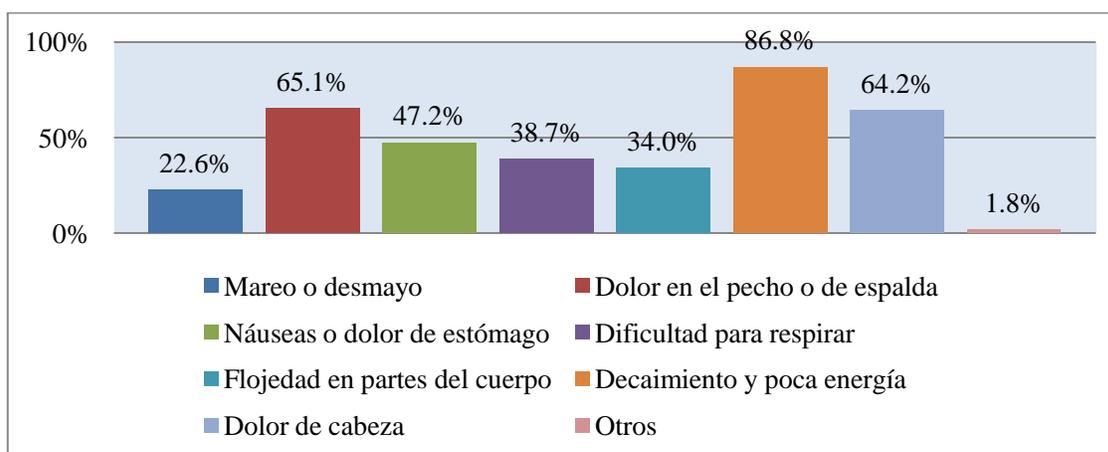
Dificultades presentadas en la toma de decisiones por estudiantes de psicología en 2022



Nota: Los resultados presentan un 75% en la dificultad para concentrarse, el 53% considera que repite muchas veces lo que hace ya sea actividades diarias o académicas, un 34% experimenta que la mente se queda en blanco y el 25% la toma de decisiones.

Figura 7

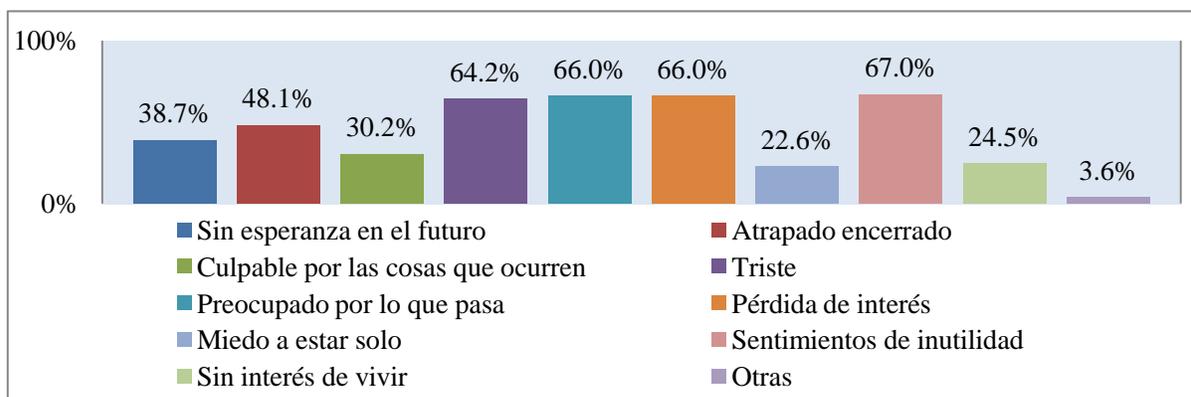
Activación fisiológica presentada en el último año en los estudiantes de psicología



Nota: Un 86.8% ha marcado decaimiento y poca energía, seguido de dolor en el pecho o espalda con un 65.1%, así mismo el 64.2% a experimentado dolor de cabeza, náuseas o dolor de estómago un 47.2%, se observa que 38.7% presentan dificultades para respirar, el 34% menciona flojedad en partes de su cuerpo, mareo o desmayo con un 22.6% y por último un 1.8% participó en dar aportes en otros.

Figura 8

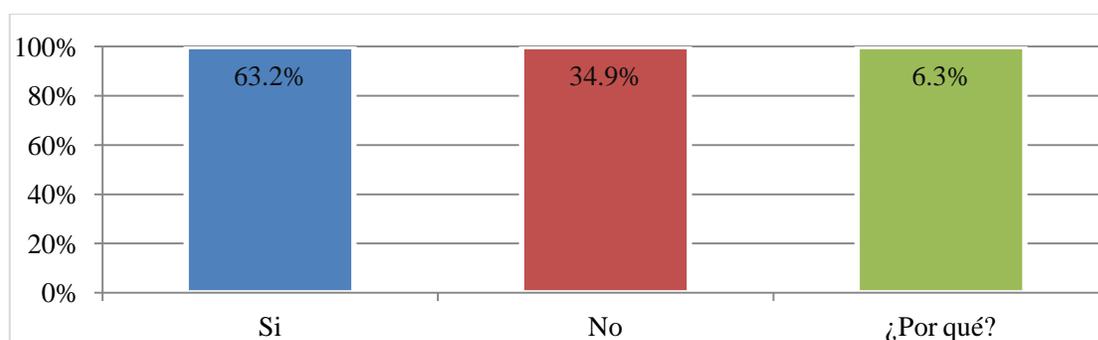
Sentimientos experimentados en el último año de pandemia en los estudiantes universitarios



Nota: Los sentimientos de inutilidad muestran un 67%, mientras la preocupación por lo que pasa y la pérdida de interés cuentan con un 66%, seguido de la experiencia de tristeza con un 64.2%, el sentimiento de estar atrapado o encerrado representa un 48.1%, un 38.7% marca sentimientos de desesperanza hacia el futuro, el 30.2% siente culpa por las cosas que pasan, seguido de sin interés de vivir con un 24.5% y un 22.6% miedo a estar solo. En otros el 0.9% de las personas encuestadas.

Figura 9

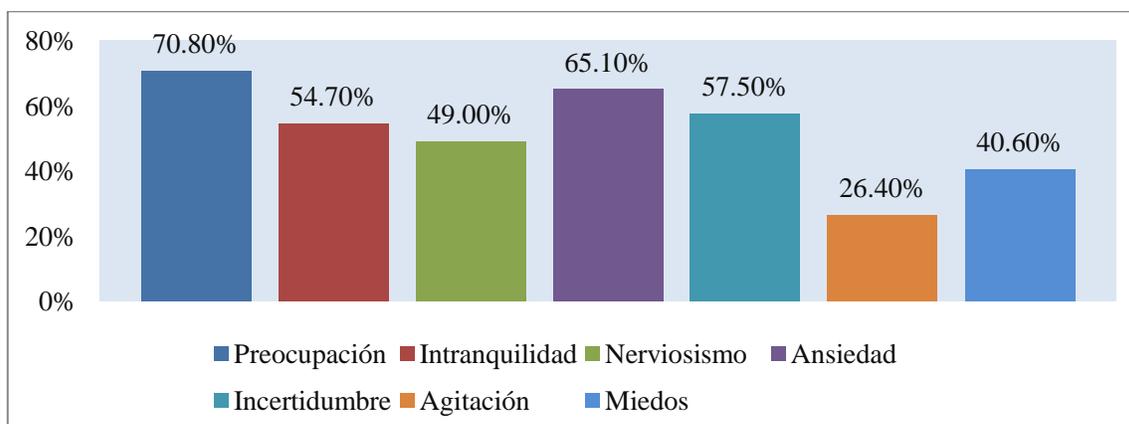
Sentimientos de tristeza provocadas por situación pandemia en estudiantes universitarios



Nota: Los resultados presentan un 63.2% expresa que ha llorado, o sentido la necesidad. El 34.9% comparte que no ha tenido esa experiencia, y solamente un 6.3% expresa el por qué.

Figura 10

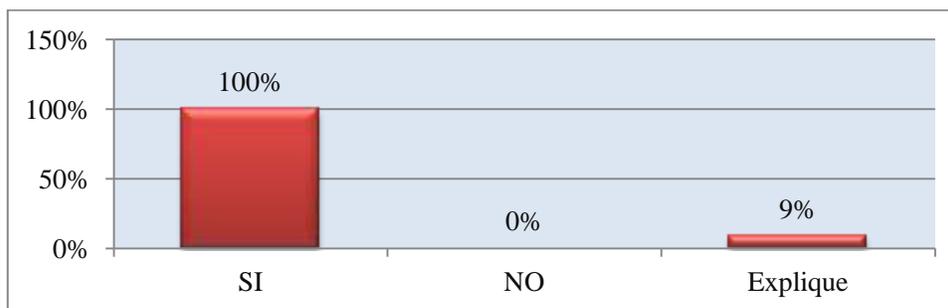
Indicadores de ansiedad experimentados por estudiantes de psicología



Nota: El resultado muestra que un 70.8% marcó preocupación, un 65.1% presenta ansiedad, seguido de un 57.5% incertidumbre, un 54.7% intranquilidad, un 49.1% nerviosismo, el 40.6% miedos y el 26.4% agitación.

Figura 11

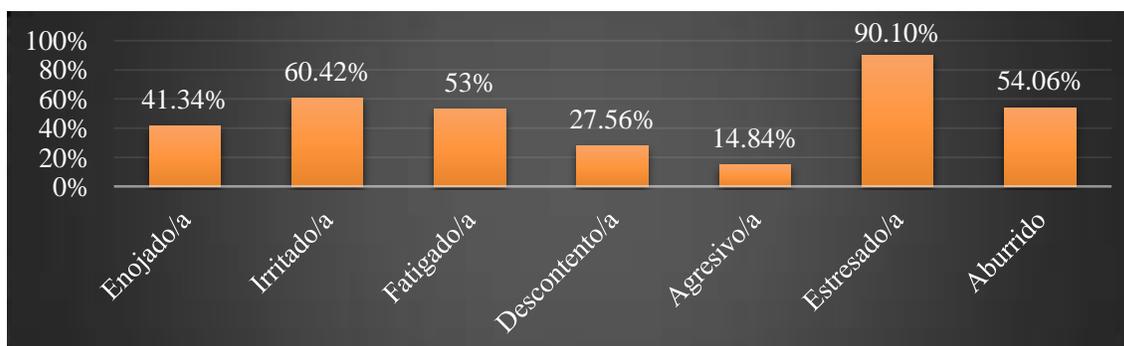
Sobre si la pandemia puede ocasionar problemas de Salud Mental



Nota: El 100% de los estudiantes encuestados consideran que la pandemia genera problemas de Salud Mental. Mientras que un 9% de la población encuestada explica el por qué.

Figura 12

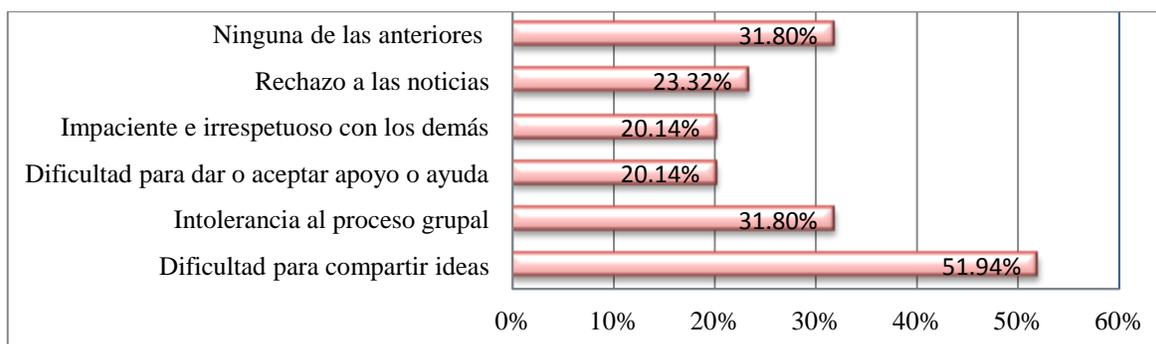
Estados de emocionales presentados en el último año en estudiantes de psicología



Nota: Del 100% de las respuestas obtenidas el estrés es el estado de ánimo más sentido con un 90.1% de la población encuestada, la irritabilidad la ha experimentado el 60.42%, el aburrimiento lo ha experimentado el 54.06%, seguido de la fatigabilidad, representado por el 53%, enojo lo ha manifestado el 41.34%, el descontento lo experimenta el 27.56% y la agresividad con el 14.84% de la población total encuestada.

Figura 13

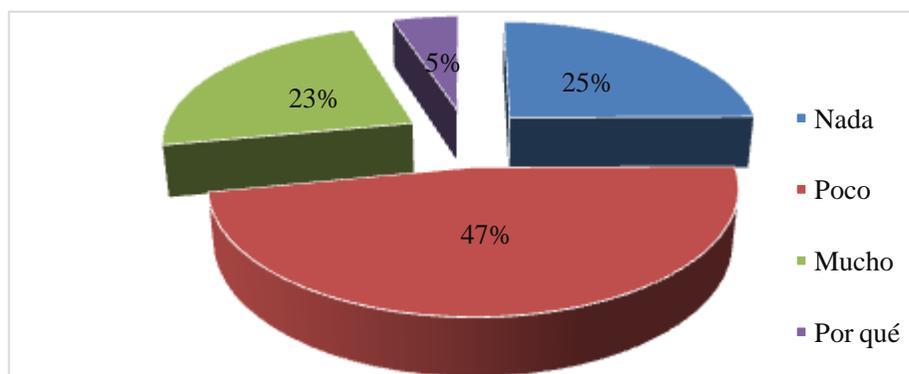
Relaciones interpersonales de los estudiantes de psicología año 2022



Nota: Dificultades para compartir ideas con un puntaje del 51.94% de los estudiantes, la intolerancia al proceso grupal lo puntúan un 31.80% de los estudiantes, rechazo a las noticias con un 23.32%, dificultad para aceptar apoyo o ayuda 20.14%, un porcentaje igual de 20.14% manifiesta sentirse impaciente e irrespetuosos con los demás y un 31.80% no han experimentado ningunas de estas dificultades en el último año.

Figura 14

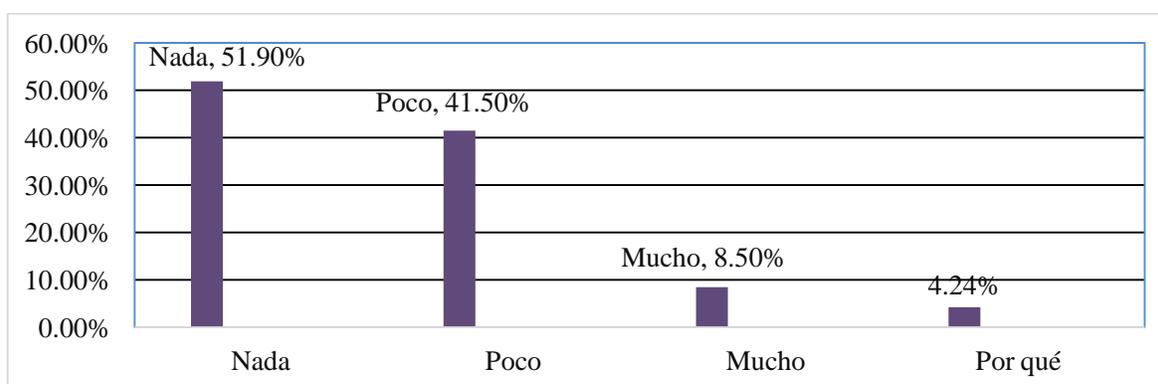
Experiencias de angustia ante el peligro que presentan los estudiantes de psicología



Nota: El 47% de la población encuestada manifiesta que ha experimentado pocos miedos a espacios abiertos, evitando lugares, actividades sociales y/o salir solo. El 25% de la población encuestada no ha experimentado ninguno de los síntomas y el 23% ha experimentado mucho miedo por temor a contagiarse del virus. Y solo el 5% explica las razones.

Figura 15

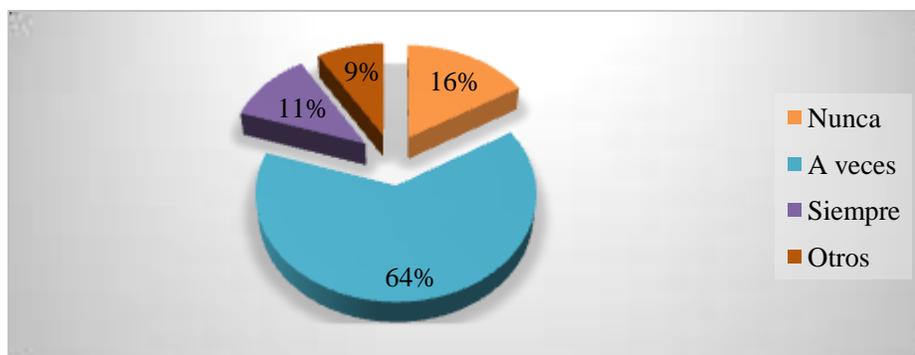
Sentimientos experimentados hacia los demás en estudiantes de psicología



Nota: El 51.9% de los estudiantes encuestados consideran que a partir de la pandemia no han experimentado sentimientos de que otros son culpables de lo que les pasa o perder la confianza en las personas. El 41.5% de la población estudiantil manifiesta que lo han experimentado poco y un 8.5% ha experimentado mucho este tipo de sentimiento.

Figura 16

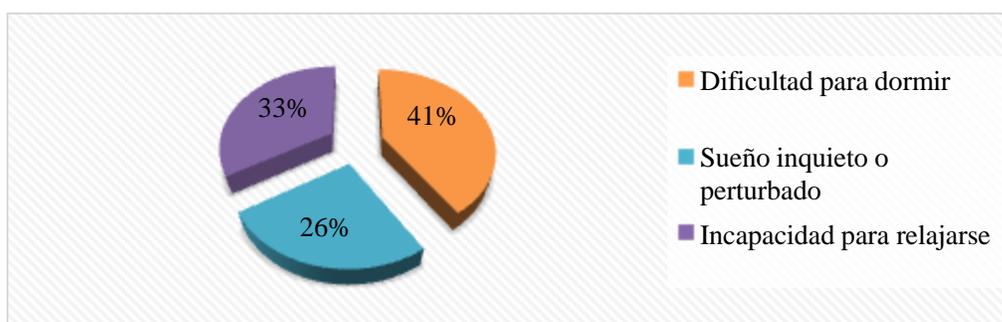
Sentimientos de soledad experimentados en estudiantes de psicología



Nota: Durante el periodo de pandemia hasta la fecha, el 64% de la población estudiantil encuestada manifiesta que a veces se sienten solos aun estando acompañados. Otro 16% manifiesta nunca haberlo sentido debido a que se sienten acompañados por su familia y un 11% manifiestan haberse sentido solos siempre, debido a que existe un sentimiento de no recibir atención de los demás. Solo el 9% de los encuestados responde el porqué de estas sensaciones.

Figura 17

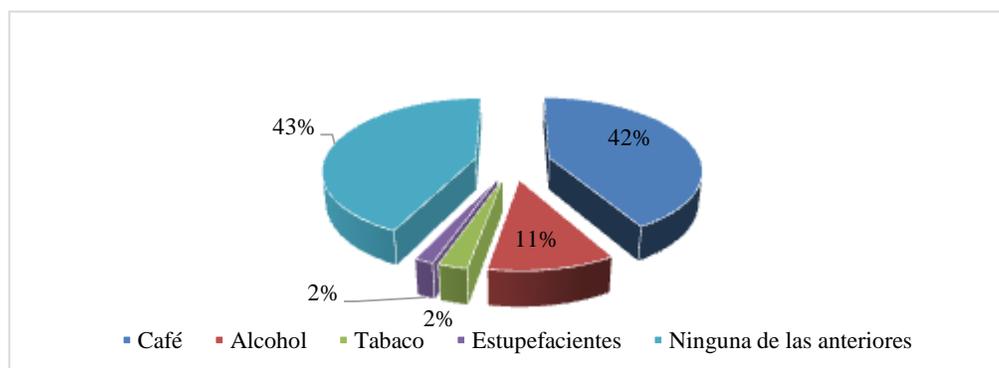
Dificultades para conciliar el sueño experimentados por estudiantes de psicología 2022



Nota: Un 41% de los encuestados manifiesta haber tenido dificultades al momento de conciliar el sueño dificultades para dormir. Otro 33% de los encuestados manifiestan incapacidad para relajarse y un 26% de los estudiantes manifiestan haber tenido un sueño inquieto o perturbado.

Figura 18

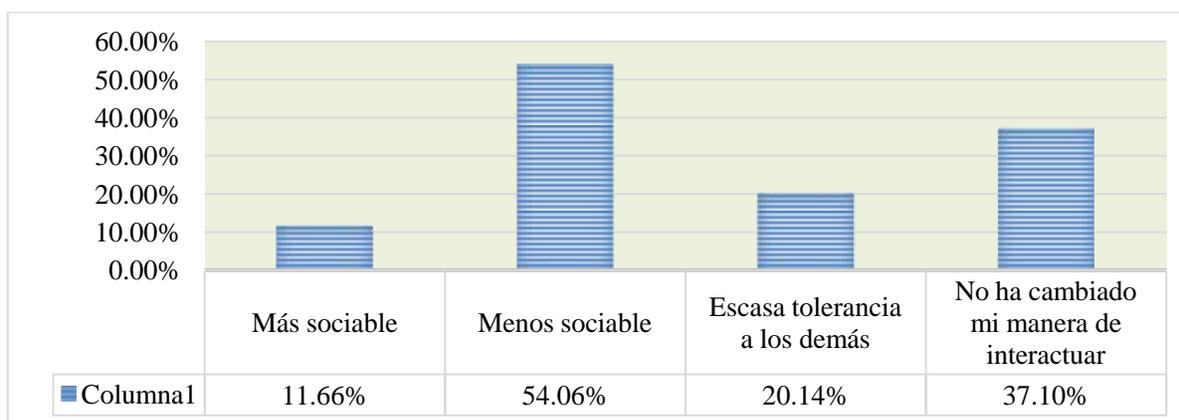
Frecuencia ante el aumento del consumo de sustancias en estudiantes de psicología 2022



Nota: El 43% de los estudiantes encuestados manifiestan no haber consumido sustancias psicoactivas, pero el 42% manifiesta haber aumentado la ingesta de café. El 11% considera que ha aumentado el consumo de alcohol. El 2% aumentó la ingesta de tabaco y un 2% aumentó el consumo de estupefacientes.

Figura 19

Interacción social experimentada por la pandemia hasta la actualidad en los estudiantes 2022



Nota: El 54.06% considera que hay menos sociabilidad que antes de la pandemia. El 37.1% no ha cambiado la manera de interactuar con otros. El 20.14% manifiesta escasa tolerancia a los demás y el 11.66% manifiesta ser más sociable que antes de la pandemia.

Figura 20

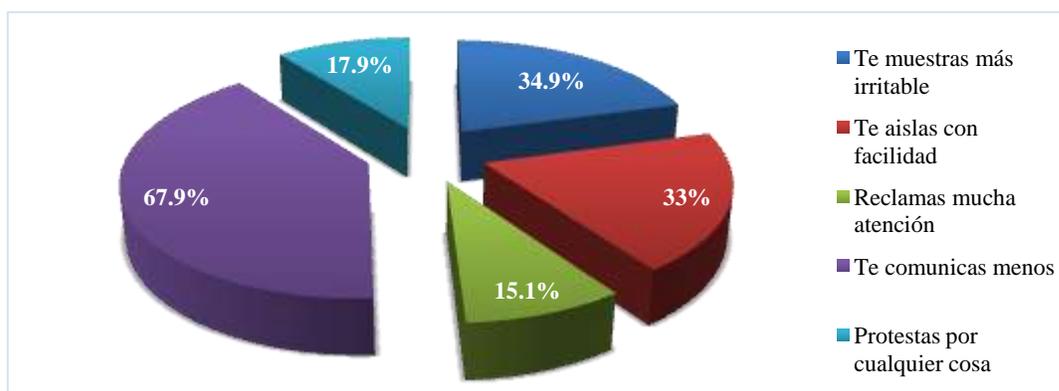
Expresión de preocupaciones o situaciones estresantes experimentadas en estudiantes 2022



Nota: El 55% de los estudiantes encuestados manifiestan que en ocasiones comparten sus preocupaciones o situaciones estresantes con otras personas. Un 22% manifiesta que no comparte. Y un 16% manifestaron que sí comparten sus preocupaciones con los demás. Solo el 7% de los estudiantes responde el por qué ya que es una manera de despejar la mente, se sienten comprendidos con las personas de confianza.

Figura 21

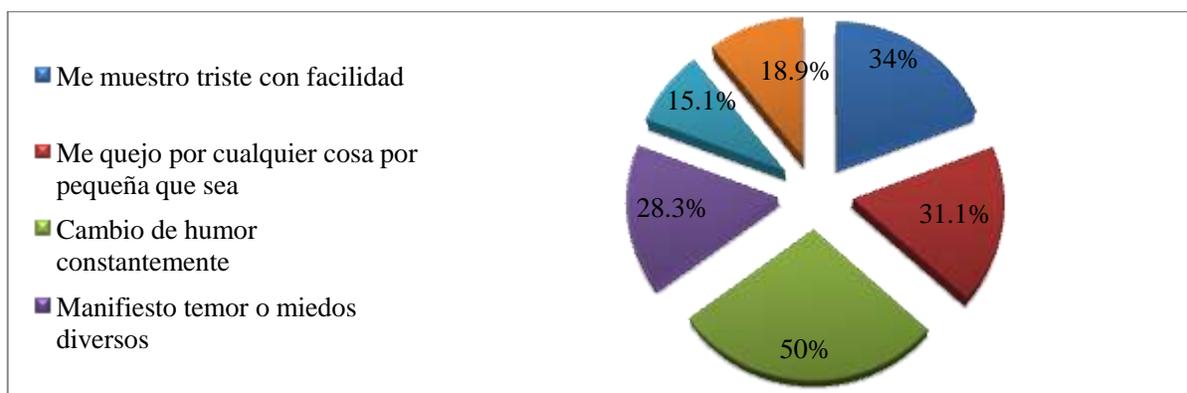
Formas de relacionarse con los demás durante la pandemia hasta la actualidad



Nota: El 67.9% de la muestra, expresa que se comunica menos ya sea con su familia, amigos y compañeros, un 34.9 % se muestra más irritable, un 33% se aísla con facilidad, así como el 17.9% protesta por cualquier cosa el 15,1% manifiesta que reclama mucha atención.

Figura 22

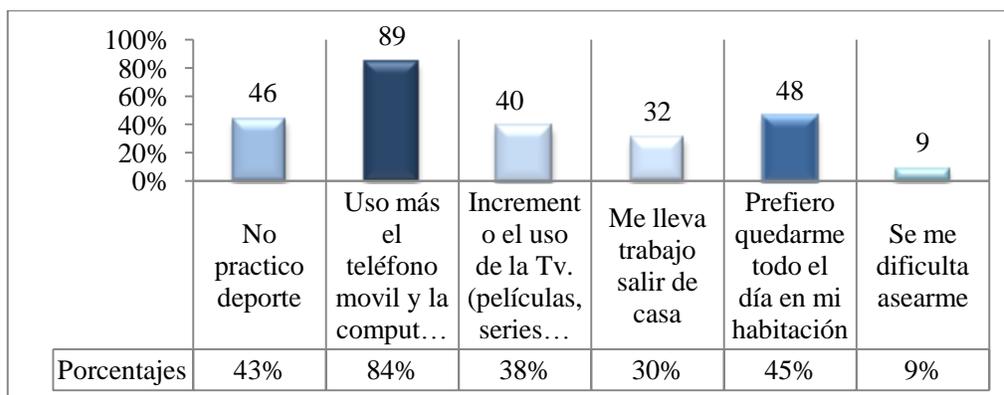
Cambios en el estado de ánimo respecto a los demás presentados por los estudiantes 2022



Nota: El 50 % Se observa que cambia de humor constantemente, seguido de un 34.1% que se muestra triste con facilidad y un 31.1% , se queja por cualquier cosa por pequeña que sea, un 28.3% manifiesta temores o miedos diversos, el 18.9% expresa mostrar impulsividad, el 15.1 % manifiesta exigencia cuando pierde algo.

Figura 23

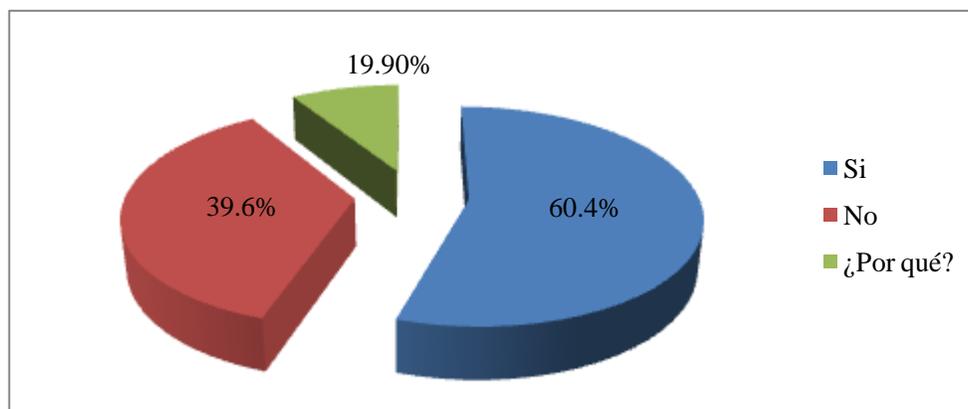
Cambios en los hábitos de vida presentados por estudiantes de psicología 2022



Nota: Un 84% usan más el teléfono celular y la computadora, el 45.3% que prefiere quedarse todo el día en su habitación, el 43.4% señala que no practica deporte; un incremento en el uso de la tv. Películas, series, documentales y otros con un 37.7 %. A sí mismo comentan que les lleva trabajo salir de casa a un 30.2%, presentando dificultades para asearse un 8.5%.

Figura 24

Modificación en hábitos alimenticios en estudiantes de psicología 2022



Nota: El 60.4 % manifiesta que sí hay modificación en los hábitos alimenticios y un 36.6% expresa que no. Pues siguen manteniendo una alimentación balanceada, la alimentación sigue siendo la misma que desde antes de la pandemia.

Tabla 25

Respecto a la manera en que la pandemia ha cambiado la vida de los estudiantes 2022

De los aportes brindados se describe la manera en que la pandemia ha cambiado su vida habitual: Entre las respuestas obtenidas los participantes manifiestan que han comenzado a hacer actividades que no hacían antes de la pandemia, tendiendo a la procrastinación, modificando la vida en el estudio sintiendo un impacto negativo en la motivación académica, se menciona que el cambio más significativo es no ir presencialmente a la universidad, esto ha modificado la vida académica y su desempeño, así mismo la rutina diaria, ya que la mayoría de tiempo se encuentran o pasan en casa, estudiando o trabajando, situaciones que antes no pasaban porque la mayor parte del tiempo estaban fuera de vivienda.

A su vez, los estudiantes han adoptado nuevos hábitos de vida, experimentando adicción a videojuegos y dificultades para relacionarse con las demás personas, llevándoles trabajo entablar conversaciones con los demás, adoptando la rutina de permanecer en casa porque salir les causa angustia. Se señala el sentimiento de inseguridad en cuanto a las relaciones interpersonales, el alejarse del círculo social, es decir, menos contacto e interacciones lo que conlleva menos comunicación y poca tolerancia con otros.

También se han perjudicado los hábitos alimenticios factor que generó un cambio significativo en la vida personal de los estudiantes, ya que se evidenció la adopción de prácticas poco saludables en su alimentación entre ellos hacer un solo tiempo de comida porque no les generó apetencia, otros no sienten ánimos de cocinar, mientras que algunos realizaban más tiempos de comida inclusive a altas horas de la noche, además desde tiempo atrás ciertos participantes venían lidiando con trastornos de la conducta alimenticia.

Otro indicador que se reflejaron en los hábitos de vida en general es el sedentarismo por la poca actividad física experimentando una vida monótona y menos activa sintiendo un estrés constante por permanecer en casa. Además, por dicha rutina han manifestado sentimientos de soledad por no poder relacionarse con otros, trayendo consigo ansiedad y depresión dando como resultado la alteración del sueño y estado de ánimo bajo. Por otra parte,

se ve reflejado otra alteración de hábitos de vida como es la dependencia a dispositivos móviles debido a que daban más interés a redes sociales que a sus compromisos académicos.

Tabla 26

Sobre la manera en que los estudiantes de psicología han sobrellevado la pandemia año 2022

Entre las respuestas de la interrogante se explica lo que se ha hecho para poder sobrellevar la pandemia: Los estudiantes expresan que ha sido importante mantener la mente ocupada, entre ellos compartir tiempo con la familia donde han encontrado una red de apoyo emocional para sobrellevar la situación pandémica, involucrándose en actividades sencillas que nutran el factor emocional entre sus miembros, principalmente la comunicación. Otro aspecto a resaltar ha sido la importancia de las amistades como red de apoyo, ya que, al mantener una comunicación activa por medio de las redes sociales, pueden expresar y desahogar sus emociones.

Por otra parte, los estudiantes han manifestado que, para sobrellevar la pandemia, han asistido a terapia psicológica, para aprender a controlar el estrés y la ansiedad, otros por sus propios medios han aprendido a adaptarse a las circunstancias, aceptando la realidad. Además, han procurado enfocarse en su autocuidado, creando nuevos hábitos de vida como hacer ejercicio de forma disciplinada y cuidar su higiene personal. Asimismo, han ido descubriendo nuevos pasatiempos durante las diferentes fases de la pandemia como leer, ver series, jugar videojuegos y ver películas, a modo de salir de la rutina diaria, con la finalidad de cuidar su salud mental y física. Sin embargo, un punto a retomar es que para muchos el celular fue su único refugio en esta crisis, prefiriendo las redes sociales por el aburrimiento o por hastiarse del ocio, puesto que no había una claridad sobre el futuro, lo que conlleva a recurrir al teléfono móvil, para pasar el tiempo por la preocupación.

También, manifiestan que otra manera de poder sobrellevar dicha situación, ha sido centrarse en la carrera universitaria y en actividades académicas, aprendiendo nuevos contenidos entre otros matices académicos. Estas son algunas alternativas de solución que han buscado los participantes para no agobiarse ante esta crisis sanitaria.

4.2 Análisis descriptivo

En la revisión de la literatura, con relación al tema de investigación se encontraron una serie de estudios en diversas universidades, entre ellas la Universidad Pública de Lima, Universidades de Colombia, Puerto Rico, la Universidad Mayor de San Marcos en Perú y en la Universidad Autónoma de Chiapas México, en donde los resultados declaran que a raíz del aislamiento social las personas más jóvenes muestran mayores puntajes en los efectos, tendiendo a presentar mayor sintomatología. El encierro y la falta de contacto con experiencias y personas generaron altibajos emocionales, como depresión moderada a severa, distrés emocional, estrés postraumático, confusión e ira, estrés y ansiedad, así como el cambio de rutinas que generó desorientación y frustración, aumentando la irritabilidad como reacción a partir de sentimientos de ira-enojo que se genera fácilmente.

En el caso de los estudiantes de tercer año del departamento de psicología del ciclo 0I-2022 de la Universidad de El Salvador, se vieron en la necesidad de recibir sus clases en línea desde que se declara cuarentena el 11 de marzo de 2020, asistiendo de forma presencial un mes y medio aproximadamente, en este tiempo se está a la espera de retomar las clases presenciales, lo cual no sucede creando incertidumbre, limitándose a la presencialidad y a la falta de socialización, teniendo acceso restringido a la práctica académica que incluye: confinamiento, y adaptación rápida al uso de herramientas básicas del aprendizaje a distancia, virtual, en línea, etc.

Hay que mencionar los escasos recursos y las habilidades limitadas para el uso de estas herramientas. Se pudo evidenciar que los estudiantes universitarios no están exentos de que sus emociones se vean alteradas, provocando malestar psicológico, trayendo consigo impacto en la salud mental como: miedos, incertidumbre, enojo, preocupación, desesperanza, desorientación, cansancio intensificado, dificultades para dormir, ansiedad y en otras áreas de vida como dificultades relacionales con su familia, estrés académico que muestra una disminución de la motivación y del rendimiento.

Se infiere que, estos hallazgos resaltan los desafíos y las repercusiones que la educación en línea y la falta de interacción social han tenido en los estudiantes de psicología.

La adaptación a esta modalidad ha generado un impacto negativo en su bienestar emocional y mental, así como en su desempeño académico y su calidad de vida en general. Es importante abordar estos problemas y brindar apoyo adecuado a estos estudiantes para mitigar los efectos negativos y promover su bienestar integral.

Se muestra en los resultados que se obtuvieron datos que ayudaron a identificar los factores protectores ante el impacto de la pandemia COVID-19, se aprecia que la convivencia familiar es un elemento importante, puesto que es una red de apoyo, el tener cerca a la familia se considera un agente protector esencial ante situaciones de impacto psicológico junto a la experiencia de aislamiento social porque un alto porcentaje de estudiantes vive con sus progenitores, otros con abuelos, esposo/a, tíos etc. lo que favorece a desarrollar esa calidad humana, sintiendo el acompañamiento y apoyo en situaciones difíciles de la vida.

En cuanto a la forma en que los estudiantes han enfrentado la pandemia, se menciona que muchos están adoptando una actitud de espera, confiando en que las cosas mejorarán con el tiempo. Se destaca la importancia de modificar pensamientos negativos a positivos como una estrategia de afrontamiento. Además, se mencionan algunas prácticas que los estudiantes han implementado para manejar la situación, como aprender cosas nuevas (como idiomas u oficios), practicar ejercicios de respiración y relajación, y buscar apoyo terapéutico para controlar el estrés y la ansiedad.

Entre las variables encontradas se aprecia mayor preocupación por la salud en comparación con el período previo a la pandemia, lo que lleva a percibir una reacción del organismo al ser expuesto repentinamente a estímulos a los que no está adaptado, ante lo cual los estudiantes han mostrado aumento de respuestas inmediatas para evitar el contagio. Por otro lado, ante un cambio imprevisto aparentemente negativo la mayoría de los estudiantes se muestra con esperanzas que al final la situación mejorará, otros aceptan el hecho y esperan que la situación tarde o temprano se restablezca (considerados como pensamientos adaptativos). En cambio, algunos se muestran preocupados porque la vida tome un rumbo totalmente diferente a lo usualmente planeado.

Otra de las dificultades es la muestra de poco interés por hacer las tareas, provocando miedo a lo que depara el futuro, posiblemente no logran visualizarse con su carrera finalizada, causando preocupación, incertidumbre, intranquilidad, nerviosismo síntomas presentes en la ansiedad. Existe la presencia de pensamientos obsesivos que genera desmotivación afectando el desarrollo en sus actividades diarias. Así mismo, manifiestan problemas para memorizar y dificultad para concentrarse, lo que sobresalta la capacidad de atención que impide la realización de otro tipo de actividades, llevando a la repetición de estas, causando los pensamientos recurrentes. También revelan que “la mente les queda en blanco” a causa de esta desconexión temporal, que está relacionada al estrés por la tensión que la situación de la pandemia provoca.

Los resultados prevalecen sobre la variedad de respuestas emocionales y cognitivas que los estudiantes experimentan ante la pandemia. Mientras que algunos muestran una actitud optimista y adaptativa, otros enfrentan preocupaciones y temores relacionados con los cambios imprevistos. Esta diversidad en las respuestas refleja la complejidad de la experiencia de cada individuo frente a una situación sin precedentes. Es importante tener en cuenta estas diferencias para buscar la adaptación positiva de los estudiantes en este contexto desafiante.

La información proporcionada destaca la presencia de síntomas fisiológicos asociados al decaimiento y a la falta de energía en el contexto de la pandemia. Se puede señalar los síntomas como decaimiento y poca energía, las posibles consecuencias de este, estos síntomas pueden llevar son las limitaciones en el estilo de vida que conlleva, ya que las personas afectadas se sienten incapacitadas para realizar actividades habituales a esto se suman síntomas como dolor en el pecho y espalda, dolor de cabeza, náuseas o dolor de estómago probablemente debido a la fatiga provocada por la situación pandemia.

Se señala que el exceso de tiempo de ocio o tiempo libre durante la pandemia puede llevar a un cansancio emocional o agotamiento, que a menudo se asocia con sentimientos de angustia o ansiedad. Estos síntomas emocionales y físicos pueden estar interrelacionados, y la fatiga emocional puede manifestarse en síntomas físicos.

Se han experimentado sentimientos de inutilidad, pérdida de interés, tristeza, sin esperanza en el futuro teniendo la necesidad de llorar, es probable que en ocasiones se consideren incapaces de sentir placer o disfrutar de las actividades que solían hacer en el día a día, laboral, social, de ocio, apetito por la comida, relaciones sexuales o cualquier otro evento o circunstancia. Estos síntomas y sentimientos descritos son consistentes con los criterios diagnósticos de la depresión, un trastorno de salud mental ampliamente estudiado y reconocido. La depresión puede tener causas multifactoriales, que incluyen factores biológicos, psicológicos y sociales. Es importante destacar que la depresión no es simplemente una reacción normal a los desafíos de la vida, sino un trastorno clínico que puede tener un impacto significativo en la vida diaria y la calidad de vida de las personas que lo experimentan.²⁹

En cuanto a los indicadores que contienen emociones poco adaptativas se evidencia el sentimiento de tristeza, de inutilidad lo que lleva a manifestar una autoestima desfavorable, incluso llegan a tener la sensación de ser una molestia para las personas de su entorno, mostrándose sin interés por vivir, posiblemente relacionado a la anhedonia, como pérdida de interés o satisfacción en las actividades de la vida; sentimientos de desesperanza hacia el futuro que puede afectar en gran medida a las relaciones personales y laborales, y en los quehaceres diarios. Es importante destacar que estos indicadores pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida y el bienestar emocional de los estudiantes que los experimentan. Buscar apoyo y atención médica profesional es fundamental para obtener un adecuado plan de tratamiento. La terapia psicológica, y otros enfoques terapéuticos pueden ser útiles en el abordaje de estos síntomas.

Asimismo, expresaron que han llorado o sentido la necesidad de llorar debido a los momentos de incertidumbre que influye en el momento de opinar o decidir algo ante un grupo, teniendo dificultades en la determinación, siendo esta fuerza que te permite conquistar sueños o afrontar situaciones difíciles, teniendo en cuenta que las influencias externas que se reciben del entorno pueden causar oscilaciones, es decir, aquellos aspectos que provienen de círculos

²⁹ American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing

cercanos, es por esta razón que mencionan mostrar impulsividad sin tener en cuenta la consecuencia de sus actos.

Al señalar los estados de ánimo, las respuestas obtenidas de los indicadores señalan que la mitad de la población presenta irritabilidad, aburrimiento, seguido de la fatiga, enojo, descontento, agresividad. El estrés es uno de los indicadores con mayor presencia implicando sentimiento de tensión emocional, lo que supone sentimientos de frustración; posiblemente por las influencias externas ya sea dentro de la familia, amigos, compañeros, involucrando aspectos que provienen de círculos cercanos que impactan la manera de pensar, sentir y actuar. A esto se suma los sentimientos de estar solo, aun atando acompañado, con cambios de humor constantemente, mostrando tristeza con facilidad, quejándose por cualquier cosa por pequeña que sea.

Estos síntomas son consistentes con los efectos del estrés crónico en la salud mental. El estrés prolongado puede desencadenar una serie de respuestas emocionales y conductuales, que incluyen tensión emocional, irritabilidad, cambios de humor, tristeza y una percepción amplificada de los problemas cotidianos. Además, las influencias sociales y el apoyo social pueden influir en la forma en que se experimenta y se maneja el estrés. Es importante reconocer los síntomas del estrés y buscar estrategias efectivas para gestionarlo. El apoyo social, el autocuidado, la práctica de técnicas de relajación y la búsqueda de ayuda profesional.³⁰

A su vez se identifican modificaciones en la conducta y formas de relacionarse, ya que algunas medidas asumidas en este tiempo han afectado drásticamente la dinámica de vida. Al preguntar si la pandemia puede generar problemas de salud mental todos responden que sí, dentro de las opiniones recogidas mencionan que, al estar escuchando constantemente información desfavorable, hace estar más vulnerables y experimentar agotamiento mental, además consideran que, el confinamiento y las muertes por la pandemia son causas de posibles depresiones o ansiedades, entre otros problemas al limitar el estilo de vida social de una

³⁰ Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687. doi:10.1001/jama.298.14.1685

persona. Además, se recoge en sus aportaciones que hay personas que les tocó vivir solas, hundiéndose en sentimientos y pensamientos desagradables.

Con respecto a las relaciones interpersonales se presentan dificultades para compartir ideas, intolerancia al proceso grupal, esto posiblemente presente problemas para aceptar apoyo y recibir ayuda afectando las habilidades sociales y de comunicación. En cuanto a la forma de relacionarse con la familia, amigos y compañeros expresan que se comunican menos, con escasa tolerancia hacia a las demás personas, aislándose con facilidad y volviéndose menos sociables.

Otro de los efectos que se encontraron son cambios en los hábitos de vida ya que se evidencia que a raíz de la situación de pandemia existe un mayor uso del teléfono celular, computadora y televisión, lo que hace que permanezcan largo tiempo en las redes sociales, plataformas virtuales, o aumentando la dedicación a ver películas, series o documentales, revelando un desinterés por el contacto social, lo que refuerza la conducta de aislamiento desatendiendo la importancia del autocuidado a nivel mental o físico priorizando quedarse todo el día en su habitación. Además, al momento de conciliar el sueño manifiestan tener dificultades en este indicador, ya que se presentan incapacidad para relajarse manteniendo un sueño inquieto o perturbado.

La modificación de los hábitos alimenticios fue un factor que generó un cambio significativo en la vida personal, ya que se han adoptado prácticas menos saludables. La mayor parte de la población manifiesta que sí hay variación en los hábitos alimenticios. Según las aportaciones recopiladas tenemos que algunos hacen solamente un tiempo de comida porque no les genera apetencia, otros no les genera motivación cocinar y algunos lidian con trastornos de las conductas alimenticias realizando más tiempo de comida inclusive a altas horas de la noche consumiendo alimentos pocos saludables. Respecto a la frecuencia y consumo de sustancias, se manifiesta el aumento del consumo de café en los participantes.

Por otra parte, se evidenció en lo académico que han adoptado actividades que no hacían antes de la pandemia, modificando el lapso de la vida estudiantil, sufriendo un impacto

negativo en la motivación, esto posiblemente los lleve a sentirse poco implicados en las actividades y en la participación en clase, así como en sus relaciones y contactos personales en relación con esta área. Se menciona que el cambio más significativo es no ir presencialmente a la universidad, pues esto ha transformado esa experiencia tan significativa de la vida educativa y su desarrollo. Además, la rutina diaria, se ha visto afectada, ya que la mayoría de tiempo se encuentran en casa, estudiando o trabajando lo que lleva al acomodamiento.

Los resultados muestran procrastinación en las diferentes actividades considerando que se postergan las tareas, en donde hay mayor propensión a distraerse y no finalizar los trabajos y no poner en práctica la disciplina de organizarse para las labores de estudio. Una manera de enfrentar las emociones desafiantes y estados de ánimo negativos generados por ciertos trabajos extracurriculares, expresando aburrimiento, inseguridad, frustración, antipatía, lo que ha permitido el desarrollo de un hábito negativo, una forma de comportarse que va a tener consecuencia tanto a nivel emocional, laboral, académico y relaciones interpersonales, ya que trae consigo pensamientos rumiantes y sentimientos de culpabilidad que suelen exacerbar el ánimo bajo, la ansiedad y estrés.

Se encontró que los resultados coinciden con los hallazgos previos presentados en la fundamentación teórica de las diferentes instituciones, en donde indican que la salud mental de los universitarios se ve afectada de manera significativa al enfrentarse a la pandemia, la cual, ha generado que se postergue las clases presenciales durante meses y se utilice el uso de métodos de aprendizaje a distancia, lo que posiblemente ha ocasionado un impacto negativo, en los factores psicológicos y sociales. Por lo tanto, se infiere que es posible fortalecer en los estudiantes la salud mental para brindar cierto bienestar emocional y calidad de las interacciones y relaciones tanto personales como interpersonales que favorezcan las condiciones de vida cotidiana.

En las investigaciones sobre los efectos psicológicos generados por la pandemia no presentan propuestas de intervención con enfoque psicoterapéutico, por eso es que se considera un tema innovador, porque según los objetivos propuestos ha permitido identificar los efectos psicológicos para poder describir las principales afectaciones que ha provocado la

pandemia en los estudiantes y conocer ¿Cuáles son los efectos psicológicos provocados por la COVID-19? Para elaborar un diagnóstico y diseñar una propuesta de intervención psicoterapéutica que aporte estrategias de afrontamiento con el fin de fortalecer su salud mental; de tal forma se considera que este informe es el inicio del trabajo que debe realizarse en cuanto a la construcción teórica que guíe la generación de propuestas de intervención con el abordaje adecuado y necesario para sobrellevar la situación de manera individual y grupal.

4.3 Diagnóstico

La aparición de la pandemia de COVID-19 ha sido un factor causal de importantes implicaciones psicológicas e interacciones interpersonales que han provocado efectos en los estudiantes universitarios de tercer año de psicología en 2023. Estos efectos se deben a las medidas restrictivas de la crisis sanitaria, las cuales limitaron la asistencia presencial a la universidad debido al distanciamiento social. Es importante tener en cuenta que los estudiantes tienen la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles, lo que les ha ayudado a sobrellevar las diferentes fases de la pandemia, contando con recursos psicológicos adquiridos a lo largo de sus experiencias de vida.

En el ámbito cognitivo, se encontró que los participantes se preocupan más por su salud que antes de la pandemia, ya que ésta representó un cambio imprevisto en sus vidas, aparentemente negativo. A pesar de tener la esperanza de que todo surja bien, igualmente experimentan momentos de resignación, esperando que la situación se restablezca con optimismo y energía. Además, experimentan miedo de que sus vidas cambien para siempre y su estado de ánimo muestra procrastinación y temor al futuro. Fisiológicamente, han experimentado síntomas como decaimiento, poca energía, dolor en el pecho o espalda, dolor de cabeza, náuseas, dolor de estómago, dificultades para respirar, flojedad en partes del cuerpo, mareo o desmayo. También han experimentado una variedad de sentimientos durante el último año de pandemia y preocupación por lo que sucede.

Lo afectivo-emocional que muestra los sentimientos experimentados durante el último año de la pandemia. Se destacan los sentimientos de inutilidad, preocupación por lo que está

ocurriendo y pérdida de interés. Además, se experimenta tristeza de sentimientos de desesperanza hacia el futuro y culpa por las cosas que están sucediendo. También se observa falta de interés en vivir y miedo a estar solo. Algunos han experimentado deseos de llorar debido a las situaciones generadas por la pandemia.

En cuanto al estado de ánimo experimentado durante el último año de la pandemia, se encontró que el estrés es frecuente entre la población encuestada, seguido de la irritabilidad, el aburrimiento, descontento y la agresividad. Además de manifestar experiencias de miedo a espacios abiertos, salir solo/a y evitar lugares o actividades sociales. Otros manifiestan mucho miedo por temor a contagiarse del virus. Las razones para estos sentimientos varían, desde sentirse solo/a incluso estando acompañado/a hasta no recibir atención de los demás. En cuanto a los cambios en el estado de ánimo con la familia, amigos y compañeros de estudio, se encontró que los estudiantes cambian de humor constantemente, se muestran tristes con facilidad, se quejan por cualquier cosa, muestran temores diversos, son impulsivos, muestran exigencia y experimentan dificultades para compartir ideas.

Además, los efectos psicológicos de la pandemia incluyen ansiedad, preocupación, incertidumbre, intranquilidad, resignación y pensamientos desagradables. Estos efectos se reflejan en las relaciones interpersonales, con una menor sociabilidad, dificultad para compartir ideas, preferencia por quedarse en la habitación, menos actividad física y hábitos alimenticios poco saludables. Asimismo, se experimenta dificultad para dormir, con sueño perturbado y un aumento en el consumo de café.

Conductual: La pandemia puede generar problemas de salud mental. Según los estudiantes encuestados, la pandemia ha generado problemas de salud mental que afectan las relaciones interpersonales. Durante el último año de pandemia, se han experimentado reacciones como dificultades para compartir ideas, intolerancia al trabajo en grupo, rechazo a las noticias y dificultad para aceptar apoyo o ayuda. Algunos estudiantes también manifiestan impaciencia e irrespeto hacia los demás, mientras que otros no han experimentado ninguna de estas dificultades.

Por otra parte, a los sentimientos hacia otras personas, los estudiantes encuestados indican que desde el inicio de la pandemia no han experimentado una pérdida de confianza en las personas. Sin embargo, mencionan haber experimentado estos sentimientos poco frecuentemente, mientras que otros los han manifestado con mayor intensidad. También se encontró que algunos encuestados han tenido dificultades para dormir e incapacidad para relajarse, manifestando haber tenido un sueño inquieto o perturbado.

Ahora bien, sobre el consumo de sustancias psicoactivas los estudiantes indican no haberlas consumido, aunque algunos mencionan haber aumentado el consumo de café. Se observa que ha aumentado el consumo de alcohol, tabaco y estupefacientes en algunos casos. En cuanto a las relaciones con los demás durante la pandemia, desde su inicio hasta la actualidad, se ha observado que hay una menor sociabilidad que antes de la pandemia para algunos estudiantes, mientras que otros manifiestan que no ha cambiado la forma en que interactúan con los demás. Asimismo, se observa escasa tolerancia hacia los demás, mientras que otros expresan ser más sociables que antes de la pandemia.

La expresión de preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o compañeros de trabajo, algunos estudiantes indican que ocasionalmente comparten sus preocupaciones o situaciones estresantes con otras personas, mientras que otros mencionan que no lo hacen. Los que sí comparten sus preocupaciones explican que es una forma de despejar la mente y sentirse comprendidos por personas de confianza.

Cabe señalar que relacionarse con la familia, amigos y compañeros durante la pandemia hasta la actualidad, algunos estudiantes expresan que se comunican menos con ellos, se muestran más irritables, se aíslan con facilidad y protestan por cualquier cosa, manifestando la necesidad de atención. Mientras que otros estudiantes comentan que no han experimentado cambios significativos en su forma de relacionarse.

Los cambios en los hábitos de vida desde el inicio de la pandemia hasta la fecha, se ha observado que algunos estudiantes utilizan más el teléfono celular y la computadora, prefieren quedarse en su habitación todo el día y no practican deporte. También se ha observado un

aumento en el consumo de películas, series, documentales, etc. Algunos estudiantes mencionan que les cuesta salir de casa y presentan dificultades para mantener una rutina de aseo personal.

Académica: Los participantes se encuentran en una situación en la que combinan sus estudios y trabajos, y han expresado una mayor preocupación por su salud en comparación con el período anterior a la pandemia. Además, han señalado dificultades en las relaciones interpersonales, lo cual ha generado una serie de reacciones en ellos, como compartir ideas, intolerancia al trabajo en grupo, rechazo a las noticias y dificultad para aceptar apoyo o ayuda.

Por otra parte, se evidencia la existencia de dificultades en distintos aspectos que afectan a los estudiantes. En primer lugar, se observa dificultad para memorizar, lo cual genera desmotivación académica. Por otra parte, se ostenta la presencia de pensamientos desagradables en este contexto, identificando obstáculos en la toma de decisiones y la concentración, tanto en las actividades cotidianas como en las académicas.

En relación a la dificultad para concentrarse, se ha notado que algunos estudiantes sienten la necesidad de repetir en múltiples ocasiones las acciones que realizan, ya sea en sus actividades diarias o en las relacionadas con sus estudios dando como resultado que su mente queda en blanco al tener que tomar decisiones.

Estas dificultades pueden ser atribuidas a diversos factores. Por un lado, el cambio a un formato de educación en línea que ha generado una serie de consecuencias negativas en el aprendizaje. El hecho de no asistir presencialmente a la universidad y pasar largas horas frente a una computadora ha llevado a un mayor uso de las redes sociales, limitando la comunicación e interacción con maestros, compañeros y amigos. Como resultado, se ha generado un desinterés por el contacto social, lo que a su vez ha reforzado la conducta de aislamiento y el sedentarismo en los estudiantes. Estos aspectos contribuyen al deterioro de la salud mental y al bienestar general de los estudiantes.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A partir de los datos obtenidos se comprobó que la pandemia ha provocado efectos psicológicos en los estudiantes. Se identifica que la falta de contacto con las personas especialmente con sus compañeros de universidad, maestros, amigos y las responsabilidades que conlleva el cumplimiento de clases no presenciales, situación que por lo consiguiente se ha visto limitada por rutinas establecidas de forma drástica con la educación a distancia impuesta en el 2020 por la pandemia COVID 19.

La pandemia puede causar problemas de salud mental como ansiedad, preocupación, miedo, incertidumbre, intranquilidad, con resignación, se presentan pensamientos desagradables, decaimiento y poca energía, dolor de pecho y espalda, estómago, dolor de cabeza, náuseas, e incapacidad para relajarse provocando estrés presentando procrastinación, desmotivación, dificultades para memorizar y concentrarse. Sentimientos de inutilidad, pérdida de interés, tristeza, sentimientos de llanto, irritación y aburrimiento, sentimientos de soledad, cambios de humor constante. En la interacción social se muestran menos sociables con la dificultad para compartir ideas, utilizando más el teléfono celular y la computadora con preferencia a quedarse en la habitación con menos actividad física. Hábitos alimenticios menos saludables, así como la dificultad para dormir presentando sueño inquieto o perturbado, aumento del consumo de café.

Sobrellevar el coronavirus ha requerido habilidades como creatividad, resiliencia y trabajo en equipo, tener cerca a la familia se considera un factor protector esencial ante situaciones de impacto psicológico, vivir con los progenitores como madre, padre, abuelos esposo/a, tíos etc. Al mismo tiempo que ha demostrado la importancia fundamental de otras como manejo de expectativas y emociones, autorregulación, manejo del tiempo y la motivación importantes para los períodos de recesión y recuperación que vendrán en el futuro.

En función de los resultados obtenidos se debe trabajar sobre el desarrollo habilidades personales que incluyen el área cognitiva, afectiva-emocional, conductual social para ser parte de una generación de estudiantes capaces de tener un desenvolvimiento emocional armonioso, ya que ellos son partícipes de promoverlo entre la comunidad estudiantil que potencian la interacción de uno con el otro, en la pandemia las interacciones humanas no desaparecen, sino que se han vuelto aún más importantes, fortaleciendo el trato y mejorando las relaciones, así como el autocontrol emocional en el ambiente académico, laboral y personal.

5.2 Recomendaciones

Al Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador, que a través de las diferentes cátedras se motive a los estudiantes llevar a cabo investigaciones para conocer los efectos psicológicos provocados por la pandemia en otras facultades, con el objetivo de diseñar programas de intervención con enfoque psicoterapéutico que puedan ser aplicados y de esta manera contribuir al desarrollo de habilidades de afrontamiento.

A las instituciones que trabajan por la salud mental, identificar otros grupos poblacionales que posiblemente presenten efectos psicológicos como consecuencia de la pandemia para impulsar actividades de autocuidado para lograr un estado de bienestar físico, emocional y psicológico, así como la activación de redes de apoyo ya que estas prácticas pueden ayudar de manera significativa a afrontar el estrés, ansiedad y estados de ánimo bajo.

A los estudiantes de psicología que se encuentran en proceso de formación retomar la propuesta de programa de intervención que se plantea en este documento con el objetivo de llegar a otros grupos de estudiantes que presenten la necesidad de desarrollar habilidades personales que les permita sobrellevar situaciones que conlleven, habilidades como: resiliencia, manejo estrés, ansiedad, depresión, el desarrollo de una adecuada autoestima, autoconocimiento, proyecto de vida, autocuidado, gestión de sueño, tiempo y procrastinación.

Será de mucho beneficio que los estudiantes que se vieron privados de asistir a la universidad de manera presencial a causa de la pandemia, se den la oportunidad de llevar a

cabo procesos psicológicos que les permitirán aprender y adaptarse a circunstancias cambiantes que se dan a lo largo de toda la vida; adquiriendo el desarrollo de habilidades personales para poder identificar oportunidades de crecimiento y gestionar de manera adecuada las emociones desde una mentalidad constructiva y asertiva, ayudando a ser más sensibles a los matices de los estados emocionales integrándolos en la forma de pensar, sentir y actuar.

REFERENCIAS

- Barrera, C., Cabezas, F., Cabrera, R., Caiguara Ramírez, Z., & Fernández, J. (2018). *Introducción a la vida Universitaria*. <https://www.facet.unt.edu.ar/ingbiomedica/wp-content/uploads/sites/46/2018/03/VidaUniversitaria-Modulos-1-y-2.pdf>
- Castellanos, B., & Guzmán, J. (2020). *Efectos Psicológicos que presentan los estudiantes, docentes universitarios y personal administrativo de la Universidad de El Salvador por la cuarentena domiciliar decretada por la situación de emergencia del COVID-19 en El Salvador*. Instituto de Investigaciones de la Facultad Ciencias y Humanidades INICH.
- CEPAL, N. U. (2020). *Repositorio digital. La educación en tiempos de pandemia por COVID-19*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45904>
- Cruz Pérez, G. (2018). *Desestigmatizando la función del estrés*. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/65292/57217>
- Escobar, J. M., Y Uribe, M. (2014). *Avances en psiquiatría desde un modelo biopsicosocial*. <https://books.google.com.sv/books?hl=es&lr=&id=aFU7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA141&dq=estres+postraumatico+dsm+v&ots=zQUZQEXIRD&sig=XYf89- - QeMHStyMthOavqO6Rbk#v=onepage&q&f=false>.
- Espinoza Ferro, Y., Mesa Trujillo, D., Díaz Castro, Y., Carballo García, L., & Meza Landín, M. Á. (2020). *Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios*. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2659>
- Falcón, P. (2020). *La Universidad entre la crisis y la Oportunidad*. [doi:https://books.google.com.sv/books?id=aR4OEAAAQBAJ&pg=PA34&lpg=PA34&dq=El+aislamiento+que+va+inevitablemente+asociado+al+confinamiento+tendr%C3%A1+efectos+en+t%C3%A9rminos+de+equilibrio+socioemocional+que+dejar%C3%A1+huella,+en+particular,+en+aquellos+est](https://books.google.com.sv/books?id=aR4OEAAAQBAJ&pg=PA34&lpg=PA34&dq=El+aislamiento+que+va+inevitablemente+asociado+al+confinamiento+tendr%C3%A1+efectos+en+t%C3%A9rminos+de+equilibrio+socioemocional+que+dejar%C3%A1+huella,+en+particular,+en+aquellos+est)

- Gómez Tejeda, J. J., Besteiro Arjona, E. D., Hernández Pérez, C., & Góngora Villares, Y. (2020). *Impacto psicológico causado por la pandemia de COVID-19*. INMEDSUR. https://redib.org/Record/oai_articulo3441736-impacto-psicol%C3%B3gico-causado-por-la-pandemia-de-covid-19
- González Velázquez, L. (2020). *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Asociado a la Pandemia COVID-19*. <http://doi.org/20.31644/imas.25.2020/a10>
- Hernández Sampiere, R, Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación: la ruta cualitativa, cuantitativa y mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.
- Livia, J., Aguirre Morales, M. T., & Rondoy García, D. J. (2021). *Impacto Psicológico del Aislamiento Social en Estudiantes de una Universidad Pública de Lima*. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/768>
- MedlinePlus. (2021). *Salud mental*. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>.
- Ministerio de Salud de El Salvador. (2020). *Lineamientos para el aislamiento y manejo de casos sospechosos y confirmados por COVID 19, a nivel domiciliario*. http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp#_blank.
- Ministerio de salud de El Salvador. (2018). *Política Nacional de Salud Mental*. Diario Oficial N° 187, Tomo 421, <http://www.salud.gob.sv/>.
- Minuchin, S. (1979). *Familias y terapia familiar*. <https://www.cphbidean.net/wp-content/uploads/2017/11/Salvador-Minuchin-Familias-y-terapia-familiar.pdf>
- Olvera, M. P. (2006). *Desarrollo de los Adolescentes III Identidad y Relaciones Sociales*. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Libros_Adolecencia.pdf.
- Palomera Chávez, A., Herrero, M., Carrasco Tapias, N. E., Juárez Rodríguez, P., Barrales Díaz, C. R., Hernández Rivas, M. I., . . . & Meda Lara, R. M. (2021). *Impacto psicológico de la Pandemia COVID-19 en cinco países de Latino América*. <http://revistalatinoamericanadepsicologia.konradlorenz.edu.co/>

Ramírez Bejarano, J., Lemos Carablí, I. M., Moncayo Eraso, J. A., & Martínez Bolaños, S. (2021). *Apoyo ante COVID-19 en Latinoamérica: Estudio exploratorio de las necesidades psico-socio-educativas durante la contingencia.*

<https://www.eumed.net/actas/20/covid/8-apoyo-ante-covid-19-en-latinoamerica-estudio-exploratorio-de-las-necesidades.pdf>

Ramírez Ramírez, L. N., Arvizu Reynaga, V., Ibañez Reyes, L., Martínez, C. C., & Ramírez Arias, V. (2020). *Pandemia, salud mental y desempeño académico de los y las estudiantes de la UNICAMACHO en 2020.*

<https://revistas.uniajc.edu.co/index.php/sapientia/article/view/89>

Sánchez Carlessi, H. H., & Mejía Sáenz, K. (2020). *Investigaciones en Salud Mental en condiciones de Pandemia por el COVID-19.*

<https://es.slideshare.net/BonaRios/investigaciones-en-salud-mental-en-pandemia>

Úrzua, A., Vera Villaroel, P., Caqueo Úrizar, A., & Polanco Carrasco, R. (2020). *La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial.* SCIELO, 38(01).

[doi:http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103](http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103)

Vicano Vidal, A., Saroli Aranibar, D., Caycho, Rodríguez, T., Carbajal-León, C., & Grijalva M., N. (2020) *Ansiedad por COVID- 19 y salud mental en estudiantes universitarios.*

<http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>

ANEXOS

ANEXO 1**VACIADO DE DATOS DE LAS PREGUNTAS ABIERTAS****5. Marca los estados de ánimos que has experimentado en el último año, respecto a tu vida diaria y académica**

-
- 1 Realmente cuando tengo que centrarme lo hago y estudio mucho me dedico. Sin embargo, cuando tengo tiempo libre disfruto del ocio.
 - 2 Procrastinación, reducción en la capacidad de concentración, me fatigo más rápido.
 - 3 Dificultad para concentrarme.
-

7. En el último año de pandemia has experimentado sensaciones fisiológicas como:

-
- 1 Dolor de espalda
 - 2 No he experimentado dichos síntomas
-

8. Marca si has experimentado esta serie de sentimientos durante el último año de pandemia.

-
- 1 No he experimentado estos sentimientos.
 - 2 Siempre pienso con optimismo.
 - 3 Preocupado por lo que pasa, la economía, los estudios, hijos.
 - 4 Ninguno, a lo mucho preocupada por lo que pasa. Pero no por la pandemia, sino por el régimen de excepción.
-

9. ¿En el último año, has llorado o has tenido fuertes deseos de llorar, por las situaciones producidas por la pandemia?

-
- 1 Porque he tenido miedo de que mis seres queridos puedan enfermarse y yo no seré capaz de evitarlo.
 - 2 Por desánimo.
 - 3 Por estrés o ataque de ansiedad.
 - 4 He empatizado más con las víctimas del COVID y sus familias.
 - 5 No específicamente por la pandemia, sino por otros problemas.
 - 6 Porque siento que influye mucho en el momento que quiero decidir algo y se me dificulta tener respuesta o determinación.
 - 7 He llorado, pero no por las situaciones de la pandemia.
-

11. Consideras que la pandemia puede generar problemas de salud mental

- 1 Sí, porque al estar bombardeados de información desfavorable hace que estemos más vulnerables a sentirnos mentalmente agotados.
 - 2 Sí, porque el confinamiento y las muertes por la pandemia son causas de posibles depresiones o ansiedades, entre otros problemas al limitar el estilo de vida social de una persona y al exceso miedo que puede experimentar al afrontar una pérdida o cuidarse ante la situación.
 - 3 Sí porque hay personas que se vuelven paranoicas y el confinamiento que genera ansiedad por la situación que ocurre en el exterior, además que hay personas que les tocó vivir solas o el mayor tiempo lo pasaban a solas y se preocupan por sus familiares o se hunden en sentimientos y pensamientos desagradables.
 - 4 Sí, porque la pandemia desencadenó una serie de miedos y preocupaciones en las personas, que pudieron llevar a generar problemas de salud mental.
 - 5 Sí, debido a que muchos hemos pasado por cambios drásticos debido a la pandemia ya sea pérdidas familiares o porque la forma de vida ha cambiado
 - 6 Sí, porque las emociones negativas que se han experimentado producen dificultades somáticas.
 - 7 Sí, porque llegan los momentos en los que uno piensa demasiado las cosas y no encuentra la tranquilidad para poder seguir adelante.
 - 8 Sí, porque a raíz de la pandemia se pidió que guardáramos confinamiento, pues el encierro trajo mucho el estado de depresión y ansiedad en la mayoría de la población.
 - 9 Sí, por el aislamiento.
 - 10 Sí, porque fue un cambio drástico al que no estábamos preparados.
-

14. ¿A partir de la pandemia hasta la actualidad, has experimentado miedo a los espacios abiertos, a salir solo/a, evitar lugares o actividades sociales porque percibes incomodidad en donde hay muchas personas?

- 1 Más que nada a salir sola, cuando tengo que salir a una consulta estoy todo el día pensando en eso, cuando llega el momento me pongo ansiosa, me tiemblan las piernas y manos. Durante todo el confinamiento no salí y si lo hice fue con familiares por el mismo miedo a contagiarme.
- 2 Me siento incómoda al estar con tantas personas, me siento encerrada y me agoto con

facilidad, es muy estresante para mí.

- 3 Creo que me acostumbré tanto a estar en casa que ahora siempre que tengo alguna invitación o algo prefiero rechazarla.
- 4 Al inicio de la pandemia si sentía temor, pero ahora ya sabemos cómo cuidarnos y eso da tranquilidad.
- 5 Por el miedo a llegar a contagiarse y no saberlo, y contagiar a los restantes de mi familia o amigos/as.

15. ¿A partir de la pandemia hasta este momento, has experimentado sentimientos de que otros son culpables de lo que te pasa y perder la confianza en la mayoría de las personas?

- 1 En realidad, creo que nosotros mismos somos responsables de lo que nos pasa con las decisiones que tomamos.
- 2 No siento que los demás tengan la culpa de mis problemas.
- 3 Siento que soy más yo quien arruina las cosas.
- 4 Perder la confianza en las personas sí, porque te critican y dicen, y piensan cosas que no tienen que ver con uno.

16. ¿Durante este tiempo en pandemia ha experimentado sentirse solo, aun estando acompañado?

- 1 A veces, a pesar de convivir con mi familia el no ver a mis amigos me hacía sentirme así.
- 2 Siempre. Lo atribuyo a que antes de la pandemia pasaba en la universidad o con conocidos o mi mascota, luego de la pandemia me mude y mi mamá pasaba trabajando, así que pasé casi todo el día sola, ya que no conocía a nadie en donde vivo actualmente y mi mascota falleció, aun cuando mi madre ahora tiene un horario más flexible y pasa más tiempo en casa, tengo sentimientos de soledad estando a su lado.
- 3 A veces, porque a veces me recuerdo de otras personas con las que compartí seguido y hoy ya no.
- 4 Siempre, a pesar de estar con las personas que son importantes para mí tengo siempre ese sentimiento de soledad.
- 5 Nunca, siempre me he sentido acompañada por mi familia.
- 6 A veces, porque estoy más enfocada en mis pensamientos y sentimientos que en disfrutar o compartir con los de mi alrededor.

- 7 A veces, si, quizás porque las personas son hipócritas y hablan a nuestras espaldas.
- 8 Si, durante el tiempo de confinamiento mientras no podía tener contacto con personas externas a mi familia.
- A veces, siento que no recibo atención de los demás o que mis problemas son menos importantes.
- Muchas veces.
-

20. ¿Compartes tus preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o compañeros de trabajo?

- 1 En ocasiones, solo en circunstancias en las que considero que necesito desahogarme.
- 2 En ocasiones, a veces sí, aunque siempre he sido reservada para comentar mis problemas.
- 3 Si, siento que es una manera de despejar mi mente.
- 4 Si, si porque siento que me ayuda a que comprendan mi comportamiento y me desahogo.
- 6 En ocasiones, porque no me gusta incomodar o interferir en las actividades que realizan, sin siquiera consultar si me pueden dedicar un poco de tiempo.
- 7 Si, sólo con mis amigos cercanos, pues siento que me comprenden cuando necesito contarle mis problemas.
- 8 En ocasiones, cuando siento que me superan.
-

24. ¿Se han modificado tus hábitos alimenticios adoptando prácticas menos saludables desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad?

- 1 Sí, hay días en los que hago solo un tiempo de comida.
- 2 No, sigo teniendo una alimentación normal y balanceada.
- 3 Si, no me genera hambre, no siento ánimos de cocinar a veces, he bajado demasiado peso hasta el punto de que la mayoría de los conocidos se han preocupado por mí.
- 4 Si, desde hace muchos años lidio con un TCA, en la pandemia esto se identificó y agravó mucho más.
- 5 Si, como mucho.
- 6 No, mi alimentación sigue siendo la misma que desde antes de la pandemia
- 7 Si, realizo más tiempos de comida, llegando a la madrugada.

- 8 No, creo que mi alimentación no haya cambiado.
 - 9 Sí, porque suelo comer comida chatarra o solo hacer de 1 a 2 tiempos de comida.
 - 10 Si, como más de lo que debería y a veces no como nada en todo el día.
 - 11 Sí, porque suelo comer comida chatarra o solo hacer de uno a dos tiempos de comida.
-

25. ¿Describe de qué manera la pandemia ha cambiado tu vida habitual?

- 1 Comencé a hacer cosas que no hacía antes y a ver las cosas desde un punto de vista más profundo.
 - 2 La procrastinación ha sido mi peor enemigo.
 - 3 Ha cambiado mi vida en los estudios, me he aislado más, prácticamente paso en casa.
 - 4 En muchos sentidos en los hábitos diarios.
 - 5 Ha cambiado mucho, ya que, he tomado una adicción peculiar la cual son los videojuegos, como mucho por la ansiedad y me cuesta entablar conversación con los demás.
 - 6 El acostumbrarse a permanecer en casa, y que se me sea doble trabajo tener que salir (me da pereza y poca motivación), he somatizado todo aquello que quizá no supe manejar en el primer año de pandemia (piel, dolores de espalda, problemas con mi mentón-no podía masticar bien y me dolía).
 - 7 Tal vez por el hecho de adaptarme más a la virtualidad, aunque tiene sus desventajas.
 - 8 El cambio más significativo es no ir presencialmente a la universidad, además de que la mayoría de tiempo estoy en mi casa ya sea estudiando o trabajando, cosa que antes no pasaba ya que la mayor parte del tiempo estaba fuera.
 - 9 Cambios en mi rutina diaria, cambios en mi vida académica y dificultades más que nada en aspectos de sueño.
 - 10 De manera negativa en cuanto a mi motivación y desempeño tanto académico como personal.
 - 11 Considero que mi personalidad cambió un poco, ahora soy más insegura en cuanto a mis relaciones interpersonales.
 - 12 Soy menos sociable y dificulto más salir de mi casa.
 - 13 Mostró que soy una persona intolerante incluso a mi propia familia con una clara tendencia a aislarme.
 - 14 No me gusta salir de la casa, también mis hábitos alimenticios se ven perjudicados, dado que no me da hambre y solo como porque sé que mi cuerpo lo necesita.
 - 15 Ha cambiado la perspectiva que tenía de la vida, el confinamiento ha afectado mi salud mental
-

-
- y mis hábitos alimenticios se vieron afectados de forma negativa.
- 16 Comenzar a tener que convivir más con las personas de mi casa, ya que anteriormente me había acostumbrado a que el tiempo que pasaba en casa, lo pasaba sola.
 - 17 La manera en cómo interactuó con otras personas, el estar en alerta ante alguien con algún tipo de síntomas, etc.
 - 18 Cambió mucho ya que de pasar a tener una vida constante y de compartir con muchas personas tuve que pasar al aislamiento y considero que me inquieta cuando me sacan de mi rutina, no me gustan los cambios repentinos.
 - 19 No puede volver presencialmente a la U, aunque actualmente la problemática del estado de excepción ha hecho más cambios en mi vida que la pandemia, aclaro esto porque es la problemática más presente en mí actualmente, y puede ser que algunas de las respuestas se vean sesgadas por esto.
 - 20 Soy menos sociable, expreso más mis sentimientos, me enojo con facilidad y no quiero una exposición constante a las noticias.
 - 21 Por necesidad, tuve que buscar trabajo, y de alguna manera u otra llevar la Universidad y el trabajo es cansado y un poco estresante.
 - 22 Mi vida habitual es más sedentaria.
 - 23 Ha cambiado por el hecho de que ya casi no salgo y todo el tiempo debo estar en el teléfono y la computadora ya que las clases son virtuales.
 - 24 La pandemia vino a dar media vuelta a mi vida habitual, ya que esta cambió todos los hábitos que yo había creado hasta ese punto, afectando mi salud mental y física.
 - 25 De pasar casi 10 horas fuera de casa, ahora paso todo el día en ella. Al principio no fue fácil, pero luego me acostumbré.
 - 26 Ha cambiado a ser un poco más preocupada por el futuro y por la salud de mis seres queridos.
 - 27 En mi percepción de la vida.
 - 28 Como la lluvia en un día soleado.
 - 29 Disfruto más tiempo en casa y el tiempo para mí, además de apreciar más el tiempo que paso con los amigos, me agrada este estilo de vida, puedo centrarme más en mí y no estar pendiente siempre de los demás, como era antes de la pandemia.
 - 30 Antes solía salir de casa para asistir a la universidad, ahora ya ni eso, salgo pocas veces al mes, ahora tengo que hacer cosas en la casa además de las tareas y no hay forma de diferenciar un tiempo para lo académico y uno para otras actividades, hay días en los que quisiera no levantarme de la cama.
 - 31 Anteriormente tenía más libertad para salir a lugares, pero después de la pandemia mi familia
-

-
- comenzó a tener temor por los contagios y de cierto modo me han prohibido como salir tan seguido a lugares con mayor población.
- 32 Casi nada, pues siempre he estudiado y ayudado con los quehaceres de la casa, entonces con la pandemia ha sido similar, con la única diferencia que hoy estudio de forma virtual, el cual me facilita muchas cosas como el evitar viajar que es muy frustrante.
- 33 Soy menos sociable y me siento más a gusto en casa.
- 34 En general soy alguien que no pasa mucho tiempo fuera de la casa, pero la virtualidad y la incertidumbre general si me han afectado bastante, mi condición se ha empeorado y ahora no deseo salir a ninguna parte con casi nadie.
- 35 Extraordinariamente poco a poco me ha ido irritando más el encierro.
- 36 Mis defensas han bajado, últimamente me quejo más de dolores de cuerpo ya sea externos o internos, también mi estado de ánimo varía mucho, me preocupo más por mí y mis familiares cuando enferman.
- 37 La pandemia cambió mi vida habitual en la manera de aprovechar al máximo el tiempo libre que tengo, como lo es la mayor parte del día. Siento que puedo avanzar mucho en mis actividades educativas, como lo son las tareas.
- 38 Padezco de ansiedad entre otros posibles trastornos como depresión y llegó tratamiento psicológico al respecto.
- 39 Nada que ver con cómo era antes.
- 40 Soy un hombre sedentario, ese es mi cambio.
- 41 Toda mi rutina se ha vuelto aburrida, el sobrecargo de tareas y la preocupación por realizarlas no me permite desenvolverme, e interactuar con mi familia y amigos como antes.
- 42 Mucho, ya que antes al menos salía a distraerme con mis compañeros a la universidad y ahora solo paso en casa haciendo tareas y me aburro y me irrito fácilmente
- 43 Bueno no mucho, más que todo en mi estabilidad emocional.
- 44 Me he hecho menos sociable, ha afectado mucho mi sueño, me cuesta mucho conciliar el sueño y suelo tener insomnio y muchas veces me cuesta salir de casa, cuando sé que voy a estar rodeada de muchas personas.
- 45 Tengo más inseguridad en salir con amigos o familia, en no querer salir y a veces sí. Dificultad para tomar decisiones, no querer socializar con los demás. Al momento en que he decidido salir me bloqueó y tengo constantes pensamientos de ya no hacerlo.
- 46 La pandemia me ha cambiado más que todo en el área académica, debido a que se distorsionaron mucho de mis hábitos de estudio y hubo un gran impacto en mi motivación
-

-
- académica en general. El estrés y la frustración por adaptarse a la modalidad de estudio virtual fue algo que realmente considero que me afectó.
- 47 Estar tanto tiempo en casa, ha causado demasiado sedentarismo.
- 48 Uno de los cambios más significativos para mí fue la dependencia prácticamente total de los dispositivos para comunicarse con quien sea; aspectos como la Universidad, mis amigos, rutinas de ejercicios en aplicaciones móviles y hasta para perder el tiempo uso mi celular, que entiendo que conlleva una dependencia no sana.
- 49 Disfruto mi tiempo en solitario.
- 50 En la parte de la socialización es menos, ya que no salgo y sólo quiero pasar en casa.
- 51 Personalmente considero que mis habilidades sociales se vieron deterioradas, así como la disciplina académica que tenía, sumándole la poca actividad física que realizó.
- 52 Antes me consideraba un poco más activa, salía más ya sea con mis amigos o compañeras de la u y ahora prefiero quedarme en mi casa porque me siento más cómoda y pensar en que tengo que salir me causa angustia.
- 53 Uso la tecnología la cual me cuesta mucho, trabajo y estudio por medio de plataformas y tengo que aprender a usarlas.
- 54 Siempre he sido alguien con tendencia a la evitación, la pandemia reforzó muchísimo mis conductas de aislamiento y ahora me genera muchísima ansiedad incluso salir de casa.
- 55 Mis horarios de sueño han cambiado en donde se me dificulta tener una rutina porque solo estoy en casa.
- 56 Se me es más fácil aislarse por semanas y sentirme sola a pesar de que yo misma me aísló
- 57 Me cuesta más salir de mi casa.
- 58 Me encuentro más irritable, tiendo a molestarme con facilidad y expresarme de manera no adecuada.
- 59 Antes, salía de mi hogar hacia la universidad constantemente, ahora no salgo tan seguido de la misma manera. A lo mucho unas dos veces por semana.
- 60 Siento que no soy el mismo Rodrigo de antes, justo en el 2019 falleció mi papá, él era mi mejor amigo, y luego vino la pandemia y estuve encerrado pensando todo el día en él, creo que eso me afectó mucho.
- 61 En mi caso el aislamiento me causó estrés.
- 62 Socialmente me alejó, me aisló de mi círculo social, perdí mi condición física al dejar de hacer deporte.
- 63 En el área académica he experimentado más el cambio ya que no me considero alguien que se sienta del todo cómoda recibiendo clases virtuales entonces esto me ha hecho un poco más
-

-
- desorganizada y me estreso con facilidad.
- 64 Pues trato siempre de desinfectar algunas cosas que llegan a la casa. También pasó más tiempo en mi casa estudiando y trabajando.
- 65 En cuestión de relación social/familiar, siento que no me ha cambiado mucho, sin embargo, si me pongo a pensar demasiado en las dificultades y riesgos que cada uno puede correr en cualquier momento; me he vuelto un poco más preocupada.
- 66 En ninguno.
- 67 Me descontroló un poco mis actividades diarias ya que antes me mantenía un poco más organizada que hoy.
- 68 Soy menos social, casi no me gusta salir de casa.
- 69 Si no salgo con la mascarilla entro en pánico, no me gusta que las personas se me acerquen me da miedo contagiarme.
- 70 Me he aislado de la mayoría de mis amigos y conocidos, ha afectado la gestión de emociones ya que paso todo el día molesto y estresado.
Me cuesta realizar mis tareas cotidianas diarias como hacer limpieza, salir a comprar o incluso asearme.
- 71 Empeoró mis hábitos alimenticios y aunque de alguna manera la familia se unió más que antes, también hubo muchas peleas y ya no me gusta salir de casa, no por miedo a contagiarme, pero prefiero no salir.
- 72 Se ha desarrollado una sensación de vacío, en la que se dificulta encontrar un sentido o valor a las actividades diarias, y por lo tanto las actividades se han llegado a sentir más automáticas sin trascendencia.
- 73 No ha habido muchos cambios ya que siempre me relaciono muy bien y lo hice durante la pandemia con mis amigos.
- 74 Antes no me apetecía salir, pero aun así lo hacía, ahora a raíz de la pandemia esa sensación se ha ido incrementando tanto que no salgo si no es totalmente necesario.
- 75 Ha cambiado mi sociabilidad, ahora dicen que soy menos sociable, de hecho, he sentido que prefiero quedarme en mi habitación viendo películas o series que salir, mis estados de ánimo también se vieron influenciados ya que bastante fácilmente cambio de ánimo.
- 76 Pasó más tiempo en mi casa, ya no salgo mucho ni con mi familia ni amigos.
- 77 Me he vuelto más susceptible a lo que pueda ocurrir en un futuro.
- 78 En parte cambió a bien, pero me he vuelto más sociable, más comunicativo.
- 79 Considero que me he convertido en una persona bastante reservada, con pocos amigos y siento que está pasando el tiempo y no estoy cumpliendo con las metas que me había establecido
-

-
- antes de la pandemia, aparte que he creado hábitos alimenticios nada bueno para mi salud.
- 80 En el aspecto económico se ha vuelto más difícil, ya que afecta el conseguir dinero para cubrir las necesidades básicas en casa.
- 81 Me preocupo más por mi familia, ya que es población vulnerable, casi no salgo por miedo a contagiarme y cuando lo hago aun mantengo los mismos hábitos de higiene.
- 82 Me ha generado problemas en la vista a causa del uso actual de los aparatos tecnológicos.
- 83 Soy mucho más sedentaria, salgo e interactúo mucho menos.
- 84 Una situación de incertidumbre y culpa.
- 85 He adoptado el hábito de no salir de casa a menos que sea estrictamente necesario.
- 86 Antes no tomaba precauciones como lo hago hoy en día cuando tenía gripe, pero no ha habido cambios más significativos.
- 87 Bastante por qué no podemos salir a lugares públicos, porque rápido nos enteramos de gripe.
- 88 Salgo mucho menos de casa, casi no socializo y el temor a enfermarme es más frecuente.
- 89 En cuestiones sociales me comunico menos y no mantengo mucho contacto, casi no me gusta salir por evitar, además de que mi cuerpo se ha acostumbrado a la virtualidad.
- 90 Mucho, ya que por el mismo temor a contagiarse uno tiene temor a salir, y en el momento del encierro, se ha dificultado socializar con las personas.
- 91 Hoy en día me da como temor salir a la calle o algún lugar, debido a que siempre debo venir a lavar la ropa o a bañarse debido a la pandemia... Siempre me aplico alcohol gel y ando mascarilla cuando salgo de casa, aunque la mayoría de las personas ya no la utilicen.
- 92 He perdido el interés en muchas cosas y de cierta forma mis salidas solo eran ir a la universidad y ahora con el encierro en el que estamos es muy difícil poder salir con amistades.
- 93 Existen muchos cambios en mi presentación personal, antes me arreglaba mucho y ahora ya no, comía los 3 tiempos de comida y ahora a lo mucho 2.
- 94 Es más monótona y menos activa.
- 95 Es bastante estresante.
- 96 En su totalidad desde el ámbito académico hasta en lo laboral.
- 97 La pérdida de un ser querido ha hecho que cambie la perspectiva de vida, las vivencias son valiosas y en mi estado de ánimo ha hecho que me encuentre enojada e impaciente.
- 98 Soy más antisocial, me acostumbre a pasar solo en casa.
- 99 Principalmente ha cambiado mi rutina y mis hábitos de estudio, me ha hecho adaptarme a la virtualidad.
- 100 Diría que en cierta medida me he vuelto más dependiente a los recursos tecnológicos y el uso que le doy al teléfono celular es más constante y prolongado últimamente.
-

-
- 101 Me ha vuelto más irritada, aislada, desconfiada, miedosa y ansiosa, sobre todo ansiosa.
 - 102 La mayoría del tiempo no salgo de casa, agregando que ya no tengo que salir a la universidad, no socializo mucho por el hecho que no salgo mucho, a veces miedo a contagiarme de COVID a pesar de que, los casos bajaron.
 - 103 Creo que la rutina, y las relaciones interpersonales, el no relacionarse con compañeros de la U, y que todo sea por medio de una pantalla de cierta manera afecta, y hace que te sientas como si has perdido una buenísima parte de tu vida universitaria.
 - 104 Cambió mi forma de pensar y mi motivación, al estar encerrada durante mucho tiempo hizo que me encerrara en mis pensamientos y que crearé muchos más escenarios, la ansiedad aumentó y con ello los malos hábitos de alimentación.
 - 105 De forma brusca.
 - 106 Me limito a salir, antes de la pandemia me gustaba salir con frecuencia, y actualmente me quedé un poco con la costumbre de no salir por todas las medidas que se implementaron desde el inicio de la pandemia.
-

26. ¿Explica qué has hecho para poder sobrellevar la pandemia?

- 1 Mantener mi mente ocupada y concentrarme en conocerme más.
 - 2 Realmente no sentí el año de la pandemia, me la pasé trabajando, a mi parecer lo único fue que el año se pasó volando.
 - 3 Platicar con mis padres me ayuda bastante.
 - 4 Adaptarse a las circunstancias y cuidar mi salud tanto física como mental.
 - 5 Fui a terapia. La psicóloga me ayudó mucho y sus técnicas me siguen ayudando a controlar mi estrés y ansiedad.
 - 6 Practiqué ejercicios aeróbicos, meditación, yoga (ya casi no lo hago), escribo en mi diario, leo y trato de mantener una rutina de autocuidado.
 - 7 Aceptar la realidad y acomodarme en actividades que me adapten en esa situación.
 - 8 Pues el poder tener la compañía de mi perro que justo cuando empezó la pandemia lo obtuve me ha ayudado a sentirme más tranquila, además de que al estar vacunada me hace sobrellevar de mejor manera todo.
 - 9 Descubrir nuevos hobbies, jugar videojuegos, enfocarme en la carrera universitaria, intentar mantener los vínculos sociales (se me dificulta un poco, pero lo intento), crear hábitos de higiene y aseo específicos para evitar adquirir Covid-19.
 - 10 Tratar de salir de mi rutina diaria, tratar de hacer cosas diferentes cada día, en diversas actividades como ejercicio, pintura, repostería entre otros.
-

-
- 11 Me mantengo más en contacto con mis seres queridos, cuidó mis hábitos de higiene para prevenir contagios y siempre que me siento abrumada, escucho música.
 - 12 Tengo una red familiar estable y que me apoya mucho.
 - 13 Escuchar mantras para relajarme un poco.
 - 14 Distracción más que todo, buscar alternativas para no agobiarme con ese tema
 - 15 Adaptándome poco a poco a los cambios, aunque me ha costado a pesar de que ya llevamos más de 2 años.
 - 16 Buscando algo en que entretenerme, como leer, ver series, jugar algún videojuego, etc.
 - 17 Practicando algún deporte, mantenerme distraído con alguna actividad académica, conversando con familiares y amistades.
 - 18 No dejar de realizar las actividades que más me gustan me ha ayudado mucho como por ejemplo escuchar música, compartir tiempo con mi familia, etc.
 - 19 Restarle importancia.
 - 20 Me distraigo en lo que me gusta hacer.
 - 21 He visto y leído mucho sobre autoayuda, para darme ánimos, ya que sentí que estaba a punto de darme por vencida.
 - 22 Nada.
 - 23 Recibiendo el apoyo emocional de mi familia y tratar de pensar de manera un poco positiva.
 - 24 He tratado de mantenerme informado sobre la situación, con noticias exactas sobre la pandemia y como se está desarrollando, también he tratado de crear nuevos hábitos para mi bienestar.
 - 25 He estado yendo a terapia y parte de mi familia me ayuda a sobrellevarlo.
 - 26 Trato de siempre tener una rutina diaria y siempre involucrar hacer ejercicio
 - 27 Practicar diferentes actividades por pequeñas que sean.
 - 28 Ver series o documentales.
 - 29 Realmente nada en particular, solo hacer cosas que me gustan y me mantienen distraída, además de aprender cosas nuevas y tener nuevos pasatiempos.
 - 30 Al principio me enfoqué en aprender cosas nuevas, como editar videos u hornear, pero ahora ya ni eso me motiva, actualmente estoy aprendiendo otro idioma para mantenerme ocupada pero no sé qué tanto tiempo vaya a ayudarme.
 - 31 Para no aburrirme tanto de pasar en la casa me he inscrito a un curso de corte y confección y durante toda la pandemia estuve en el curso y siento que me ha ayudado a distraerme al estar aprendiendo cosas del mundo de las costuras.
-

-
- 32 Leer, estar informado, distraerme, practicar un deporte, estudiar, enfocarme en mi, ayudar a mi familia etc.
 - 33 Pasar más tiempo en familia.
 - 34 Pues lo que ha traído la pandemia son periodos más extensos donde no tengo ocupación alguna, la carga académica se ha reducido y ha aumentado el ocio. Mis días se resumen en matar tiempo, el más que pueda, con entretenimiento y otros tipos de actividades. Me siento afortunado y a la vez tan extraño de tener tanto tiempo libre, podría saltarme días enteros haciendo absolutamente nada y lo he hecho, la mayoría de mis días son días muertos. He llegado a hastiarse del ocio, por más sorprendente que parezca, en mi cabeza solo existen los eventos próximos que debo atender en las próximas semanas y vivo esperando esos pequeños eventos. Podría decirse que me siento atrapado en el ritmo del tiempo, preocupado por lo que no estoy haciendo y por mi futuro y los problemas que mis decisiones y omisiones acarrearán.
 - 35 Únicamente pasar el tiempo.
 - 36 Trato de cuidarme más usando las medidas de bioseguridad y consumiendo alimentos saludables, vitaminas, mantener mi mente tranquila y mi cuerpo más sano haciendo ejercicio.
 - 37 A lo largo de la pandemia, he hecho muchas cosas para sobrellevarla, inicialmente al estar la mayor parte del día en casa, busqué distractores, por ejemplo, con mi familia hicimos un huerto, también busqué formas de hacer ejercicio en casa.
 - 38 Hobbies, salir más con mi novia, buscar ayuda psicológica.
 - 39 Uso mi celular para comunicarme, aunque no lo haga seguido, me distraigo en el celular.
 - 40 Dejarla pasar, no nadar contra la corriente.
 - 41 No salir de casa y dedicarme de lleno a los estudios y aprovechar el tiempo.
 - 42 Al principio realizaba rutinas de ejercicio y veía series para distraerme un poco.
 - 43 Seguir adelante siempre, adaptarme a la modalidad virtual no fue fácil, pero he logrado llevar todo en orden.
 - 44 He cuidado mucho mi salud, he tratado de mantenerme en forma.
 - 45 Tratar de hablar con amistades, salir a hacer ejercicio, ver series y películas.
 - 46 He implementado algunas técnicas de respiración y relajación en mi vida, y las practico con frecuencia a partir de la pandemia.
 - 47 Haciendo ejercicio ocasionalmente, realizar pequeñas reuniones con mi familia.
 - 48 He tratado de ocuparme aprendiendo algo nuevo, haciendo ejercicio regularmente, siempre hablando con amigos, leer algún libro interesante, entre otras cosas.
-

-
- 49 Un día a la vez.
 - 50 Refugiarme en las redes sociales.
 - 51 Me he apoyado en mis amistades y he tratado de dedicarme a mí para aumentar la autoestima.
 - 52 La verdad no he hecho nada para sobrellevarla, solo sé que llego y me tenía que acoplar a eso.
 - 53 Cuidarme lo más que pueda teniendo la costumbre de bioseguridad. Ser activa en proyectos sociales para apoyar a las personas con más vulnerabilidad Trabajar en nuevos proyectos personales Aprender diferentes diplomados para mi carrera y trabajo En fin ocupar mi mente en algo productivo que me ayudara en mi futuro como estudiante y emprendedora.
 - 54 Mantenerme ocupado entre mis estudios y redes sociales y series en los tiempos de ocio.
 - 55 Organizar una rutina puntual para poder variar los días y tratar de salir los fines de semana.
 - 56 Buscar actividades virtuales.
 - 57 Mi familia.
 - 58 No realice actividades que me ayudarían.
 - 60 Distraerme y acatar las medidas de bioseguridad.
 - 61 Ser mejor persona y aprender a aceptar mis errores.
Ver series.
 - 62 Ir paso a paso, sobrellevando muchas cargas.
 - 63 Hablar con amigos cuando me siento agobiada y tratar de darme un tiempo para mí, ya sea viendo alguna película o serie y teniendo pensamientos positivos de que todo va a mejorar.
 - 64 Trato de cumplir con las medidas de bioseguridad, tratamos de no gastar más de lo necesario, me he vacunado, y también trato de dejar tiempo cuando puedo para el esparcimiento.
 - 65 Pues, adaptarme al no salir, si no es necesario, y mantener los demás hábitos que tenía en casa y adoptar unos nuevos para mejorar.
 - 66 Leer.
 - 67 Pues tratar de hacer lo mismo de siempre, aunque he tenido un poco de dificultades
 - 68 Serena ante todo, confiando que todo mejorará.
 - 69 Ver televisión series así me distraía de estar encerrada en casa.
 - 70 He intentado hacer ejercicio y mejorar mis hábitos alimenticios
-

-
- 71 Nada fuera de lo normal, solo seguir las normas para prevenir el contagio, lo demás siguió igual.
 - 72 Aprender sobre diferentes cosas, como por ejemplo un idioma o desarrollar una habilidad.
 - 73 Cumplir con las obligaciones
Uso de mascarilla
Alcohol
Comer saludable y deporte.
 - 74 Realizar actividades de distracción, refugiarme en algo que sienta que es como mi zona segura.
 - 75 Al inicio tenía un miedo persistente a morir, pero luego mi única forma de olvidarme era viendo películas, hacer actividades familiares sencillas, educarse constantemente, en cursos, etc.
 - 76 Comprar rompecabezas, libros de sopa de letras, ver películas o series y escuchar música.
 - 77 He tratado de aprender cosas nuevas como por ejemplo hacer diferentes recetas de comida.
 - 78 No pensar en eso o distraerme en videojuegos.
 - 79 Intentar mantener el control de mis emociones, dedicar tiempo de descanso y relajación.
Practicar deportes.
 - 80 Trato de mantenerme activa para no estar inerte ya que siento esto me pone en un estado anímico negativo.
 - 81 Trato de ser positiva para cuidar de mis seres amados, aunque eso implique un desgaste tanto físico como mental, seguir indicaciones y comer saludable.
 - 82 Realizar actividades como cuidado de plantas, pintura, etc.
 - 83 Practicar afirmaciones, involucrarme en nuevos hobbies.
 - 84 Salir a jugar fútbol.
 - 85 Dejar de consumir noticias respecto a ellas, ya sea por medio de redes sociales o medios televisivos y al salir siempre tomar medidas de bioseguridad.
 - 86 Pues como vivo en el campo, aquí no fue muy fuerte como en la ciudad, porque íbamos al terreno y siempre había algo que traer, entonces no nos vimos muy afectados en cuanto a lo necesario, en lo social no me afectó mucho porque todos comprendimos por la situación que aún se está pasando.
 - 87 Negocio en casa, eso me ayuda bastante.
 - 88 En ocasiones he intentado hacer ejercicio, pero lo que más me funciona es leer, ver series
-

-
- o una película.
- 89 He tratado de realizar actividades en casa que me generen tranquilidad.
- 90 Tratar de tener cuidado implementando los mecanismos de bioseguridad y quitarse ese temor y tratar de modificar pensamientos negativos y cambiarlos a positivos que todo irá bien.
- 91 Trato de pensar cosas positivas, en los tiempos libres, veo videos, tv, juegos en el celular, y visitar de vez en cuando amistades dentro de la colonia... A veces como mucho por la ansiedad... Me da de comer cualquier cosa.
- 92 Intente hacer rutinas saludables, pero a los meses fracasan y eh intentando realizar horarios para clases.
- 93 Casi nada.
- 94 Adquirir nuevos hábitos.
- 95 Tratar de relajarme y realizar ejercicios de respiración.
- 96 Realizar actividades diferentes como hacer manualidades :)
- 97 Bueno la fe, mi espiritualidad me hace sobrellevar las cosas y dar esperanza, e igual mi proceso de formación me permite poder conocer técnicas para afrontar de manera adecuada el estrés.
- 98 Tratar de hacer cosas que me gusten y me distraigan, practicar un poco de tenis, salir con amigos cercanos.
- 99 He tratado de buscar un pasatiempo que me desestrese, como cocinar y leer.
- 100 He buscado distraerme jugando videojuegos, viendo series, películas y escuchando mi música favorita.
- 101 Sumergirme en juegos de televisión y series.
- 102 Realmente no puedo salir de casa y si debo hacerlo tomaré las medidas implementadas, a pesar de tener miedo a contagiarme.
- 103 Realmente nada, solo esperar y que las cosas "fluyan".
- 104 No ha sido fácil, pero he tratado de tener actividades donde pueda llevar a cabo catarsis y me he informado sobre ciertos temas.
- 105 Prestarles más atención a mis necesidades y a lo que pueda aportarme algo positivo en mi vida.
- 106 El hecho de estar estudiando me ha ayudado bastante, además el mantener la comunicación con mis padres y hermanas.
-

ANEXO 2



INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN VALIDADO



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

Objetivo: Recolectar información de los efectos psicológicos generados por la pandemia COVID-19 en estudiantes de tercer año de psicología ciclo 0I 2022 de la Universidad de El Salvador Sede Central.

Indicaciones: Lee atentamente cada uno de los ítems y responde de manera sincera, señalando la respuesta que consideres adecuada, o que has experimentado en las etapas de confinamiento, reapertura y momento actual de la pandemia COVID 19. La información que brindes será anónima, garantizando la confidencialidad y uso académico para mejorar el conocimiento sobre los efectos psicológicos del COVID-19.

Datos generales:

Fecha: _____

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo _____

Estado civil: _____ Municipio: _____ Departamento: _____

Cuántas materias cursas en este ciclo: _____

1. ¿Con quién vives en la actualidad?

Progenitores	
Madre	
Padre	
Abuelos	
Tíos	
Solo/a	
Esposo/a	
Pareja	
Con hijos/as	

Otros: _____

2. Además de estudiar ¿Trabajas?

Sí ____ No ____ Si la respuesta fuese “Sí”: **¿Cuáles son tus condiciones de trabajo?**

Trabajo a tiempo completo	
Trabajo a medio tiempo	
Trabajo por horas	
Trabajo ocasional	
Trabajo en negocio propio	

3. Desde que inició la situación pandémica hasta la actualidad. ¿Te has preocupado por tu salud?

Me preocupa más que antes	
Me preocupo menos que antes	
Igual que antes	

4. ¿Cómo reaccionas ante un cambio imprevisto en la vida aparentemente negativo? (Selecciona aquellas con las que te identifiques)

Con optimismo y energía	
Con la esperanza de que al final todo va a ir bien	
Con miedo de que tu vida cambie para siempre	
Con resignación, a la espera de que la situación se restablezca	
No me preocupa si hubiere un cambio negativo	

5. Marca los estados de ánimos que has experimentado en el último año, respecto a tu vida diaria y académica.

Pensamientos desagradables	
Dificultad para memorizar	
Procrastinación	
Miedo al futuro	
No interés al hacer las tareas	
Desmotivación académica	

Otras: _____

6. Consideras que, desde que inició la pandemia hasta la fecha, se te ha dificultado más:

	Poco	Nada	Mucho
La toma de decisiones			
Experimentar que la mente se queda en blanco			
Dificultades para concentrarte			
Repites muchas veces lo que haces, ya sean actividades diarias o académicas.			

7. En el último año de pandemia, has experimentado sensaciones fisiológicas como: (Puedes marcar las opciones con las que te identifiques)

Mareo o desmayo	
Dolor en el pecho o de espalda	
Náuseas o dolor de estómago	
Dificultades para respirar	
Flojedad en partes de tu cuerpo	
Decaimiento y con poca energía	
Dolor de cabeza	

Otras: _____

8. Marca si has experimentado esta serie de sentimientos durante el último año de pandemia. (Puedes marcar las opciones con las que te identifiques)

Sin esperanza en el futuro	
Atrapado encerrado	
Culpable por las cosas que ocurren	
Triste	
Preocupado por lo que pasa	
Pérdida de interés	
Miedo a estar solo	
Sentimientos de Inutilidad	
Sin interés de vivir	

Otras: _____

9. ¿En el último año, has llorado o has tenido fuertes deseos de llorar, por las situaciones producidas por la pandemia?

Sí _____ No _____ ¿Por qué? _____

10. Marca los indicadores con los cuales te identifiques desde que comenzó la situación pandémica hasta ahora. (Puedes marcar más de una)

Preocupación	<input type="checkbox"/>
Intranquilidad	<input type="checkbox"/>
Nerviosismo	<input type="checkbox"/>
Ansiedad	<input type="checkbox"/>
Incertidumbre	<input type="checkbox"/>
Agitación	<input type="checkbox"/>
Miedos	<input type="checkbox"/>

Otras: _____

11. ¿Consideras que la pandemia puede generar problemas de salud mental?

Sí _____ No _____ Explique: _____

12. Señala el estado de ánimo que más has experimentado durante el último año de pandemia. (Marca con las que te identifiques)

Enojado/a,	<input type="checkbox"/>
Irritado/a	<input type="checkbox"/>
Fatigado/a	<input type="checkbox"/>
Descontento/a	<input type="checkbox"/>
Agresivo/a	<input type="checkbox"/>
Estresado/a	<input type="checkbox"/>
Aburrido/a	<input type="checkbox"/>

13. Marca si has experimentado las siguientes reacciones durante el último año del tiempo de pandemia. (Marca con las que te identifiques)

Dificultad para compartir ideas	
Intolerancia al proceso grupal	
Dificultad para dar o aceptar apoyo o ayuda	
Impaciente e irrespetuoso con los demás	
Rechazo a las noticias	
Ninguna de las anteriores	

Otras: _____

14. ¿A partir de la pandemia hasta la actualidad, has experimentado miedo a los espacios abiertos, a salir sola/o, evitar lugares o actividades sociales porque percibes incomodidad en donde hay muchas personas?

Nada _____ Poco _____ Mucho _____ Porque: _____

15. ¿A partir de la pandemia hasta este momento, has experimentado sentimientos de que otros son culpables de lo que te pasa y perder la confianza en la mayoría de las personas?

Nada _____ Poco _____ Mucho _____ Porque: _____

16. ¿Durante este tiempo en pandemia ha experimentado sentirse solo, aun estando acompañado?

Nunca _____ A veces _____ Siempre _____ Porque: _____

17. ¿Has presentado algunos de estos indicadores durante este tiempo de pandemia al momento de conciliar el sueño? (Marca con las que te identifiques)

Dificultad para dormir	
Sueño inquieto o perturbado	
Incapacidad para relajarse	

18. Marca si has consumido con más frecuencia alguna de estas sustancias desde el inicio de la pandemia hasta la fecha. (Marca con las que te identifiques)

Café	
Alcohol	
Tabaco	
Estupefacientes	
Ninguna de las anteriores	

19. ¿Cómo te has sentido respecto a la forma en que te relacionas con los demás durante la pandemia desde el periodo de inicio hasta la actualidad?

Más sociable	
Menos sociable	
Escasa tolerancia a los demás	
No ha cambiado mi manera de interactuar	

20. ¿Compartes tus preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o compañeros de trabajo?

Sí _____ No _____ En Ocasiones _____ Porque: _____

21. Señala la forma de relacionarte con tu familia, amigos y compañeros durante la pandemia hasta la actualidad. (Marca las opciones que te identifiques)

Te muestras más irritable	
Te aíslas con facilidad	
Reclamas mucha atención	
Protestas por cualquier cosa	
Te comunicas menos	

22. ¿Cómo te muestras respecto a los cambios en tu estado de ánimo con tu familia, amigos y compañeros de estudio a partir de la pandemia hasta la actualidad? (Marca las opciones que con las que te identifiques)

Me muestro triste con facilidad.	
Me quejo por cualquier cosa por pequeña que sea.	
Cambio de humor constantemente.	
Manifiesto temor o miedos diversos.	
Me muestro exigente cuando pido algo.	
Me muestro impulsivo y agresivo	

23. Respecto a los cambios en los hábitos de vida desde que comenzó la pandemia hasta la fecha te parece que... (Marca las opciones que te identifiques)

No practico deporte.	
Uso más el teléfono móvil y la computadora.	
Incremento en el uso de la tv (películas, series, documentales y otros)	
Me lleva trabajo salir de casa.	
Prefiero quedarme todo el día en mi habitación.	
Se me dificulta asearme	

24. ¿Se han modificado tus hábitos alimenticios adoptando prácticas menos saludables desde el inicio de la pandemia hasta la actualidad?

Sí _____ No _____ ¿Por qué? _____

25. ¿De qué manera la pandemia ha cambiado tu vida habitual?

26. ¿Explica qué has hecho para sobrellevar la pandemia?



ANEXO 3



**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN
DE INSTRUMENTOS**

El grupo de tesis conformado por las estudiantes **Bonilla de Guardado, Rosa Victoria** con carné No. BP07010, **Gómez de Solano, Ángela María** con carné No. GS14024 y **Velásquez Argueta, Jackeline Michelle** con carné No. VA14009: Presentaron el instrumento de recolección de información para evaluar los *“Efectos psicológicos generados por la pandemia por COVID-19 en estudiantes de tercer año de la carrera de Psicología Ciclo I-2022 de la Universidad de El Salvador”*.

Habiendo realizado una detenida revisión de este, **he colocado observaciones y sugerencias** con la intención de obtener mayor validez y objetividad, emitiendo mi criterio por medio del método de Lawshe de evaluación por expertos. Expreso mi visto bueno para que el mismo pueda ser implementado en dicha investigación, una vez las observaciones sean retomadas.

Sin más que agregar, extendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes en Ciudad Universitaria, el veintiuno de junio de dos mil veintidós.

Maestra Ofelia de los Ángeles Trejo
Docente del Departamento de psicología
Facultad de Ciencias y Humanidades
Universidad de El Salvador

N° de Junta de Vigilancia: 1680



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



El grupo de tesis conformado por las estudiantes **Bonilla de Guardado, Rosa Victoria con carné No. BP07010**, **Gómez de Solano, Ángela María con carné No. G814024** y **Velásquez Argueta, Jackeline Michelle con carné No. VA14009** Presentaron el instrumento de recolección de información para evaluar los *“Efectos psicológicos generados por la pandemia por COVID-19 en estudiantes de tercer año de la carrera de Psicología Ciclo I- 2022 de la Universidad de El Salvador”*.

Habiendo realizado una detenida revisión de este, **he colocado las observaciones y sugerencias** con la intención de obtener mayor validez y objetividad, emito mi criterio por medio del modelo Lawshe de evaluación por expertos. Expreso mi visto bueno para que el mismo pueda ser implementado en dicha investigación.

Sin más que agregar, extiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes.

Nombre: Josuhe Amedh Guardado Caballero

Firma: 

Cargo: Psicólogo

N° de Junta de Vigilancia: 4646



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



El grupo de tesis conformado por las estudiantes **Bonilla de Guardado, Rosa Victoria con carné No. BP07010, Gómez de Solano, Ángela María con carné No. GS14024 y Velásquez Argueta, Jackeline Michelle con carné No. VA14009** Presentaron el instrumento de recolección de información para evaluar los “Efectos psicológicos generados por la pandemia por COVID-19 en estudiantes de tercer año de la carrera de Psicología Ciclo I-2022 de la Universidad de El Salvador”.

Habiendo realizado una detenida revisión de este, **he colocado las observaciones y sugerencias** con la intención de obtener mayor validez y objetividad, emito mi criterio por medio del modelo Lawshe de evaluación por expertos. Expreso mi visto bueno para que el mismo pueda ser implementado en dicha investigación.

Sin más que agregar, extiendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes.

Nombre: Bartolo Atilio Castellanos Arias

Cargo: Jefe del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias y Humanidades.

Firma: 

N° de Junta de Vigilancia: 2610





CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



El grupo de tesis conformado por las estudiantes **Bonilla de Guardado, Rosa Victoria con carné No. BP07010, Gómez de Solano, Ángela María con carné No. GS14024 y Velásquez Argueta, Jackeline Michelle con carné No. VA14009** Presentaron el instrumento de recolección de información para evaluar los "Efectos psicológicos generados por la pandemia por COVID-19 en estudiantes de tercer año de la carrera de Psicología Ciclo 12022 de la Universidad de El Salvador".

Habiendo realizado una detenida revisión de este, **he colocado observaciones y sugerencias** con la intención de obtener mayor validez y objetividad, emito mi criterio por medio del modelo Lawshe de evaluación por expertos. Expreso mi visto bueno para que el mismo pueda ser implementado en dicha investigación.

Sin más que agregar, extendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes.

Nombre: Ornar Panameño Castro

Cargo: Docente

Firma:

N° de Junta de Vigilancia: 200



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

El grupo de tesis conformado por las estudiantes **Bonilla de Guardado, Rosa Victoria con carné No. BP07010, Gómez de Solano, Ángela María con carné No. GS14024 y Velásquez Argueta, Jackeline Michelle con carné No. VA14009** Presentaron el instrumento de recolección de información para evaluar *los “Efectos psicológicos generados por la pandemia por COVID-19 en estudiantes de tercer año de la carrera de Psicología Ciclo I- 2022 de la Universidad de El Salvador”*.

Habiendo realizado una detenida revisión de este, **he colocando las observaciones y sugerencias** con la intención de obtener mayor validez y objetividad, emito mi criterio por medio del modelo Lawshe de evaluación por expertos. Expreso mi visto bueno para que el mismo pueda ser implementado en dicha investigación.

Sin más que agregar, extendo la presente constancia para los fines que se crean convenientes.

Nombre: FIDEL SALOMON PERALTA VELASQUEZ

Cargo: PROFESOR III

Firma:

Nº de Junta de Vigilancia: 955



ANEXO 4

**PROPUESTA DE PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN
PSICOTERAPÉUTICA GRUPAL**



**CUIDANDO LA SALUD MENTAL
EN TIEMPOS DE PANDEMIA**

ELABORADO POR

Bonilla de Guardado, Rosa Victoria

Gómez de Solano, Ángela María

Velásquez Argueta, Jackeline Michelle

ASESORADO POR: Sara Areli, Bernal Juárez



GUÍA DE APLICACIÓN



INDICE

PRESENTACIÓN.....	iv
JUSTIFICACIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	8
Objetivo general	
Objetivos específicos	
METAS.....	9
BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	10
Jornada n°1.....	11
Presentación del programa psicoterapéutico	
Jornada n°2.....	18
Conozcamos juntos el estrés	
Jornada n°3.....	29
Con quien cuento yo	
Jornada n°4.....	39
El sueño condiciona mi vida	
Jornada n°5.....	53
Conociendo mis formas de pensar	
Jornada n°6.....	63
Descubriendo mí mundo	
Jornada n°7.....	74
Me quiero, me amo, me acepto	
Jornada n°8.....	87
Una mirada hacia mi universo interno	
Jornada n°9.....	97
Desarrollando mi actitud resiliente	
Jornada n°10.....	108
Descubriendo mis emociones	
Jornada n°11.....	107
Como me comunico	
Jornada n°12.....	128
Aprendiendo a organizarme	

Jornada n°13	141
Mi proyecto de vida	
Jornada n°14	151
Me cuido porque me amo	
Jornada n°15	166
Evaluación y finalización del programa psicoterapéutico	
REFERENCIAS	173

PRESENTACIÓN

La propuesta del programa de intervención psicológica contiene los planes operativos con enfoque grupal bajo un modelo cognitivo conductual que contribuye al desarrollo de tratamientos accesibles a la población, puesto que los formatos grupales pueden incrementar la accesibilidad a un mayor número de personas en la cual se enfatiza la necesidad de una composición homogénea del grupo destacando la importancia de integración por participantes con la misma sintomatología (Garay, 2008).

La propuesta del programa se lleva a cabo bajo el modelo Cognitivo-Conductual que está caracterizado por el desarrollo de una terapia directiva y activa, en la que el terapeuta se encuentra en constante interacción con el consultante, solicitando la participación en las distintas actividades y tareas, estructuradas para seguir el objetivo de la intervención. (Lega & Velten, 2008). Trata de explicar cómo se aprenden determinadas conductas durante la infancia y la adolescencia, la manera en que cada persona procesa la información es fundamental para entender su forma de comportarse para aplicar el tratamiento adecuado, se parte de la base de que lo que nos rodea influyendo en el aprendizaje de las conductas.

El objetivo de este proceso es la disminución de los efectos psicológicos generados por la pandemia mediante la identificación y modificación de pensamientos y conductas poco adaptativas, que inciden en el desarrollo personal de los participantes, con el propósito de generar conductas más adaptativas.

Las áreas por desarrollar en el programa son: El área afectivo-emocional en donde los participantes reflexionen sobre sí, e identifiquen sus cualidades, logros positivos y lo importante que es expresar las emociones tomando conciencia que es tener una buena relación consigo mismo. El área cognitiva pretende identificar los acontecimientos activadores que generan pensamientos y creencias respecto a lo que sucede sobre sí mismos, el mundo y sobre los demás, siendo conscientes de las consecuencias emocionales y conductuales que estos generan. Área social conductual que lleva como objetivo crear

conciencia de la importancia de la comunicación asertiva, para no actuar de manera pasiva o agresiva dentro del contexto que se desenvuelven, a través del desarrollo de las habilidades sociales para que puedan construir relaciones personales e interpersonales más saludables.

El plan de intervención que contiene la justificación, objetivo general y específicos, que se pretenden cumplir al finalizar la aplicación del mismo, metas, beneficiarios del proyecto, frecuencia y duración, lugar de las sesiones, el tamaño del grupo, las características de los integrantes, evaluación de las jornadas, fases del programa, funciones del equipo psicoterapéutico y la estructura general o agenda y resultados esperados del tratamiento grupal.

Cada jornada tiene un nombre y está compuesta por un objetivo general, número de sesión, fecha de aplicación, actividad, objetivo específico, técnica, procedimiento, recursos y tiempo: cada propuesta de sesión contiene hojas de trabajo para cada jornada en donde se incluye material de apoyo para la psicoeducación según el tema propuesto a desarrollar y actividades dentro de la sesión, en la etapa en la que se va “entrenando” en la búsqueda de nuevas maneras de pensar, sentir y actuar se lleva a cabo la aplicación de estas a su vida cotidiana, con tareas o actividades para realizar en casa durante la semana.

Posteriormente en la etapa de cierre, se contribuirá a consolidar en los participantes lo aprendido durante la terapia grupal para que sean ellos mismos quienes puedan controlar y desenvolverse mejor en su día a día poniendo en práctica las estrategias terapéuticas adquiridas, para esto se utilizan técnicas en la intervención: de ambientación, lúdicas, dinámicas participativas, expositivas, kinestésicas, visuales, auditivas, reflexivas y modelado.

JUSTIFICACIÓN

La propuesta del programa psicoterapéutico denominado “Cuidando la salud mental en tiempos de pandemia” se elabora a partir de la necesidad de abordar los diversos efectos psicológicos generados por la pandemia COVID-19 en los estudiantes que se vieron con acceso limitado a la práctica académica de manera presencial, lo que conlleva la falta de relaciones personales con sus compañeros, docentes y círculo de amistades. Los datos se obtuvieron mediante la aplicación de un instrumento de recolección de datos (cuestionario mixto) que contaba con 26 ítems explorando el área cognitiva, afectiva-emocional, social-conductual y académica.

Se evidenciaron en los resultados efectos psicológicos como ansiedad en reacción al estrés, miedo, resignación, pensamientos desagradables, dificultad para memorizar y concentrarse, desinterés, dificultad en la toma de decisiones, angustia, dolor de pecho, espalda, estómago, dolor de cabeza etc. Otros efectos están relacionados a la depresión o estados de ánimo bajo como tristeza, sentimientos de inutilidad, irritabilidad, fatiga, decaimiento, poca energía, experimentando aburrimiento y cambios de humor, dificultades para compartir ideas, intolerancia al proceso grupal, problema para aceptar ayuda, impaciencia e irrespeto, adicción a dispositivos digitales, aislamiento y sedentarismo, dificultades para conciliar el sueño, desmotivación y procrastinación.

Estos efectos psicológicos generan una influencia negativa en la salud mental de los estudiantes que interfiere en el desarrollo adecuado de sus actividades cotidianas. Además, generan un inadecuado establecimiento de sus relaciones con amigos, compañeros de estudio, docentes y familiares. Teniendo relevancia en el estilo de vida adoptado que muchas veces les obliga a aislarse, desarrollando actividades que no hacían antes de la pandemia, modificando el lapso de la vida estudiantil y sufriendo un impacto negativo en la motivación.

Ante esta necesidad se diseña la propuesta de intervención denominada “Cuidando la Salud Mental en tiempos de pandemia” bajo un enfoque de Programa de Psicoterapia grupal con la finalidad de desarrollar habilidades personales y psicológicas que les permitan enfrentar las situaciones de la vida cotidiana logrando comprender que los pensamientos que surgen a raíz de una situación, generan una respuesta emocional y conductual, a su vez que puedan descubrir las cualidades a través de su autoconocimiento fortaleciendo la autoestima y que a través del entrenamiento de habilidades mejoren su forma de comunicación, poniéndola en práctica en su día a día logrando la motivación para elaborar su proyecto de vida visualizando sus metas y objetivos. Asimismo, conseguir la relajación a voluntad a través de la práctica del autocontrol emocional y del pensar, gestionándolo de manera más adecuada.

La presente propuesta de intervención ha sido diseñada bajo el modelo Cognitivo-Conductual que pretende trabajar la reestructuración cognitiva, para que se identifiquen las ideas irracionales y las distorsiones cognitivas, dando paso a la autosugestión y diálogo interno de manera positiva, promoviendo la modificación de pensamientos. Además, se trabajará el autocontrol emocional para aprender a gestionar sus emociones y el estrés. Por otra parte, se entrenará en habilidades sociales produciendo la modificación de la conducta mejorando la comunicación asertiva, autoestima y la activación de sus redes de apoyo. A su vez, se van a desarrollar actividades que impulsen el autocuidado y modificación de nuevos hábitos de vida. En cada sesión se dejarán actividades para realizarse en casa, las cuales permiten poner en práctica los conocimientos adquiridos. Con la implementación de esta propuesta se pretende minimizar los efectos psicológicos diagnosticados en la población de estudio, no se pretende erradicar todas las dificultades encontradas, sin embargo, permitirá el progreso de una adecuada salud mental.

OBJETIVOS

Objetivo general

- * Brindar atención psicoterapéutica a través del programa denominado: “Cuidando la Salud Mental en tiempos de pandemia” con el fin de reducir los efectos psicológicos generados por la pandemia COVID-19 en los y las estudiantes de tercer año de psicología pertenecientes a la Universidad de El Salvador, sede Central.

Objetivos específicos

- * Desarrollar estrategias de afrontamiento para gestionar de manera adecuada el estrés que provoca un desequilibrio en el desarrollo funcional de su vida diaria.
- * Brindar técnicas de relajación como recurso efectivo con el que se consigue la relajación a voluntad y que puede ser utilizado en momentos de incertidumbre y angustia.
- * Descubrir las cualidades que forman su autoconocimiento, fortaleciendo la autoestima y amor propio para conseguir autonomía y valoración personal.
- * Adquirir a través del entrenamiento de habilidades sociales mejores formas de comunicación construyendo relaciones personales e interpersonales más saludables.
- * Promover en el participante el autocuidado sobre la base de la empatía y la voluntad, a fin adoptar nuevos hábitos de vida saludable generando bienestar físico y mental.
- * Brindar estrategias que contribuyan al desarrollo de nuevos hábitos de estudio, permitiendo administrar los recursos de tiempo y espacio, modificando conductas de procrastinación.

- * Motivar a los participantes a crear su proyecto de vida con metas a corto, mediano y largo plazo identificando las dificultades y los recursos personales.

METAS

Cognitiva: Que comprendan en un 100% que no es la situación por sí misma la que genera un malestar emocional, sino que es la interpretación que se hace de dicha situación.

Afectiva: Que sean capaces en un 100% de reconocer sus habilidades, capacidades y características propias como también identificar sus debilidades y fortalezas, creando equilibrio en su autoconcepto.

Fisiológica: Que los participantes del grupo logren en un 100% dar una explicación más adaptativa a los acontecimientos que generan preocupación, incertidumbre.

Que a través de la aplicación y práctica cotidiana de las técnicas logren en un 100% la relajación de manera voluntaria.

Conductual: Que los miembros del grupo logren en un 100%, establecer una mejor comunicación con las demás personas, expresando con mayor facilidad sus emociones positivas y negativas sobre la base del asertividad, y la empatía mejorando la interacción en su entorno social.

Académica: Que consigan en un 100% trabajar la voluntad a través de ejercicios que logren cambiar la percepción con la autosugestión en un proceso constante sumando los pequeños esfuerzos.

BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Destinatarios: Estudiantes universitarios que deseen beneficiarse de la atención psicológica en relación a los efectos encontrados en la investigación.

Frecuencia duración y lugar de las sesiones. Se propone realizar 15 sesiones, de una a dos veces por semana, con un promedio de noventa, a ciento veinte minutos, llevarlo a cabo en lugar que cuente con las condiciones adecuadas para el desarrollo de actividades tanto individuales como grupales. **El tamaño del grupo:** Se propone que esté formado por 15 participantes, con flexibilidad de un mínimo de 12, homogéneo y de modalidad cerrada.

Funciones del equipo psicoterapéutico: Ejecución del programa y jornadas de las sesiones psicoterapéuticas, habilidad para el trabajo de grupo y asumir un liderazgo participativo y orientador, pertinencia para participar y aportar: sustentar su aporte en lo que cada integrante y el grupo está necesitando, en su interacción y participación, evaluar los avances y logros de la aplicación del programa psicoterapéutico.

Acciones de seguimiento y evaluación de las jornadas: se realizará mediante el uso de psicoeducación y auto observación, a través de un diario de registro y la programación de una a dos sesiones de seguimiento. **La evaluación** se lleva a cabo al finalizar la jornada de cada área y al final del programa a una evaluación general de la ejecución total del mismo.

Estructura general de las jornadas

1. Bienvenida y/o establecimiento de rapport
2. Dinámica grupal
3. a) Lectura corta: psicoeducación, b) Actividad grupal
4. Trabajo de Contacto
5. Asignación de tareas
6. Retroalimentación
7. Cierre de la Jornada

Jornada n°1
Presentación del programa
Psicoterapéutico

**“PROMOVIENDO LA SALUD
MENTAL EN TIEMPOS DE
PANDEMIA”**



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

OBJETIVO: Establecer una orientación sobre el proceso de terapia grupal, las reglas y normas de convivencia que se construirán con el grupo, la intervención de problemáticas individuales y a nivel bilateral; la metodología, uso del local, número de sesiones, explicar que es un grupo cerrado.

Jornada 1

ENCUADRE INTERNO

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Bienvenida, establecimiento del rapport	Crear un ambiente cálido entre participantes y terapeutas, solicitar firma de la lista de asistencia y colocación de gafetes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uno de los facilitadores se coloca en la entrada del local, les hace pasar adelante y que se sienten donde mejor les parezca. Posteriormente le solicita el nombre de cómo les gusta que les llamen, firmando asistencia. (Anexo 1) ✓ Se presentan los facilitadores, el nombre del programa y explica el objetivo de la jornada. 	<p>Humanos: Facilitadores y participantes</p> <p>Materiales: Gafetes, prendedores, bolígrafos.</p>	10 minutos
Dinámica grupal de ambientación	Conseguir una comunicación agradable y de empatía dando oportunidad de conocer a los integrantes del proceso.	<p>“La historia de mi nombre”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se invita a los participantes a ponerse de pie y hacer una ronda. Explicando la dinámica a seguir, invitando a participar. ✓ El facilitador indica que deberán contar si sabe quién eligió su nombre y que cuente la historia, dará inicio el facilitador para motivar al grupo. 	<p>Humanos: Facilitador y participantes</p>	10 minutos

Establecimiento de normas de convivencia.	Elaborar de manera conjunta las reglas que regirán el proceso para evitar la rumorología y evitar conductas desadaptativas.	De manera participativa se establecen con al grupo las normas de convivencia: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Respeto por la opinión de los demás. ✓ No utilizar el teléfono o ponerlo en silencio. ✓ Pedir la palabra si desea participar. ✓ Dejando claro la importancia de la confidencialidad y la restitución. 	Materiales: Plumones Papelógrafo	10 minutos
Llenado de la ficha de identificación y lectura del convenio psicológico	Solicitar la firma del convenio dando lectura al mismo para que se puedan despejar dudas que se puedan generar.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se llevará impresa la ficha y se tomarán los datos de los participantes. (Anexo 2) ✓ Se les entregará el convenio terapéutico, para que cada uno de los participantes pueda leerlo. ✓ El facilitador dará lectura en voz alta y preguntará si hay dudas y si aceptan firmar, dando un espacio de tiempo para que lo realicen. (Anexo 3) 	Materiales: Bolígrafo Hojas de papel	15 minutos
Actividad central	Explicar de manera breve frecuencia, número de sesiones, el horario e importancia de la asistencia a sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación del programa “CUIDANDO LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA” <p>Explicar en qué consisten los factores predisponentes y los efectos psicológicos de la pandemia, las características de esta, los síntomas más frecuentes y proveer de información acerca del modelo a utilizar en este proceso de intervención.</p>	Materiales: Equipo de proyección	25 minutos
Retroalimentación	Escuchar la opinión o juicios de los participantes.	Retomando puntos importantes de la primera jornada y de lo que implica el proceso psicoterapéutico grupal.	Humanos: Facilitadores y participantes	15 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada del día, dar avisos y entrega de refrigerio que es opcional.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Felicitar por la asistencia, invitando a no faltar a la siguiente jornada. 	Materiales: Alimentos	10 minutos.

Hojas de trabajo
De la jornada n°1
“Presentación del programa”

Anexo 1



Psicoterapia grupal

Lista de asistencia

Número de sesión: _____

Fecha: _____

	Nombre	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Anexo 2**FICHA DE IDENTIFICACIÓN PSICOLÓGICA**

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Estado Civil: _____ Ocupación: _____

Nivel educativo: _____ Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Dirección Familiar: _____

Teléfono: _____

N° de hijos: _____ Edades: _____ Nivel educativo: _____

Motivo de consulta:

Lugar, fecha y hora de las entrevistas.

Psicólogo (a): _____ Lugar y fecha: _____

Anexo 3**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, _____, de _____ años de edad,
_____ con número de identidad_____.

Manifiesto: Que he sido informado/a por el o los terapeutas del programa, denominado “CUIDANDO LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA” siendo su objetivo terapéutico: Brindar herramientas psicológicas para afrontar los efectos generados por el COVID 19. Programa que se llevara a cabo en _____ número de sesiones, _____ iniciando el día_____. Siendo los horarios de reunión los días_____, de _____ a _____, y todo lo relacionado al programa, estoy consciente de la importancia que tiene mi participación.

Acepto: Participar en el programa de terapia grupal, colaborando en los puntos expuestos a continuación:

- ✓ Asistir a las sesiones del programa terapéutico.
- ✓ Ser puntual a cada una de las sesiones programadas.
- ✓ Tener la disposición de participar activamente en las sesiones y realizar ejercicios y tareas asignados en cada sesión.

El terapeuta del programa garantiza, que en todo momento la información será confidencial. Después de haber sido debidamente informado/a, deseo libremente participar de manera voluntaria y activa y me comprometo a colaborar en lo antes expuesto.

Firma del/a participante: _____

Firma del terapeuta: _____

Jornada n°2

El estrés

“Conozcamos juntos el estrés”



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

OBJETIVO: Disminuir y afrontar los síntomas del estrés a través de la psicoeducación mejorando su capacidad de adaptación y funcionalidad de los participantes.

Jornada 2

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente de empatía y adecuada comunicación con los participantes para establecer un nivel adecuado de confianza.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Establecimiento del saludo y el rapport, permitiendo el desarrollo de un clima de comunicación mutua. ✓ A continuación, se presentará el nombre de la sesión: CONOZCAMOS JUNTOS EL ESTRÉS explicando los objetivos y los contenidos que se abordarán en esta sesión. ✓ Llevar a cabo una retroalimentación de la sesión anterior. 	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Conocer de los participantes cuál es su comida favorita, color favorito y poder compartir con sus compañeros.	<p>Procedimiento: Se les pide a los participantes que formen un círculo, se les entregará un rollo de lana de cualquier color.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La consigna es, compartir una cosa que nadie sabe de él o ella y que se pueda contar en el grupo, luego expresar su comida favorita, color favorito dando un tiempo adecuado para poder escucharlos y así sucesivamente, todos participan en la dinámica. 	Humanos: Participantes Facilitadores	5 minutos

Lectura corta	Conocer sobre el tema de estrés identificando cómo se presenta en la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmitificación del psicólogo. ✓ Exploración de conocimientos previos con tres preguntas 1. ¿Qué es estrés? 2. ¿Cuáles son las causas del estrés? 3. ¿Qué acciones podemos realizar para enfrentar el estrés? ✓ Psicoeducación: A través de una exposición, con la definición de estrés, tipos de estrés, causas, consecuencias y herramientas para enfrentarlo y combatirlo. (Anexo 1) ✓ Psicoeducación de la respiración diafragmática. (Anexo 2) 	Humanos: Participantes Facilitadores	15 minutos
Actividad grupal	Reflexionar con el grupo la lectura para identificar las barreras mentales que condicionan y definen a las personas, limitando los sueños.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lectura sobre el grillete del elefante: se entrega una hoja de trabajo a cada participante que contiene una lectura corta para ir reflexionando en grupo. (Anexo 3) 	Humanos: Participantes Facilitadores Materiales: Hojas de papel	20 minutos
Trabajo de contacto	Identificarse con las experiencias de los demás y aprender de ellas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicación personal: en una hoja de trabajo los participantes escribirán una experiencia personal en donde hayan experimentado estrés, luego compartirán la experiencia con el grupo. ✓ Práctica con el modelado de la respiración diafragmática. 	Humanos: Participantes Facilitadores Materiales: Papel Bolígrafo	35 minutos
Asignación de tareas	Conseguir poner en práctica los	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los y las participantes escribirán en una hoja de autorregistro vivencias de situaciones de estrés 	Humanos: Participantes	10 minutos

	conocimientos adquiridos en la sesión, para el aprendizaje en la vida diaria.	experimentadas durante la semana. Escribiendo la fecha, la situación de estrés, en qué lugar se generó, la experiencia y finalmente si hizo algo para enfrentarlo. (Anexo 4). ✓ Diario de la respiración, en donde debe registrar fecha, día, hora, lugar y puntuar el antes y el después. (Anexo 5)	Facilitadores Materiales: Papel Bolígrafo	
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	✓ Se pide a un voluntario que resuma la sesión en una palabra y que realice una reflexión de la misma, este elige a otro participante y así sucesivamente, se realizará una conclusión general de la sesión de trabajo. Aclarando dudas si fuese necesario.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada recordando fecha y hora de la siguiente sesión.	✓ Se felicita a los participantes por su atención, integración y participación a lo largo de la jornada y les motivará a asistir a la próxima jornada.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n°2

“Conozcamos Juntos el Estrés”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación

¿Qué es el estrés?

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.

Por lo tanto, el estrés: - Es una respuesta natural del organismo.

- Nos ha servido para sobrevivir.
- Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor.
- Provoca una activación general del organismo.

Además, viene determinado por: El estrés, tipo de estímulo, problema o situación y la evaluación del sujeto. Cómo lo percibimos subjetivamente, si nos parece muy grave, incapacitante o que pueda tener graves consecuencias.

Tipos de estrés

Hay autores que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/bueno o “Eustrés” y estrés negativo/malo o “Distrés”.

Eustrés: Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.

- ✓ Es normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones: hablar en público, por ejemplo.
- ✓ Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.
- ✓ Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad.

- ✓ Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante.
- ✓ El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana.

Distrés: Es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga.

- ✓ Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica.
- ✓ Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal.
- ✓ No podemos ignorar el estrés o simplemente tolerar, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, las situaciones que nos estresan muchas veces no van a desaparecer, lo que tenemos que hacer es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables.

Características de las situaciones de estrés

En toda situación estresante existen una serie de características comunes: - Se genera una situación nueva que nos exige un cambio - Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que nos estresa. - Incertidumbre: ¿qué nos va a ocurrir? - Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés - Normalmente tampoco tenemos muchas habilidades para manejar esta nueva situación. - El estrés provoca alteraciones biológicas en el organismo que nos obligan a trabajar aún más para volver a un estado de equilibrio. - Cuanto más dure la situación, cuanto más crónica sea ésta, mayor nuestro desgaste.

Las fases del estrés

1- Fase de reacción de alarma. 2. Fase de resistencia: Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés. 3. Fase de agotamiento.

¿Cómo puede afectar nuestro organismo el exceso de estrés? ¿Las diferencias individuales a la hora de enfrentar el estrés? (Regueiro, 2014)

Video

recomendado:

<https://www.youtube.com/watch?v=xMFsphbF6Y>

Anexo 2

Material de apoyo para la psicoeducación de la respiración diafragmática.



La respiración diafragmática pausada es la técnica más efectiva para reducir la tensión física y mental.

La respiración se constituye en una forma de controlar la sobre activación de nuestro cuerpo producida por momentos de angustia.

La respiración abdominal o diafragmática es una técnica respiratoria consistente en **aprovechar el espacio vacío que deja el abdomen al expandirse hacia adelante** para ensanchar los pulmones, dado que el diafragma tiende a ir hacia abajo en dicha expansión. Hay quien lo identifica como “respirar con el estómago”, dado que es fundamental el movimiento expansivo del estómago.

Esta respiración nos permite pausar la frecuencia respiratoria evitando la taquipnea o hiperventilación propia de los estados de ansiedad o estrés.

La respiración abdominal nos ayuda a respirar con más lentitud y por tanto a relajarse y tomar consciencia de lo que se hace al concentrarse en ello, dejando de lado todo tipo de preocupaciones y ciclos obsesivos que generan estrés.

Para respirar correctamente se coloca **una mano en el pecho y la otra sobre la boca del estómago/diafragma**. A lo largo de este ejercicio, la mano que se encuentra sobre el pecho se mueva lo menos posible. La que se debe mover al respirar es la que está sobre el diafragma. **Repita este ejercicio durante 5 minutos.**

Puede practicarse en cualquier momento y el tiempo que necesite para relajarse en momentos de estrés y ansiedad es fácil y llegará a experimentar calma.³¹

³¹ <https://www.unipiloto.edu.co/respiracion-diafragmatica-para-el-manejo-de-la-ansiedad/>

Anexo 3

Hoja de trabajo con actividad para realizar en sesión

LECTURA CORTA

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. Me llamaba poderosamente la atención, el elefante. Después de su actuación, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era un minúsculo pedazo de madera, apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de raíz con su propia fuerza, podría con facilidad arrancar la estaca y huir. ¿Qué lo mantiene? ¿Por qué no huye? Cuando era chico, pregunte a los grandes. Algunos de ellos me dijeron que el elefante no escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces, la pregunta obvia... - Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan? No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Hace algunos años descubrí que alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta. El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. En aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse.

Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a intentar, y también el otro, y el que seguía... hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque CREE QUE NO PUEDE. El tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor, es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente si podía. Jamás... jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez. Y tú, ¿tienes algo de elefante? Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que un montón de cosas "no podemos" simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Grabamos en nuestro recuerdo: No puedo... No puedo y nunca podré. Muchos de nosotros crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar. La única manera de saber es intentar de nuevo poniendo en el intento TODO TU CORAZÓN.

Anexo 4**Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa****DIARIO DE RELAJACIÓN**

Objetivo: Centrar todos los pensamientos en la respiración para despejar la mente, así aumentar la capacidad atencional.

Indicación: *Practique la respiración diafragmática tal y como se le ha indicado en sesión, en un lugar cómodo y adecuado.*

Al terminar, anote la fecha y la hora en la que ha realizado el ejercicio, CERO (NADA) DIÉZ (MÁXIMA).

Día	Fecha/Hora	Situación (momento en que la realizó) (0/10)	Nivel de efectividad al terminar la técnica (0/10)	
			Antes	Después
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexo 5**Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa****DIARIO DE REGISTRO DE SITUACIONES ESTRESANTES**

Objetivo: Identificar las situaciones cotidianas que provocan estrés

Consigna: Anotar día, fecha, situación, lugar y acción que tomó para poder enfrentarlo.

Día	Fecha	Situación de estrés	En qué lugar se generó la experiencia	Acción para enfrentarlo
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Jornada n°3

Activando mis redes de apoyo

“¿Con quién cuento YO?”



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

OBJETIVO: Desarrollar actividades que permitan a los participantes identificar las diferentes redes de apoyo que tienen en su entorno y cómo éstas pueden ayudar de forma positiva a enfrentar sus emociones y el estrés en situaciones de pandemia.

Jornada 3

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un clima de confianza, empatía y buena comunicación con los participantes para el desarrollo de la sesión.	✓ Se dará la bienvenida al grupo, felicitando por su asistencia y por medio del rapport se pretende generar un ambiente armonioso, que facilite la atención y sintonía con el desarrollo de la sesión. Posteriormente, se presentará el nombre de la sesión: ¿con quién cuento yo? explicando los objetivos y los contenidos que se abordarán. Luego se realizará la retroalimentación de la sesión anterior.	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Fomentar en los participantes la búsqueda de redes de apoyo entre los miembros del grupo en situaciones complejas, a fin de sentirse que pueden encontrar apoyo.	✓ Procedimiento: Solicitar a los participantes que hagan una fila de forma horizontal viendo de frente al facilitador. ✓ La consigna consistirá en que se le entregará a cada uno de manera individual un lápiz o bolígrafo y un trozo de papel, que van a transportarlo con equilibrio al otro extremo del salón, zona verde o cancha. Luego se realizará la dinámica en pareja y por último se va a realizar en grupo de tres. Revisión de tarea: del autorregistro de las vivencias de situaciones de estrés experimentadas durante la semana,	Materiales: Una porción de hoja de papel bond Lápiz o bolígrafo.	15 minutos

		asimismo se hará revisión de la segunda tarea vinculada al diario de la respiración donde los participantes han escrito lo que han percibido en la semana.		
Lectura corta	<p>Conocer y profundizar acerca de las redes de apoyo para aprender a identificarlas en situaciones de riesgo.</p> <p>Conocer qué es la técnica de relajación progresiva de Jacobson, sus beneficios y la importancia práctica.</p>	<p>✓ Psicoeducación sobre las redes de apoyo:</p> <p>✓ Explorar los conocimientos previos que manejan acerca de la temática, haciendo uso de tres preguntas: ¿Qué son las redes de apoyo?, ¿Tipos de redes de apoyo?, ¿Cómo las redes de apoyo influyen en nuestra vida y en situaciones de crisis sanitarias?</p> <p>✓ Luego, se realizará una exposición con la definición de las redes de apoyo, los tipos de redes de apoyo que existen, formas de identificarlas y su importancia en crisis sanitarias. (Anexo 1)</p> <p>Psicoeducación de la Técnica Relajación progresiva de Jacobson. (Anexo 2)</p>	Materiales: Papelógrafos Bolígrafos	15 minutos
Actividad grupal	Analizar a través de una lectura la importancia de las redes de apoyo y cómo éstas, influyen en nuestra vida cotidiana.	<p>✓ Técnica participativa y lúdica: Lectura “<i>Familia y amigos fuentes de felicidad</i>” para luego llevar a los participantes a una reflexión de esta. (Anexo 3)</p> <p>✓ Se le entregará a cada participante una hoja de lectura, a fin de realizar una reflexión grupal sobre lo leído, llegando a una conclusión grupal.</p>	Materiales Hojas de lectura.	20 minutos
Trabajo de contacto	Identificar y reflexionar la importancia de las redes de apoyo y el impacto psicológico que genera en	<p>Técnica participativa y lúdica: Mi apoyo fundamental.</p> <p>✓ Procedimiento: El facilitador le entregará a cada participante, tres listones de colores rojo, amarillo y verde.</p> <p>✓ La consigna será que cada participante forme un círculo con cada listón y los coloque en el suelo de forma</p>	Materiales: Listones de colores: rojo, amarillo y verde. Hojas de	35 minutos

	<p>situaciones de pandemia.</p> <p>Entrenar a los participantes en técnicas de relajación para disminuir el estrés y la ansiedad en situaciones de salud pública.</p>	<p>separada, cada círculo de color tendrá un nombre: familia-amigos-organizaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego selecciona el círculo con el que se ha sentido identificado en estos tiempos de pandemia expresando la cercanía o lejanía por cada círculo. Además, deberá expresar, qué significa para él o ella el apoyo de esa red y compartir una experiencia personal con su grupo de apoyo más cercano o el grupo de apoyo más lejano. ✓ Aplicación de la relajación progresiva de Jacobson: El facilitador dirigirá una técnica de relajación. Se trabajará con el primer grupo de músculos iniciando con respiración diafragmática. (Anexo 4) 	<p>papel bond. Lápices y plumones</p> <p>Humanos: Participantes Facilitadores</p>	
Asignación de tareas	<p>Practicar a través de un autorregistro la manera que utilizase la técnica de relajación, a fin de ponerla en práctica en la vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autorregistro de técnica de relajación progresiva de Jacobson. Se explicará a los participantes la importancia de la realización de tareas y los beneficios en el proceso. ✓ Se entregará una hoja de autorregistro. En la cual deberán anotar día, hora y fecha de la realización de la actividad de relajación. (Anexo 5) 	<p>Humanos: Participantes Facilitadores</p> <p>Materiales: Hojas de papel bond.</p>	10 minutos
Retroalimentación	<p>Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se solicitará la participación de un voluntario para que resuma y haga una reflexión de toda la jornada, a manera de realizar una conclusión general junto a los facilitadores y si en dado caso, se tienen dudas, serán contestadas en el momento. 	<p>Humanos: Facilitadores Participantes</p>	10 minutos
Cierre de la sesión	<p>Finalizar la jornada recordando fecha y hora de la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El terapeuta felicitará a las y los participantes por su atención y disposición a lo largo de la jornada y les motivará a asistir a la próxima jornada. 	<p>Humanos: Facilitadores Participantes</p>	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n° 3

“Con quién cuento yo”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación

Las redes de apoyo

Una red de apoyo representa un elemento muy importante de bienestar para la persona que lo necesita y genera un gran impacto en su calidad de vida. Es una estructura que brinda soporte a las personas sobre un área determinada, ya sea en salud, empleo, educación o apoyo emocional, entre otros³².

Existen dos tipos de redes de apoyo: las formales e informales. *La primera* está conformada por las **instituciones** que se dedican a trabajar para efectuar acciones que resuelvan una situación o problemática de una sociedad o comunidad. *Y la segunda* son las que se establecen con **familiares, amigos y voluntarios**, son muy importantes para promover el empoderamiento de las personas gracias a la creación de grupos que brindan solidaridad y empatía para que la persona salga adelante y resuelva sus problemas.

Existe 4 tipo de red de apoyo: Está la **red de apoyo** que ofrece ayuda a través de dinero, ropa, comida o alojamiento, la **red de apoyo cognitivo**, que ofrece consejos, información e intercambio de experiencias entre las personas que la integran, la **red de apoyo instrumental**, que ayuda a conseguir transporte, ayuda con las compras, con las labores del hogar y otras actividades similares; y, por último, la **red de apoyo emocional**, que se encarga de hacer visitas, invitaciones, llamadas o cuidar la salud mental de la persona que lo necesita.

Las redes de apoyo influyen de manera positiva en la vida cotidiana de las personas, más en estos tiempos de pandemia en donde sus diferentes fases generaron, en las personas secuelas psicológicas debido a diversos miedos propiciados por las crisis sanitarias, desde estar alerta por la enfermedad hasta el confinamiento. Por lo tanto, la familia y amistades como organizaciones gubernamentales son fundamentales para mantener un equilibrio en la salud mental de las personas sintiéndose comprendidos, empáticos, solidarios y estableciendo una comunicación asertiva.

³² Redes de apoyo a familia en Tunja durante la pandemia: una respuesta ante la crisis generada por la COVID-19, 2020, pág 8.

Anexo 2

Material de apoyo de la psicoeducación

Técnica Relajación progresiva de Jacobson

El objetivo de la técnica es percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, manteniendo normales los niveles de tensión del resto de músculos³³. Además, logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular y facilitar la conciliación del sueño. Si estás ansioso/a, estás bajo presión o estás nervioso/a por la presencia de un examen, no puedes dormir, sientes un estado de tensión muscular alto esta técnica te permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados.

Grupos musculares a trabajar:

- ✓ Grupo I: Mano, antebrazo y bíceps.
- ✓ Grupo II: Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.
- ✓ Grupo III: Tórax, estómago y región lumbar.
- ✓ Grupo IV: Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

La forma de realizar esta técnica es bajo un método que reúne tres fases:

1. La primera fase se denominada, de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular.
2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos musculares, comprobando que se han relajado al máximo.
3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

³³ Relajación progresiva de Jacobson, Programa auto aplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes, Universidad de Almería, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, 2008, pág. 1-3.

Anexo 3

Material de apoyo para la actividad grupal

Familia y amigos fuentes de la felicidad

Las relaciones amorosas y afectivas son una de nuestras principales fuentes de felicidad, si no que se lo pregunten a los enamorados. Es gracias a la pareja, la familia y los amigos que experimentamos las emociones positivas del amor y del afecto, componentes básicos de la felicidad, además, nuestras relaciones suelen ser también una fuente de alegría, de disfrute y de diversión, otros de los componentes de la felicidad.

Cuando hablamos de ser y sentirnos felices podemos fijarnos en el plano material de nuestra vida, y tratar de obtener todo aquello que deseamos. Esto no es una mala estrategia, ya que tener lo que uno quiere, y la ilusión que se siente en el camino de su consecución, son fuentes de felicidad. Ahora bien, si lo que deseamos es una felicidad duradera y con mayúsculas, no podemos dejar de lado sus componentes más básicos, y uno de ellos son la familia y los amigos.

Los investigadores de la psicología positiva han encontrado que prácticamente todo el mundo se siente más feliz cuando está con otras personas porque para los seres humanos las relaciones gratificantes con “compañeros de vida” son una fuente indudable de alegría y felicidad, pero también porque son un antídoto muy eficaz contra los reveses y dificultades que podamos tener que enfrentar.

Los elementos básicos de la felicidad han permanecido inalterados desde tiempos inmemoriales. Si leemos hoy en día a Aristóteles, Séneca o a Cervantes, podemos encontrar lecciones que son completamente válidas para nuestra época porque, aunque la realidad material y tecnológica del ser humano ha cambiado enormemente, nuestra naturaleza humana no ha cambiado, y lo que era válido hace cientos, e incluso miles de años, lo sigue siendo en la actualidad.

Anexo 4

Material de apoyo para práctica de la relajación

Aplicación de la técnica de relajación

- ✓ Se iniciará aplicando la técnica de respiración diafragmática
- ✓ Luego se trabajará con el primer grupo de músculos: Mano, antebrazo y bíceps.

Grupo I: Relajación de brazos y manos.

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

Nota: Dedique algunos segundos a concentrarse en cómo esos músculos se alisan, se suavizan y se relajan, concéntrese en la diferencia entre tensión y relajación.

Anexo 5

Autorregistro de Relajación progresiva primer grupo de músculos

Realice los ejercicios musculares de acuerdo con cómo se practicó en la sesión, señalará con una X los músculos trabajados, la situación en que lo llevó a cabo y el nivel de efectividad, al antes y el después con una ponderación 0-10

Día/hora y fecha	Músculos trabajados		Situación	Nivel de efectividad al terminar la técnica (0/10)	
	Manos	Antebrazo y bíceps		Antes	Después
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Jornada n°4

Gestión del sueño

“El sueño condiciona mi vida”



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

OBJETIVO: Reconocer las ideas erróneas sobre el sueño para brindar información sobre los trastornos del sueño proporcionando herramientas para mejorarlos.

Jornada 4

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente adecuado de confianza y empatía para que los participantes se sientan cómodos en el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Establecimiento del rapport que permitirá el desarrollo de un clima de armonía y sintonía que facilite la atención mutua, la positividad y coordinación. ✓ Presentación del nombre de la sesión: “EL SUEÑO CONDICIONA MI VIDA” explicando los objetivos y los contenidos, que se abordarán en la jornada. ✓ Se realizará la retroalimentación de la jornada anterior. 	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Generar un clima de armonía y promover la interacción del grupo de manera entretenida	<p>Técnicas participativas: Las lanchas</p> <p>Procedimiento: El facilitador solicita que todos los integrantes estén de pie para escuchar el relato de una historia. Es importante que presten atención porque deberán cumplir con determinadas pautas.</p> <p>El terapeuta relata la siguiente historia: “Estamos navegando en un enorme buque, pero vino una tormenta que está hundiendo el barco. Para salvarse hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número) ... de personas”.</p> <p>1.El grupo tiene entonces que formar círculos en los que</p>	Humanos: Facilitadores Participantes	15 minutos

		<p>estén el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tienen más personas o menos se declarará hundida y los participantes tienen que tomar asiento.</p> <p>2. Inmediatamente, se cambia el número de personas que pueden entrar en cada lancha, se van eliminando a los “ahogados” y así se prosigue hasta que quede un pequeño grupo que serán los sobrevivientes del naufragio.</p> <p>NOTA: Debe darse unos cinco segundos para que se formen las lanchas, antes de declararlas hundidas. Como en toda dinámica de animación, deben darse las órdenes rápidamente para hacerla ágil y sorpresiva.</p> <p>Revisión de tarea: Los facilitadores solicitarán a los participantes sacar la hoja de autorregistro sobre la relajación muscular progresiva del primer grupo de músculos (jornada anterior) y compartirán leyendo un registro realizado durante la semana y comentarán, lo que más se les dificultó al registrarla.</p>		
Lectura corta	Profundizar acerca de los trastornos de sueño, su estructura, factores que afectan y medidas para mejorarlo.	<p>✓ Psicoeducación: A través de un rotafolio el facilitador expondrá sobre trastornos del sueño, estructura del sueño, factores que afectan al sueño, entre otros. (Anexo 1)</p>	Materiales Rotafolio	10 minutos
Actividad grupal	Reflexionar acerca de la importancia del buen descanso y de cómo este puede condicionar la vida.	<p>✓ El facilitador leerá la reflexión “Tu sueño condiciona tu vida” (Anexo 2)</p> <p>✓ El terapeuta generará una lluvia de opiniones acerca de la lectura y se pedirán reflexiones de los participantes.</p> <p>✓ El facilitador realizará la reflexión final acerca de la</p>	Materiales Hojas de papel	15 minutos

		lectura.		
Trabajo de contacto	<p>Identificar y reflexionar, la importancia de la higiene del sueño, mejorando su calidad del sueño, en función de tener un mejor rendimiento en las diferentes actividades cotidianas.</p> <p>Aumentar el control de las situaciones estresantes y mantener un estado general relajado y de bienestar.</p>	<p>Técnica participativa y lúdica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El terapeuta pedirá que se formen en grupos de 4 personas. Luego se proporcionará a cada grupo dos tarjetas con recomendaciones para mejorar el sueño. (Anexo 3) ✓ Cada grupo representará en un papelógrafo a través de un dibujo y lo expondrá en el pleno. <p>Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El facilitador dirigirá la técnica de relajación progresiva de Jacobson (Anexo 4). Se iniciará aplicando la técnica de respiración diafragmática ✓ Se trabajará con el segundo grupo de músculos como una herramienta útil para conseguir un mayor control de la mente, de las emociones y del cuerpo. 	<p>Materiales</p> <p>Tarjetas Papel bond Lápiz Plumones Borrador</p>	<p>35 minutos</p>
Asignación de tareas	<p>Mantener la conciencia sobre la higiene del sueño registrando diariamente las horas del sueño y el grado de descanso obtenido</p> <p>Practicar a través de un autorregistro la técnica relajación</p>	<p>Autorregistro de las horas del sueño:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se explicará la importancia de practicar lo aprendido en la sesión para ponerlo a disposición cuando se requiera. ✓ Se entregará el autorregistro del sueño para que escriba las horas de sueño y grado de descanso obtenido. (Anexo 5) <p>Autorregistro de relajación: Se entregará el autorregistro de técnica relajación muscular progresiva de Jacobson: Segundo grupo de músculos (Anexo 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entregará una hoja de pasos para realizar la técnica. 	<p>Materiales</p> <p>Hojas de papel</p>	<p>10 minutos</p>

	durante la semana.			
Evaluación	Evaluar el desempeño de los participantes a través de un cuestionario abierto.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De la sesión: a través de la observación en la participación que tengan los individuos y revisando el cumplimiento de tareas. ✓ Se les entregará una hoja de evaluación para que respondan sobre el desarrollo de las jornadas (Anexo 7) 	Materiales: Hojas de evaluaciones Lapiceros	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se pide a un voluntario que resuma la jornada y que realice una reflexión de ésta, eligiendo a otro participante para que exprese lo aprendido. ✓ Luego se realizará una conclusión general de la jornada de trabajo, aclarando dudas si fuese necesario. 	Humanos: Facilitadores Participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada recordando fecha y hora de la siguiente sesión.	El facilitador felicitará a los participantes por su atención, integración y participación a lo largo de la jornada y les motivará a asistir a la próxima jornada.	Humanos: Facilitadores Participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n°4

“El sueño condiciona mi vida”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación

Trastornos del sueño

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.



Los trastornos de sueño se pueden agrupar en 4 categorías principales:

- Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio).
- Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva).
- Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño).
- Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño).

Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido

El insomnio incluye dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido. Los episodios pueden aparecer y desaparecer, durar entre 2 y 3 semanas (a corto plazo) o ser duraderos (crónicos).

Problemas para permanecer despierto

El hipersomnio es una afección en la cual las personas tienen una somnolencia diurna excesiva, lo que quiere decir que se sienten cansadas durante el día. El hipersomnio también puede incluir situaciones en las que la persona necesita dormir demasiado. Esto se puede deber a otras afecciones, pero también se

puede deber a un problema en el cerebro. Las causas de este problema incluyen:

- Afecciones médicas tales como la fibromialgia y bajo funcionamiento de la tiroides.
- Mononucleosis y otras enfermedades virales
- Narcolepsia y otros trastornos del sueño
- Obesidad, especialmente si causa apnea obstructiva del sueño
- Cuando no se puede encontrar ninguna causa para la somnolencia, se denomina hipersomnio idiopático.

Problemas para mantener un horario regular de sueño

También se pueden presentar problemas cuando no se mantiene un horario constante de sueño y de vigilia, lo cual sucede cuando se viaja cruzando zonas horarias distintas y con trabajos por turnos en horarios rotativos, particularmente los que trabajan en las noches.³⁴

Medidas de higiene del sueño

Comprenden una serie de hábitos de conducta que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño y que son el denominador común de toda intervención terapéutica utilizada para los trastornos del sueño.

Las medidas de higiene del sueño recogen una serie de recomendaciones que las personas con problemas de insomnio pueden adoptar para que les ayuden a minimizar la incidencia de su problema y favorecer un sueño normal. Se trata de adquirir mejores hábitos que convienen al estilo de vida general (por ejemplo, la actividad física) o de cambiar aquellos que se sabe que interfieren con el sueño, como puede ser el uso de fármacos o sustancias que lo empeoran.

Factores que afectan el sueño:

1. El estrés, la obesidad y el estilo de vida sedentario.
2. Cafeína y bebidas estimulantes
3. Alcohol u otro tipo de sustancias adictivas
4. No tener un horario determinado para dormir

³⁴ Medline Plus. Trastorno de sueño <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm#:~:text=>

Anexo 2

Material de apoyo de lectura corta: Mi sueño condiciona tu vida

Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo. A la edad de 60 años, 20 de ellos los habremos dormido. Es lo que más hacemos, día a día, noche tras noche, así que cualquier problema durante el sueño, nos afecta cotidianamente, tanto de noche, como de día, condicionando muchas veces nuestra vida, porque las funciones del sueño son importantísimas para nuestro organismo.

El SUEÑO representa una función vital por ser:

- Imprescindible (el ser humano no puede vivir sin dormir)
- Restauradora (el sueño “repara” nuestro cuerpo cada día)
- Complementaria y fundamental para asegurar la vigilia: dormimos para poder estar despiertos al día siguiente
- Fisiológicamente necesaria: (reguladora de los biorritmos y garantía para el equilibrio entre las exigencias biológicas internas y el medio exterior)³⁵

³⁵ Instituto de Medicina del sueño dormir mejor es saludable. Tu sueño condiciona tu vida.
<https://www.dormirbien.info/trastornos-del-sueno/la-importancia-de-dormir-bien/>

Anexo 3

Material de apoyo para la actividad grupal: Recomendaciones para un buen descanso

Pautas para la higiene del sueño

1. No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
2. Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
3. Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
4. Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde noche.
5. Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
6. Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
7. Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
8. No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).
9. Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.
10. Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.³⁶

³⁶ Guía de pautas de higiene del sueño. Hospital Sanitas La Moraleja.
https://www.hospitallamoraleja.es/pdf/pautas_higiene_sueno.pdf

Anexo 4

Material de apoyo para practica la técnica de relajación

Relajación progresiva de Jacobson segundo grupo de músculos

Grupo II: Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- **Frente:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- **Ojos:** Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- **Nariz:** Arrugar unos segundos y relajar lentamente.
- **Boca:** Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- **Lengua:** Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- **Mandíbula:** Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- **Labios:** Arrugar como para dar un beso y relajar lentamente.
- **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- **Hombros y cuello:** Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Anexo 6

Hoja de trabajo para realizar actividad en casa

Autorregistro de Relajación progresiva segundo grupo de músculos

Realice los ejercicios musculares de acuerdo con la práctica, señalará con X los músculos trabajados, la situación en que lo realizó y nivel de efectividad, antes y el después con una ponderación 0-10.

Día/hora y fecha	Músculos trabajados			Situación	Nivel de efectividad al terminar la técnica (0/10)	
	Cabeza, cara y cuello	Frente, nariz ojos y mandíbula	Hombros		Antes	Después
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Anexo 7**Hoja de trabajo para realizar actividad en casa****SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LAS ÁREAS**

Fecha: _____

Indicación: Responde las siguientes preguntas

¿Cómo te has sentido durante las jornadas?

¿Las actividades son fáciles o difíciles?

¿Las temáticas han ayudado a la comprensión del propio problema?

¿Consideras que las actividades que se han realizado te ayudarán a ser mejor?

Escribe 5 cosas que has descubierto

Te gustó si__ no__

Jornada n°5

Ideas irracionales

“Conociendo mis formas de pensar”



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

OBJETIVO: Conocer cómo influyen las creencias y pensamientos irracionales en las emociones para minimizar los efectos psicológicos experimentados por el grupo de participantes.

Jornada 5

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente agradable entre participantes y terapeuta.	Se dará la bienvenida al grupo y se le felicitará por su asistencia, se presenta la agenda a trabajar durante la jornada.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Dinámica grupal	Promover un ambiente de armonía entre los participantes a fin de establecer confianza entre el grupo.	<p>✓ Consigna: Formar un círculo, el facilitador inicia la historia con cualquier palabra, cada uno va agregándole palabras y de esta forma ir creando una historia con la creatividad de los participantes. Si una de las personas no logra seguir con la lógica de la historia automáticamente quedará fuera del juego.</p> <p>Revisión de tarea de la cuarta jornada, observar quienes la llevaron a cabo y que compartan la experiencia.</p>	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Lectura corta	Comprender sobre la ansiedad haciendo énfasis en la importancia de intervenir	<p>✓ De manera participativa, se da inicio con refuerzo con puntos concretos de la jornada anterior.</p> <p>Psicoeducación: Identificación de las ideas irracionales, sus características, absolutistas, demandantes, condenatorias, catastróficas, inflexibles que generan un enorme malestar emocional.</p>	Humanos: Facilitadores y participantes	15 minutos

	utilizando el modelo ABC.	<p>Las hay: positivas y negativas, cuántas son y cómo las clasificamos respecto a uno mismo, a los demás y al mundo. Lo que genera el malestar emocional y el sufrimiento no es la situación (problema), sino que somos nosotros mismos, con nuestras creencias y pensamientos.</p> <p>✓ MODELO A-B-C de Albert Ellis, A= Problema, B=Creencias y pensamientos, C=Estado emocional y comportamiento como depresión, tristeza, culpabilidad, decepción, frustración, indiferencia, ira, indignación etc. (Anexo 1)</p>	<p>Materiales: papelógrafo Bolígrafos Papel</p>	
Actividad grupal	Reconocer los síntomas de la ansiedad e identificar cómo se manifiestan en los participantes.	<p>✓ Consigna: dividirse en grupos para trabajar en equipo. Escucha la obra «La vaca», Identifica las falsas creencias de 2 personas, para lo cual deberán desarrollar el registro de auto instrucciones, pensamientos irracionales, respuestas emocionales y reacciones corporales.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=DComLcdWLF4</p>	<p>Materiales: papelógrafos, plumones e imágenes</p>	20 minutos
Trabajo de contacto	Aplicar el modelo ABC y poner en práctica en la vida cotidiana y aprendiendo de manera grupal e individual.	<p>✓ Se preguntará la manera en cómo se experimentan en la vida cotidiana cada una de estas ideas, se comparte con el grupo, tomando el ejemplo de la obra para ir elaborando alternativas que generen pensamientos alternativos, positivos o más adaptativos. Finalizando con una reflexión de cómo estas son generadoras de estrés, ansiedad, preocupación etc.</p> <p>✓ Práctica de la técnica de relajación del 3° grupo de músculos: Tórax, estómago y región lumbar. (Anexo 2)</p>	<p>Humanos: Facilitadores y participantes</p>	35 minutos
Asignación de tareas	Identificar diariamente los acontecimientos activadores que provocan ansiedad y estrés.	<p>✓ Se explicará la importancia de las tareas y su realización durante el proceso psicoterapéutico, motivándolos para que cumplan con ellas.</p> <p>✓ Se entrega un diario de registros. Dando la consigna: deberán anotar durante toda la semana las situaciones generadoras de ansiedad, los pensamientos que se generaron, la emoción y la</p>	<p>Humanos: Facilitadores y participantes Materiales: Papel</p>	10 minutos

		conducta. (Anexo 3) ✓ Registro de la relajación muscular (Anexo 4)	Bolígrafo	
Retroalimentación.	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	✓ A través de una lluvia de ideas : Se retoman puntos importantes del tema de psicoeducación que se ha trabajado, participando de manera reflexiva con el grupo sobre las ideas irracionales, saber identificarlas para poder debatirlas.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada recordando fecha y hora de la siguiente sesión.	✓ Felicitar por el esfuerzo y la importancia de la decisión, recordar e invitar a asistir a la jornada de la próxima.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n°5

“Conociendo mis formas de pensar”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación

¿Qué son las ideas irracionales?

Ellis enumeró una serie de creencias irracionales y las agrupó en 11 ideas irracionales básicas que podríamos resumir así:

1. «Necesito amor y aprobación de cuantos me rodean» o «tengo que ser amado y tener la aprobación de todas las personas importantes que me rodean».
2. «Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo» o «si soy una persona valiosa, tengo que ser siempre competente, suficiente y capaz para conseguir todo lo que me propongo».
3. «Los malos deben ser castigados por sus malas acciones».
4. «Es horrible y catastrófico que las cosas no salgan, no sean o no vayan como yo deseo o quiero».
5. «Las desgracias humanas se originan por causas externas y no puedo hacer nada o casi nada para evitar o controlar la pena y el sufrimiento que me producen».
6. «Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor».
7. «Es más fácil, enfrentarse a las responsabilidades y los problemas de la vida».
8. «Hay que tener a alguien más fuerte en quien confiar».
9. «Mi pasado es determinante de mi presente y de mi futuro».
10. «Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás».
11. «Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla».

Estas ideas irracionales fundamentales contienen tres nociones básicas

En las que los individuos hacen peticiones de carácter absoluto

- ✓ A sí mismo,
- ✓ Los otros
- ✓ Y el mundo.

Tengo que actuar bien y tengo que ganar la aprobación por mi forma de actuar.

Todas las personas deben actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo; si no lo hacen, son despreciables y malos y deben ser castigados.

Las condiciones de la vida deben ser buenas y fáciles para que pueda conseguir prácticamente todo lo que quiero sin mucho esfuerzo e incomodidad.

Como vemos, casi todos cultivamos ideas irracionales en nuestra mente fruto de nuestra personalidad, educación y experiencias. El problema radica en que suelen ser la razón de nuestro malestar porque, así como pensamos vemos el mundo acorde a una perspectiva.³⁷

¿Cómo saber si un pensamiento es irracional?

Cuando una persona se halla sumida en sus pensamientos negativos o en estados emocionales de tristeza, los pensamientos irracionales se camuflan dentro de la emocionalidad del momento, volviéndose más difíciles de localizar.

Por eso es bueno que te entrenes en reconocer y aislar estos pensamientos irracionales para que no tengan poder sobre ti. Algunos trucos para ello son:

- **Se trata de pensamientos inflexibles:** no admiten matizaciones ni réplicas. Por esto mismo están bastante alejados de la realidad.
- **Son creencias erróneas:** se derivan de pensamientos inconscientes que salen a la luz en el momento en el que se procesa la idea irracional. Un ejemplo es pensar que lo ideal es gustarle a todo el mundo, cuando no es así, por una necesidad oculta de aprobación.
- **Suelen incorporar adverbios de tiempo absolutistas:** “siempre” y “nunca” son los más utilizados.

Otras características de estos pensamientos son:

- Distorsiona la realidad.
- Es ilógico.
- Impiden alcanzar metas.
- Conducen a emociones malsanas.
- Conducen a un comportamiento autodestructivo.

³⁷ <https://lamenteesmaravillosa.com/las-ideas-irracionales-de-albert-ellis/>

Anexo 2

Hoja de trabajo para realizar actividad en casa

Práctica de la técnica de relajación progresiva de Jacobson

Tener en cuenta los siguientes puntos:

- Antes de empezar tendremos en cuenta las consideraciones generales de ambiente y ropa antes mencionadas.
- Posteriormente nos sentamos en una posición confortable, si es posible en un sillón con reposabrazos y cerramos los ojos.
- Es el momento de olvidarnos de todo y concentrarnos en la relajación.
- Debemos procurar quedarnos flojos, sueltos y eliminar la tensión residual que tengamos en el cuerpo. Una vez estemos cómodos y concentrados, podemos comenzar con los ejercicios de tensión-relajación:

A partir de este momento, es importante mantener un ritmo pausado y regular de respiración.

Abdomen: inspira profundamente y tensa el estómago, poniéndolo tan duro como puedas. Imagina que te estás preparando para recibir un golpe. Ahora respira y deja que los músculos se vayan relajando para liberarse de la tensión.

El objetivo es que podamos mantener los músculos relajados sin necesidad de tensarlos previamente, sino evocando mentalmente las sensaciones que antes hemos experimentado. Cuando acabemos los ejercicios permanecemos un par de minutos disfrutando del estado de relajación completa, centrando nuestra atención en las sensaciones agradables y placenteras.³⁸

³⁸ <https://webs.um.es/palopez/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=jacobson.pdf>

Anexo 3**Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa**

REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES			
Pensamiento Irracional	Emoción negativa	Situación	Pensamiento positivo o alternativo

Anexo 4

Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa

DIARIO DE REGISTROS DE RELAJACIÓN

Indicación: Realice los ejercicios musculares de acuerdo con la práctica en la sesión, señalara con una X los músculos que trabajo y escriba el nivel de efectividad, antes y el después con una ponderación 0-10

Día/hora y fecha	Músculos trabajados			Situación	Nivel de efectividad al terminar la técnica (0/10)	
	Tórax	Estómago	Región lumbar		Antes	Después
	Lunes					
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Jornada n°6

Distorsiones cognitivas

“Descubriendo mi mundo”



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

Objetivo: Que los participantes aprendan a identificar las situaciones, las emociones y los pensamientos que les provocan malestar psicológico.

Jornada 6

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente de confianza entre participantes y terapeuta.	Se da la bienvenida al grupo y se les felicitará por su asistencia, estableciendo el rapport, en seguida presentando la agenda de trabajo, así como recordar las normas de convivencia para que la jornada sea más productiva.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Dinámica grupal	Lograr que los participantes piensen en sus objetivos, sueños, metas, haciéndoles ver que no se consiguen solos.	Procedimiento: Se explicará a los participantes que cuando estén inflando el globo piensen en sueños, metas, objetivos, invitándoles a hacer un círculo en donde se tiran los globos al techo y entre todos se cuidan los sueños. ✓ El globo que sale del círculo lo explota un participante que se queda fuera del círculo, es un sueño que se fuga. Revisión de tarea: Que compartan la experiencia de cómo realizaron la tarea y comprobar si la cumplieron en la práctica. De manera voluntaria, compartir de cómo fue llenado el diario de las emociones y si fue complicado o fácil, compartiendo una experiencia de las registradas.	Materiales: Globos Sillas Alfiler	10 minutos
Lectura corta	Conocer sobre el tema de las ideas irracionales	Sobre las distorsiones cognitivas. (Anexo 1) Procedimiento: ¿Qué son las distorsiones cognitivas?,	Materiales: Papelógrafos	15 minutos

	y sintetizar en las distorsiones cognitivas aprendiendo a debatirlas, a través del diálogo socrático.	Los tipos de distorsiones y cuántas son, ¿Cuántas nos propone Aaron Beck? Ejemplificando. Cómo debatirlas a través del triple filtro de Sócrates. Video sugerido https://www.youtube.com/watch?v=G5THCFvLjcg		
Actividad grupal	Identificar las ideas irracionales que se dan en el desarrollo de la vida diaria, para poder clasificarlas.	Identificación de las ideas irracionales. Procedimiento: formar grupos de trabajo, ellos buscan un lugar adecuado para poder trabajar de manera grupal, se provee a los participantes de materiales creativos y llamativos. Recortes de imágenes que contengan ideas irracionales.	Materiales Papel blanco y de colores, plumones, pegatina.	20 minutos
Trabajo de contacto	Conseguir que cada participante pueda ponerle nombre a sus pensamientos que se consideran irracionales o distorsiones cognitivas.	Procedimiento: Se provee a cada participante un llavero que contiene distorsiones e ideas irracionales, marcará cuales considera que son más frecuentes en él o ella, que comparta de manera voluntaria con cuáles o con cuántas se identificó, y la experiencia con la idea que logró identificar que más se presenta. ✓ Práctica de la relajación: cuarto grupo de músculos y práctica de la fase de repaso mental cada una de las partes se relaja aún más. (Anexo 2)	Materiales: Impresiones, hojas de color, pegatina, bolígrafos.	35 minutos
Asignación de tareas	Dejar tareas a los participantes, para que las practiquen en su casa	Entrega de autorregistros en donde los participantes escribirán vivencias de situaciones de estrés experimentadas durante la semana, escribiendo la fecha, la situación de estrés, en qué lugar se generó la experiencia y finalmente si hizo algo para enfrentarlo. (Anexo 3) Diario de relajación muscular progresiva, cuarto grupo de músculos. (Anexo 4)	Materiales: Papel Bolígrafo	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y	Sobre la temática desarrollada permitiendo observar la comprensión y participación que desempeñan los participantes.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

	fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.			
Evaluación	Evaluar el desarrollo de las jornadas del programa, recogiendo las impresiones de los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De la sesión: Disposición y motivación en la sesión, a través de la observación y la participación revisando el cumplimiento de tareas. ✓ Participación en las actividades tanto individuales como grupales. En la evaluación en la que responderán pegando notas adhesivas de distintos colores en el diagrama. (Anexo 5) 	<p>Humanos: Facilitadores y participantes</p> <p>Materiales Papelógrafo Hojas de papel y bolígrafo</p>	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada recordando fecha y hora de la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La facilitadora pregunta si hay dudas que tengan que ver con el proceso, felicitando por el esfuerzo de asistencia a la jornada invitando a no faltar a la siguiente. 	<p>Humanos: Facilitadores y participantes</p>	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n° 6

“Descubriendo mi mundo”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación

El término distorsión cognitiva fue desarrollado por Aarón Beck en 1963 dentro del marco de su “Teoría Cognitiva para la Depresión”. Con este término, quería hacer referencia a los errores de procesamiento de información que comente las personas deprimidas. Las distorsiones cognitivas son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas. Las personas que padecen depresión tienen una visión de la realidad en la que las distorsiones cognitivas juegan un papel principal. En mayor o menor medida, todos podemos presentar alguna vez, algún tipo de distorsión cognitiva. Saber detectarlas y analizarlas, nos ayudará a tener una mente más clara, desarrollando actitudes más realistas y, sobre todo, positivas.³⁹

Filtraje: Es como una visión de túnel, donde se perciben sólo ciertos aspectos de un acontecimiento, sesgando la interpretación del contexto.

Pensamientos Polarizados: cierta inclinación a predecir conclusiones extremistas, con posibilidades opuestas, sin tener evidencia de ello.

Sobre generalización: Hace referencia a las conclusiones que surgen de un solo hecho en particular, desplazándose como explicación a otras situaciones aisladas, sin evidencia que lo soporte.

Interpretación del Pensamiento: conclusiones acerca de los sentimientos e intenciones de otros, sin evidencia alguna de ello.

Visión Catastrófica: consiste en la predisposición a extraer posibles conclusiones catastróficas, sin que existan datos reales que lo evidencien.

Personalización: hace referencia a la atribución o culpabilizarse de hechos ocurridos en el entorno, sin evidencia suficiente.

Falacia de Control: el excesivo control que se ejerce sobre diversos acontecimientos, oscilando entre creencias de alto control o extremos de ningún control.

³⁹ LUMUOS, Psychiatric Services. Folleto Educativo: Distorsiones Cognitivas.

Falacia de Justicia: percepción de injusticia a todos los hechos que no coincidan con las expectativas o que estén en contra de los deseos propios.

Razonamiento Emocional: los pensamientos están determinados por el estado afectivo intenso del momento.

Falacia de Cambio: en esta distorsión los cambios están sujetos a las acciones que ejecuten otros, ya que estos parecen ser los que satisfacen las necesidades propias.

Etiquetas Globales: consiste en el etiquetamiento erróneo y generalizado a hechos del entorno y a otras personas, generando una visión inflexible del mundo.

Culpabilidad: surge al atribuirse responsabilidades o acontecimientos a sí mismo o a otros, sin que exista evidencia que lo soporte.

Los Debería: se caracterizan por el desarrollo de normas rígidas y autoexigentes sobre cómo deberían ser las cosas.

Falacia de Razón: este tipo de pensamiento ocurre cuando hay una tendencia a probar y reafirmar convicciones propias, frente a situaciones en que se cree tener la razón, sin importar otro tipo de argumentación.

Falacia de Recompensa Divina: consiste en la búsqueda de recompensa divina a partir de comportamientos percibidos como correctos y que aparentemente son merecedores de este premio divino.

¿Se pueden modificar las distorsiones cognitivas? Si, una vez que se han detectado. Se puede aprender a pensar sobre lo que nos rodea de manera más adaptativa, haciendo interpretaciones de la realidad que no nos provoquen un malestar tan intenso. Es decir, si detectamos aquellos pensamientos que hacen que nos sintamos mal, podemos aprender a cambiarlos por pensamientos alternativos realistas que nos hagan sentir emociones más positivas y, por lo tanto, tener conductas más adaptativas, que no refuercen los esquemas mentales disfuncionales. (Álvarez, 2019)

Anexo 2

Hoja de trabajo con actividad para realizar en la jornada.

Técnica de respiración.

La técnica de respiración se practica antes de entrar en el modelado del cuarto grupo de músculo, la terapeuta como la consultante las realiza de forma simultánea, posteriormente incorpora la relajación muscular.

2ª FASE: repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada.

Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson:

Consigna: (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla): Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros. Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente. Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente. Cintura: Tensar nalgas y muslos observamos como el trasero se eleva de la silla

3ª FASE: relajación mental.

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Anexo 3**Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa****DIARIO DE REGISTRO DE LOS PENSAMIENTOS**

Objetivo: Registrar las situaciones para aprender a identificar emociones, pensamientos y conductas que provocan malestar psicológico

Fecha	Día/Hora	Situación	Emoción	Pensamiento	Conducta

Anexo 4

REGISTRO DIARIO DE RELAJACIÓN

Indicación: Realice los ejercicios musculares de acuerdo con la práctica en la sesión, señalara con una X los músculos que trabajo y escriba el nivel de efectividad, antes y el después con una ponderación 0-10

Día/hora y fecha	Músculos trabajados			Situación	Nivel de efectividad al terminar la técnica (0/10)	
	Muslos	Nalgas	Pantorrillas y pies		Antes	Después
	Lunes					
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa

Anexo 5

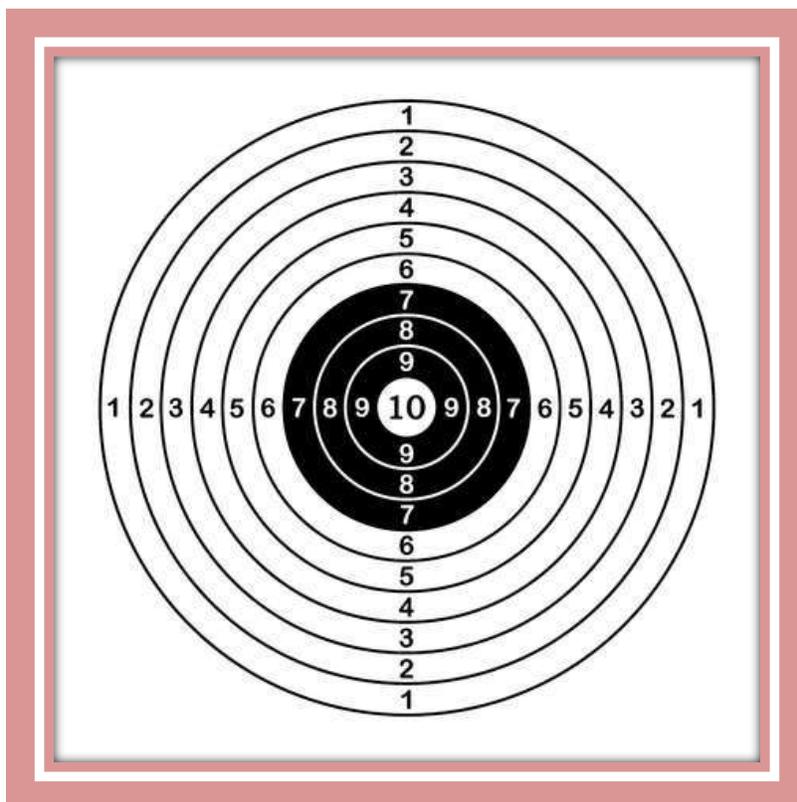
Hoja de trabajo con actividad para realizar en la jornada

Hay 4 partes cada cuadrante evalúa aspectos: Como contenidos, materiales y recursos y la participación. Se entregan a cada participante cuatro pegatinas de distintos colores, cada color corresponde a un cuadrante.

- ✓ Azul al cuadrante 1,
- ✓ Verde al cuadrante 2,
- ✓ Amarillo al cuadrante
- ✓ Rojo al cuadrante 4.

Para evaluar la jornada deben colocar la pegatina del color correspondiente en la parte que crean conveniente, teniendo como criterio que mientras más cerca del centro se ubique las pegatinas es mejor la calificación.

Posteriormente se pregunta a las/os participantes si desean realizar algún comentario adicional, de obtener una respuesta afirmativa, se entrega una hoja en blanco para que realice el comentario deseado.



Jornada n°7

Autoestima

“Me quiero, me amo, me acepto”



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

OBJETIVO: Fortalecer la autoestima de los integrantes del grupo psicoterapéutico para mejorar su calidad de vida y enfrentar mejor los retos que esta conlleva.

Jornada 7

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente de empatía y comunicación entre los participantes y facilitadores.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Establecimiento del rapport que permitirá el desarrollo de un clima de armonía y sintonía grupal que facilite la atención mutua, y coordinación. Se presenta la jornada y agenda, recordando las normas de convivencia. 	Humanos: Facilitadores y Participantes	10 minutos
Dinámica grupal	Compartir con los miembros del grupo y propiciar que se conozcan un poco más entre ellos para generar confianza.	<p>Procedimiento: Se les entregará la mitad de una página de papel bond.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La consigna: Deben escribir tres mentiras de sus vivencias y una verdad. ✓ Leen y el grupo deberá adivinar cuál es la verdad entre las cuatro opciones que tendrán. ✓ Retroalimentación de la jornada anterior para dar paso a la Revisión de tarea: en la que se observa en los participantes el verdadero compromiso del proceso en el cumplimiento de las tareas. 	Materiales: Páginas de papel bond y Bolígrafos	10 minutos
Lectura corta	Brindar información acerca del autoconocimiento para que puedan descubrir	<p>Psicoeducación: Sobre ¿qué es la autoestima?,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Génesis de la autoestima ✓ Fundamentos básicos de la autoestima ✓ Aceptación de sí mismo y amor propio, autonomía y 	Materiales Papelógrafos Plumones	15 minutos

	la importancia que tiene para el desarrollo personal.	afirmación de sí mismo, valoración personal y aceptación de sí mismo. (Anexo 1) ✓ Psicoeducación: sobre la relajación a través de la visualización e imaginación. (Anexo 2)		
Actividad grupal	Aprender a aceptarse a sí mismo con sus capacidades y debilidades es indispensable para lograr una autoestima adecuada.	<p>“Sorteo de autorregalos”</p> <p>Procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se provee de material práctico, creativo, dos depósitos, calcomanías para poder decorarlos al gusto, recortes de papel de color para colocar los nombres de los autorregalos, ideas, como “este día me pondré la blusa que tanto me gusta” o “el labial rojo que me queda muy bien” etc. también se provee de ideas para ir creando apertura y despertando la imaginación en el grupo. Al tener terminada la decoración del depósito con distintos recortes se le pregunta qué auto regalo le gustaría hacerse y de esta manera se colocan los papeles que contienen las acciones que deberá hacer durante la semana, luego podrá depositar en el segundo recipiente el regalo correspondiente a ese día para que cuando termine pueda repetir. 	<p>Materiales:</p> <p>Espejo páginas de papel bond y lapiceros</p>	20 minutos
Trabajo de contacto	Fortalecer la autoestima a través de una carta de declaración sobre la valía personal y autoaceptación con el fin de construir un amor propio.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Procedimiento: Declaración de autoestima: Se les entregará una página con un ejemplo que se lee en voz alta, se tomará como base para poder escribir su propia declaración. (Anexo 3) ✓ Se entregará una hoja de trabajo a cada participante en la cual deberán escribir su propia declaración de autoestima, posteriormente compartir con el grupo con la guía del facilitador. ✓ Aplicación práctica de la técnica de relajación visualización con imaginación. Iniciando con respiración diafragmática, recordando para qué sirve y el momento en que se debe usar. (Anexo 4) 	<p>Materiales:</p> <p>Páginas de papel bond y lapiceros</p>	35 minutos

Asignación de tareas	Poner en práctica lo aprendido en la jornada llevando un registro diario durante la semana.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autorregistro de la técnica de relajación (Anexo 5) ✓ Se les entregará la hoja de trabajo que corresponde a la técnica “Sorteo de auto regalos”. Con el objetivo de consentirse a sí mismo/a, actividades agradables que causen bienestar emocional. (Anexo 6) 	Materiales: páginas de papel bond	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	Se hace un recorrido de cómo se fue desarrollando la jornada, la importancia de la técnica y de cómo podrán ir descubriendo que no es necesario llevar a cabo grandes cosas, haciendo gastos innecesarios para mimarse y sentirse bien durante el día, solo necesita tener buena disposición y llevar a cabo la actividad o acción que corresponde a la técnica de autoregalos. Aclarando dudas si fuese necesario.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada, dar avisos y recordatorio de fechas importantes.	Se resuelve alguna consulta o duda de los participantes y se dan los avisos pertinentes, se felicita por la motivación que han mostrado en la jornada y se recuerda día y hora de la siguiente invitando a no faltar.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n°7

“Me quiero, me amo, me acepto”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación.

¿Qué es la autoestima?

Al parecer el concepto “autoestima” no es fácil de definir. Al hacer esta investigación, encontré que, a distintas cualidades o características, algunos autores les llaman por igual autoestima. “la autoestima es la predisposición para experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor/a de felicidad”

Más específicamente consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
2. Certeza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima es: la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos; es el autoconcepto, que influye sobre las decisiones y elecciones significativas y que por consecuencia modela el tipo de vida que llevamos. Esto nos indica la importancia de trabajar con ella.

El hecho de tener una autoestima adecuada está íntimamente relacionado con la capacidad de disfrutar de la vida y encontrar fuentes de satisfacción en nuestra existencia. Al mismo tiempo, el nivel de vulnerabilidad es bajo, es decir, que una persona con autoestima alta no fácilmente se deja dañar por otras personas.

Una persona con autoestima adecuada:

1. Proyecta el placer que tiene de estar viva a través del rostro, ademanes, modo de hablar, etc.
2. Habla con tranquilidad de los logros o de los defectos de forma directa y honesta.
3. Da y recibe estímulos positivos.
4. Es abierta a la crítica y siente alivio al reconocer los errores, porque no busca la perfección.

5. Proyecta tranquilidad y espontaneidad porque no está en guerra consigo misma.
6. Tiene armonía entre lo que dice y lo que hace.
7. Siente curiosidad y apertura a nuevas ideas, nuevas experiencias y nuevas formas de vida.
8. Puede manejar su ansiedad e inseguridad.
9. Tiene la capacidad de disfrutar la alegría.
10. Tiene flexibilidad personal para responder a situaciones o desafíos. Confía en sí misma.
11. Siente bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo misma y con los demás.
12. Tiene capacidad para preservar la calidad de equilibrio y de dignidad en situaciones de estrés.

Una persona con autoestima alta, físicamente tiene ojos que están alertas, brillantes y llenos de vida, rostro color natural, buena textura en la piel; mandíbula, hombros y manos, relajados y sueltos, los brazos cuelgan en forma natural, postura carente de tensión, recta y equilibrada, paso decidido.

Génesis de la autoestima.

La autoestima empieza a generarse desde los primeros años de vida. Generalmente se va formando por influencia de los adultos que rodean al niño; éstos con sus palabras, actitudes, gestos y conductas hacen que el niño se sienta bien o se sienta mal. Cuando las situaciones que lo hacen sentir bien o mal se repiten una y otra vez, el niño se va dando una idea de sí mismo y saca por conclusión si es digno de ser amado o no lo es.

Fundamentos básicos de la autoestima:

Nathaniel Branden, dice que “lo que determina el nivel de la autoestima es lo que la persona hace” (Branden 1995, pág. 80). Habla de seis prácticas indispensables para la salud de la mente, que suponen una disciplina de actuación consistente. No se trata de llegar a la perfección sino de aumentar paso a paso el nivel medio en el que nos movemos. Los principales fundamentos de la autoestima o las prácticas que las fomentan, como Branden la llama:

- La práctica de vivir conscientemente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con propósito.
- La práctica de la integridad personal

Vivir conscientemente: Vivir conscientemente significa generar un estado mental adecuado a la tarea que se realiza. Manejar un auto, hacer el amor, meditar, etc... Cada cosa requiere estados mentales diferentes. Yo determino lo que es adecuado según el contexto

Aceptarse a sí mismo: Aceptarme es estar de mi lado, valorarme, tratarme con respeto, defender mi derecho a existir y a ser feliz. Aceptar mis emociones, mis pensamientos y conductas como parte mía.

Ser autorresponsable: Practicar la responsabilidad personal consiste en pensar por uno mismo, en tener la sensación de control sobre mi vida, asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, de mi bienestar y de mi felicidad.

Autoafirmación: Significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad. Es la disposición a valerme por mí mismo(a), a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos.

Anexo 2

Apoyo para la psicoeducación de la técnica de relajación

Visualización a través de la imaginación

El entrenamiento en relajación constituye una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica, prácticamente en todas aquellas situaciones cuyo tratamiento requiere o aconseja la reducción de la actividad simpática del sistema neurovegetativo, de la tensión muscular o del estado de alerta general del organismo.

En la relajación mental imaginativa se propone a los alumnos que interioricen ciertas sensaciones: color, olor, frescor, calor, gusto, movimiento, etc. que se relacionan con distintos mundos imaginarios: un bosque, un viaje al fondo del mar, un vuelo entre las nubes, etc. El coordinador va describiendo situaciones y contextos imaginarios que trasladan a los sujetos bien a un mundo de fantasía o a un universo simbólico.

Con la mente pueden tocar, oír, caminar, volar, nadar, etc. Podrán verse a sí mismos en situaciones diversas, tanto reales como imaginarias. Podrán descubrir emociones y sentimientos propios y ajenos, desarrollar su fantasía, su imaginación y su creatividad, conocerse mejor a sí mismo

En esta época es bien sabido que la visualización es efectiva para tratar el estrés y muchas enfermedades psicosomáticas. También se ha demostrado que estas visualizaciones mejoran considerablemente la memoria, la confianza en uno mismo, la concentración, favorece el funcionamiento cerebral en ondas alfa y ayudan a liberar tensiones, iras, miedos, ansiedad. Experimentos realizados en el Hospital Rainbow en Cleveland, muestran, a través de registros en máquinas de bio-retroalimentación, los efectos generadores de equilibrio que produce en las funciones fisiológicas los ejercicios de visualización y vivencia de momentos placenteros. (Susana, 2002)

Anexo 3

Hoja de trabajo con actividad para desarrollar en jornada

Mi Declaración de Autoestima

Yo soy yo

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí.

Hay personas que tienen aspectos míos, pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.

Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí. Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerla, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes, puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione para mis mejores intereses. Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco.

Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser. A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultan inadecuadas.

Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado. Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.

Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.

Me pertenezco y así, puedo estructurarme. Yo soy yo y estoy bien.⁴⁰

⁴⁰ Virginia Satir, 1975. Found in Virginia Satir, Self Esteem, Celestial Arts: California, 1975
<https://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/08/MI-DECLARACION-DE-AUTOESTIMA.pdf>

Anexo 4

Material de apoyo para practica la técnica de relajación

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 húmeda y fresca.
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 acércate a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.
9. Sigue caminando muy despacio, sin 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. Finaliza con técnica de respiración diafragmática

Anexo 5

Hoja de trabajo para realizar actividad en casa

Indicación: Realizar el ejercicio de imaginación guiada diariamente, luego registrar y colocar el nivel de efectividad 0-10

Día/hora y fecha	EJERCICIO 1 Imaginación	Situación	Nivel de efectividad al terminar la técnica (0/10)	
			Antes	Después
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexo 6**Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa**

INDICACIÓN: Durante la semana registra diariamente la situación y las áreas que fueron aplicadas de la técnica, se busca fomentar el "mimarnos" a nosotros/as.

Día Hora fecha	Situación	Actividades agradables que te acusen bienestar	Sorteo de autorregalos	Darte el Premio que te ha tocado	Estimar los resultados 0-10

Jornada n°8

Autoconocimiento

“Una mirada hacia mi universo interno”



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

OBJETIVO: Fomentar en los participantes la capacidad de identificar los factores personales internos, con la finalidad que se acepten asimismo, facilitando el autoconocimiento y mejorando la autoestima.

Jornada 8

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Generar cordialidad entre participante y terapeutas creando un ambiente de confianza y apertura.	Saludo y establecimiento del rapport, permitiendo el desarrollo de una buena comunicación con el grupo en el desarrollo de la jornada. Presentación del tema de la jornada y recordar las normas de convivencia grupal.	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal.	Identificar las emociones y cómo estas se manifiestan de manera personal y en otros miembros del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada miembro del grupo actuará de mimo, se le entregará una tarjeta que contiene una frase que genera emociones, y tendrá que expresar sin hablar, solo con gestos de la cara, los demás mencionan o adivinan la emoción. * Te has caído, ves un animal que te da muchísimo miedo * Lllaman a tu puerta a medianoche. Se identifican las emociones y se comparten. (Anexo 1) ✓ Revisión de tarea de la sesión anterior, auto regalos y la relajación si la han practicado o no, y del diario de registro de la visualización a través de la imaginación. 	Materiales Tarjetas de colores.	10 minutos
Lectura corta	Proporcionar información del tema del autoconocimiento para hacer consciencia de la	<p>Psicoeducación: Sobre el autoconocimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exploración de conocimientos previos con las preguntas: se escriben en una presentación las interrogantes y se va dando tiempo para la participación. ¿Qué es el autoconocimiento?, ¿Por qué es importante conocernos a 	Materiales Papelógrafos Plumones Proyector	15 minutos

	importancia de la introspección y amor propio.	<p>nosotros mismos?, ¿Por qué puede ser difícil conocernos a nosotros mismos?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identidad y metas con el desarrollo de la atención y autoeficacia. (Anexo 2) 		
Actividad grupal	Contribuir a hacer un análisis consciente de sus cualidades y logros alcanzados para fortalecer la autoestima.	<p>El árbol del autoconocimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entregará una página de papel bond, bolígrafo y colores a cada uno de los participantes, luego se les pedirá que dibujen un árbol muy frondoso en toda la página, ese árbol debe incluir raíces, donde colocarán sus fortalezas y capacidades. ✓ En el tronco dibujarán un gusano formado por círculos, en cada uno de ellos deberán escribir sus dificultades, defectos, etc. ✓ En las ramas dibujarán hojas, en ellas escribirán sus características físicas, emocionales, sociales y sus habilidades positivas. ✓ En los frutos colocarán sus triunfos, metas, logros pequeños y grandes que haya obtenido en su vida. 	<p>Materiales</p> <p>Hojas de trabajo Bolígrafo Colores</p>	20 minutos
Trabajo de contacto	Compartir las cualidades y logros alcanzados sobre la percepción que tienen de sí mismo los participantes y de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada participante presenta el trabajo que ha realizado con su árbol del autoconocimiento y comparte con el grupo cuáles son sus cualidades y fortalezas, las dificultades que ha identificado, las características físicas, emocionales, sociales con las que cree contar y los frutos que ha obtenido. ✓ Con la colaboración de la persona que dirige la jornada puede identificar otras, que posiblemente no haya tomado en cuenta. ✓ Práctica de la técnica de relajación a través de la visualización e imaginación. Iniciando con la respiración 	<p>Humanos:</p> <p>Participantes Facilitadores</p>	35 minutos

		diafragmática. (Anexo 3)		
Asignación de tareas	Crear un proyecto de vida, que incluya metas a corto, mediano y largo plazo, para compartirlo en la siguiente sesión.	Se explica el proyecto de vida y luego se deja como tarea para que lo puedan trabajar en casa. ✓ Se les entregará una hoja de trabajo, que contiene EL ÁRBOL DEL AUTOCONOCIMIENTO, un árbol y una serie de preguntas debe vincularse con otra área de vida que desea planear. (Anexo 4)	Materiales: Hoja de trabajo	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	✓ De manera reflexiva y con refuerzo positivo, en donde se resaltan los aspectos o comportamientos que son valiosos para el desarrollo del autoconocimiento. Se escuchan comentarios de los participantes, resolución de dudas por parte del equipo de facilitadores.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada, dar avisos y hacer recordatorios.	✓ Brindar avisos, recordar la importancia de las actividades que se realizan fuera de la jornada, recordar fecha y hora de la siguiente jornada, felicitar por el compromiso adquirido por ellos/as mismas/os.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de Trabajo

De la jornada n° 8

Autoconocimiento

“Una mirada hacia mi universo interno”

Anexo 1**Hoja de trabajo para desarrollar actividad en jornada**

Derramaste un vaso de agua	Te golpeaste la rodilla
Te han contado un chiste muy gracioso	Ves un animal que te da mucho miedo
Tocan a tu puerta a medianoche	El olor a basura de tres días
Tu nota del parcial es dos	Viste a tu novio muy cerca de tu mejor amiga

Anexo 2

Material de apoyo para la psicoeducación:

¿Qué es el autoconocimiento?

De acuerdo con Nagaoka y sus colaboradores (2014), los jóvenes que desarrollan una identidad integral son capaces de establecer metas relevantes y congruentes con sus valores, tienen un sentido de agencia que les permite orientar sus capacidades y conocimientos para lograr lo que se proponen. Son jóvenes que se conciben y actúan como los arquitectos de su propio destino. Es decir, la base del desarrollo de una identidad integral es el autoconocimiento. (Leandro Chrenicoff, 2018)

¿Por qué es importante el autoconocimiento?

La importancia del autoconocimiento reside en ser capaz de conocer aquello que nos define, que nos lastra o que nos precipita al éxito. Nuestra forma de actuar, de pensar o de sentir nos define. Y por ello, “saber-nos” es crucial para mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con nuestro entorno.

El autoconocimiento implica conocerse y valorarse a sí mismo. Implica desplegar la capacidad de identificar diversos factores personales y del contexto que conforman la identidad, así como formular metas personales y reconocer las fortalezas y debilidades que pueden favorecer u obstaculizar su logro. Autoconocerse implica desarrollar la habilidad de dirigir la atención hacia el propio mundo interno y tomar conciencia de sí mismo, entender las emociones, su influencia en la experiencia y la conducta; y expresarlas de forma adecuada al contexto. Se relaciona con las actitudes y creencias del individuo sobre sí mismo, el aprecio por sí mismo y la confianza en su capacidad para lograr metas. El desarrollo del autoconocimiento es progresivo y precisa de la articulación de tres pilares fundamentales: la identidad y las metas, el desarrollo de la atención, y la conciencia de las emociones

Este concepto, por tanto, también está ligado estrechamente a la autorreflexión, a la inteligencia emocional como la empatía. Se trata de un conjunto de piezas que hay que encajar para lograr saber lo que queremos e ir a por ello.

Las preguntas son: ¿Quién soy y qué valoro? ¿Cuáles son mis metas? ¿Qué necesito para lograrlas?, ¿Me considero capaz de alcanzar mis metas?, ¿A quiénes les puedo pedir ayuda? ¿Quiénes son mis aliados y quiénes pueden ayudarme?, mediante la pregunta “¿Quién soy y qué valoro?”

Cómo mejorar su autoconocimiento.

Ahora que ya sabe qué es el autoconocimiento, cómo puede ayudarle y su relación con el liderazgo, vamos a enumerar algunos consejos que usted mismo puede poner en práctica para seguir mejorando:

- **Dedíquese tiempo:** conocerse requiere un esfuerzo para entendernos en todos nuestros estados. Puede que la vida cotidiana nos lo ponga difícil pero guarde un poco de su tiempo para desconectar, relajarse y pensar en sí mismo. Puede escribir sobre ello en un diario.
- **Haga una lista con sus puntos fuertes y sus puntos débiles:** todos tenemos luces y sombras. Pero saber detectarlas e interpretarlas nos permite tener una ventaja a la hora de actuar.
- **Pida que alguien le describa:** obtener una visión externa de usted mismo puede ayudarle a comprenderse mejor desde un punto de vista objetivo. E incluso, a detectar cosas que habíamos pasado por alto.
- **Asista a formación sobre inteligencia emocional:** da igual si es presencial u online, o si asiste solo o con compañía. Lo importante es que reciba algunas pautas de profesionales que le ayuden a seguir profundizando en sus emociones.
- **Anote aquello que le hace feliz:** así podrá tenerlo presente en su día a día. Será difícil olvidar aquello que le mueve, le apasiona. De esta forma, será más sencillo planear metas y cumplirlas.⁴¹

⁴¹ <https://unade.edu.mx/que-es-el-autoconocimiento/>

Anexo 3

Material de apoyo para practica la técnica de relajación

Ejercicios de respiración / relajación. Con música relajante adecuada al momento necesitamos motivación, concentración, silencio y compromiso. Estos componentes serán esenciales para la buena ejecución de la práctica ya que, si no, no se conseguirán los efectos deseados.

Vista: intenta imaginar durante unos 20 segundos cada una de estas imágenes:

- Un roble.
- Una forma: círculo, triángulo, cuadrado.
- Un caracol.
- Un velero.
- Un botón.
- Una trenza de cabello.

Oído: Imagina

- El viento soplando por entre los árboles, a través de los juncos de un río, por entre las sábanas de un alambre para tender la ropa.
- El timbre de tu teléfono.
- Diferentes personas diciendo tu nombre.
- Cascos de caballo sobre distintas superficies: empedrado con guijarros, en arena dura, barro profundo.
- Escalas tocadas en un piano.
- Tráfico arrancando.
- Agua fluyendo a lo largo del lecho rocoso, las olas del mar, una cascada...Nos imaginamos recostados tranquilamente en un asiento en una playa desierta y soleada. Solo escuchamos el sonido de los pájaros y la brisa (podemos ayudarnos del sonido ambiental). Sentimos el sol en nuestro cuerpo, el olor del mar, y cómo esta brisa nos refresca de vez en cuando.

Anexo 4

Hoja de trabajo para realizar actividad en casa.

Árbol del proyecto de vida

5- ¿Qué personas hay en mi vida?

4- ¿Qué cosas bonitas tengo para dar?



3- ¿Cuáles son mis anhelos?

6- ¿Cosas de las que deseo despedirme?

2- ¿Qué me sostiene en la vida?



7- ¿Cuáles han sido mis logros?

1- ¿Cuál es mi inicio?

Jornada n°9

Resiliencia

“Desarrollando mi actitud resiliente”



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

OBJETIVO: Fomentar en los participantes el interés y aprendizaje de habilidades que faciliten el desarrollo de una actitud resiliente.

Jornada 9

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente cálido entre los participantes y facilitadores, que permitirá el desarrollo de la jornada.	Saludo y bienvenida y/o establecimiento del Rapport, el facilitador se presentará y brindará el respectivo saludo a los participantes permitiendo un clima de armonía que facilite la atención mutua. A continuación, el facilitador presentará el nombre de la jornada correspondiente a ese día y recuerda las normas de convivencia del grupo.	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Lograr integrar al grupo de participantes y facilitadores para motivarlos a iniciar la jornada. Compartir la experiencia en las actividades realizadas fuera de sesión para el aprendizaje del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “La telaraña” los participantes todos de pie haciendo un círculo, se les explicará en qué consiste la dinámica, con un bollo de lana se pasa a cada uno, compartiendo cuál es su color favorito, cuál es su comida favorita y una cosa que nadie sabe de él o ella y que se pueda contar en el grupo. ✓ Retroalimentación: el facilitador realizará junto al grupo psicoterapéutico un reforzamiento de lo hablado en la jornada anterior. ✓ Revisión de tareas: el facilitador realizará una revisión de las tareas asignadas en la jornada anterior. Se pide de manera voluntaria, que compartan de cómo lo fueron realizando y si fue complicado o factible y compartir. 	Materiales Bollo de madeja	10 minutos
Lectura corta	Proveer de información que	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exploración de conocimientos previos: Se prepara de manera creativa una cajita que contiene las preguntas 	Materiales Tarjetas de	15 minutos

	<p>fundamenta la resiliencia, para adquirir conocimientos sobre la temática.</p>	<p>que los participantes irán sacando y compartiendo. 1. ¿Qué es resiliencia? 2. ¿Qué características poseen las personas resilientes? 3. ¿De qué forma influye la resiliencia en el desarrollo del ser humano? ✓ Psicoeducación: *Qué es la resiliencia *Origen y definición de resiliencia *Factores de riesgo y protección *Resiliencia y salud mental *Se hace o se nace y conocer los pilares fundamentales de la resiliencia. (Anexo 1)</p>	<p>colores</p>	
<p>Actividad grupal</p>	<p>Construir a través de la experiencia de los demás, otra manera enfrentar las situaciones adversas dando una respuesta positiva de acuerdo con su experiencia.</p>	<p>✓ Lectura de historias resilientes: “A pesar de ser víctima del odio Malala, siguió luchando por los derechos de las mujeres” Se provee de una copia de la lectura la cual se desarrolla en grupo, recibiendo los comentarios pertinentes a la misma. (Anexo 2) ✓ Luego formarán grupos de trabajo de 3 a 4 personas. Deberán formular una situación en donde se ponga en práctica la resiliencia y luego representarla a través de un drama.</p>	<p>Materiales: Hojas de papel Bolígrafos</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Trabajo de contacto</p>	<p>Aprender a identificar y aceptar las emociones, a fin de gestionarlas de una manera adecuada en las diferentes áreas de vida.</p>	<p>Aplicación personal: los participantes escribirán una experiencia personal en una hoja de papel bond donde describan una situación resiliente. Luego compartirán la experiencia en colectivo y, por último, invitar a una pequeña reflexión y para ello dejamos parte de una entrevista realizada a Boris Cyrulnik. Video: https://www.centrodamar.com/que-es-la-resiliencia/ ✓ Ejercicio de relajación: Visualización e imaginación. (Anexo 3)</p>	<p>Materiales Hojas de papel Proyector</p>	<p>35 minutos</p>

Asignación de tareas	Practicar en lo cotidiano, las actividades realizadas en la jornada para obtener mejores resultados en el desarrollo de la actitud resiliente.	Tareas: los participantes escribirán en una hoja de autorregistro vivencias de situaciones de resiliencia experimentadas durante la semana. Escribiendo la fecha, la situación, en qué lugar se generó la experiencia y finalmente cómo se sintió con ello. (Anexo 4)	Materiales Hoja de autorregistro	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la jornada desarrollada en colaboración con el grupo de participantes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hacer las preguntas de manera general: ¿Qué vimos el día de ahora? Se esperan respuestas de los participantes. Hacer conciencia de la importancia de la práctica de las técnicas de relajación, su utilidad y en qué momento puede hacerla, recalcar la importancia del desarrollo en habilidades resilientes y las actividades de casa, que contribuyen a recordar el proceso que hemos desarrollado en la jornada. 	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Evaluación intermedia del proceso	Recoger las impresiones de los participantes en cuanto al desarrollo del contenido de las jornadas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realiza una conclusión de lo desarrollado en la sesión se invitará a los miembros del grupo a través de una Lluvia de ideas para que comenten si les gustó o no el desarrollo de la jornada. ✓ ¿Qué cambiarían de la jornada?, ¿Cómo se han sentido? ¿Qué cambiarían de esta experiencia? 	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos
Cierre de la sesión	Dar por finalizada la jornada nueve	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Informar datos de la jornada siguiente. Darles las gracias por su tiempo, y por su valiosa participación durante la sesión. Pedirles un fuerte aplauso para todos. 	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n ° 9

“Desarrollando mi actitud resiliente”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación:

¿Qué es la resiliencia?

En muchas ocasiones escuchamos conceptos psicológicos que nos suenan pero que realmente no acabamos de entender del todo lo que significan. Por ello, en este blog nos hemos propuesto explicar de manera sencilla uno de estos conceptos tan escuchados: la resiliencia.

Origen y definición

Este concepto fue divulgado por Boris Cyrulnik, un psiquiatra psicoanalista y neurólogo francés. Aunque, éste lo extrajo de los escritos de John Bowlby, autor de la Teoría del Apego.

Desde la Psicología entendemos por resiliencia la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias difíciles y/o problemáticas. Es la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido/a, e incluso transformado/a

Resiliencia y salud mental

La resiliencia puede ayudarte a protegerte de diferentes afecciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad. La resiliencia también puede ayudar a compensar los factores que incrementan el riesgo de presentar trastornos de salud mental, como el acoso o un trauma previo. Si ya tienes un trastorno de salud mental, la resiliencia puede mejorar tu capacidad para afrontar una situación difícil.

Según Fraser, Richman y Galinsky (1999): “*La resiliencia implica:*

1) sobreponerse a las dificultades y tener éxito a pesar de estar expuestos a situaciones de alto riesgo; 2) mantener la competencia bajo presión, saber adaptarse con éxito al alto riesgo; y 3) recuperarse de un trauma ajustándose de forma exitosa a los acontecimientos negativos de la vida.”

Existen dos tipos de adversidades: la **catástrofe** (fenómenos naturales, enfermedades, etc.) y la **atrocidad** (todo aquello que un ser humano pueda provocar a otro). Sorprendentemente, las personas hacen uso de una serie de **factores protectores** ante las

situaciones adversas. De esta manera logramos **sobreponernos a la adversidad**, crecer y desarrollarnos adecuadamente. Así, pese a los diagnósticos desfavorables, logramos la oportunidad de madurar como seres adultos competentes y funcionales.

Es decir, la resiliencia es un conjunto de procesos sociales y mentales que posibilitan tener una vida “sana” en un medio “insano”. O, dicho de otra manera, saber aprender de la derrota y transformarla en una oportunidad de desarrollo personal.

Factores de riesgo y de protección

La resiliencia es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Las personas resilientes se caracterizan por su capacidad de utilizar factores protectores cuando están expuestos a un conjunto de factores de riesgo. Algunos ejemplos de estos factores son:

Factores de riesgo: se trata de cualquier característica de una persona o comunidad que va ligada a una alta probabilidad de perjudicar la salud.

Factores de protección: se trata de cualquier condición o ambiente capaz de fomentar el desarrollo de individuos o grupos, e incluso de disminuir los efectos de situaciones desfavorables. Estos factores pueden ser tanto externos (integración social, apoyo de alguien significativo), como internos (seguridad, empatía, confianza en uno mismo).

¿Se hace o se nace?

La resiliencia no se trata de una cualidad innata, a pesar de lo que muchos puedan pensar. No es raro, y a veces es cómodo caer en pensamientos como “yo no soy tan fuerte”, “yo he tenido una vida distinta”, “si hubiera tenido más apoyo”. Pero se trata de una cualidad que todo el mundo puede ir desarrollando a lo largo de la vida.

A base de perseguir una actitud determinada que ahora planteamos, y con la responsabilidad de variar ciertos hábitos y pensamientos, recalcamos que cualquier persona puede lograr integrar la resiliencia en su vida.

Una persona resiliente no nace, se hace. Es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo, pero donde la persona es capaz de rescatar lo mejor de sí misma, teniendo en cuenta tanto sus fortalezas como debilidades. No se trata de ignorar la adversidad, sino de hacerle frente.

¿Se hace o se nace?

La resiliencia no se trata de una cualidad innata. No es raro, y a veces es cómodo caer en pensamientos como “yo no soy tan fuerte”, “yo he tenido una vida distinta”, “si hubiera tenido más apoyo”. Pero se trata de una cualidad que todo el mundo puede ir desarrollando a lo largo de la vida.

Cualquier persona puede lograr integrar la resiliencia en su vida. Una persona resiliente no nace, se hace. Es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo, pero donde la persona es capaz de rescatar lo mejor de sí misma, teniendo en cuenta tanto sus fortalezas como debilidades. No se trata de ignorar la adversidad, sino de hacerle frente.

Los pilares de la resiliencia (Wolin, 1999)

Una vez sabido que la resiliencia es una capacidad que puede ser desarrollada por cualquier persona,

1. Introspección: Capacidad de preguntarse a uno mismo/a y darse una respuesta honesta.
2. Autorregulación emocional: Independencia y autonomía emocional. Es la capacidad de mantener distancia emocional y física. Saber fijar límites.
3. Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas.
4. Motivación esencial e iniciativa: Autoexigirse y ponerse a prueba.
5. Actitud positiva y optimismo: Sentirse capaz de hacer frente a la situación, sin obviar las dificultades.
6. Sentido del humor: Encontrar lo cómico en la tragedia.
7. Creatividad: Crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.
8. Confianza: Confiar en uno mismo y en los recursos propios.
9. Compromiso: Capacidad de compromiso y coherencia de actos y/o actitudes.
10. Moralidad ética: Deseo personal de bienestar a toda la humanidad. “EL DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL”

Por último, os invitamos a una pequeña reflexión y para ello os dejamos parte de una entrevista realizada a **Boris Cyrulnik**.

Anexo 2

Hoja de trabajo con actividad para realizar en sesión.

Malala Yousafzai es una joven universitaria de origen paquistaní que, desde los 12 años de edad se ha dedicado a luchar por el derecho de



las mujeres a recibir una educación libre y de calidad. Durante el año 2012, el nombre de Malala se hizo conocido por todo el mundo, puesto que sufrió un intento de asesinato por parte del Movimiento Terrorista de los Talibanes Pakistanés.

Su lucha por los derechos de las mujeres motivó a este grupo terrorista a acabar con su vida. Durante el incidente, Malala estaba en un autobús escolar que circulaba por el Valle de Swat, en Pakistán, cuando dos miembros del grupo terrorista le propinaron varios disparos con un fusil que alcanzaron su cabeza y su cuello.

A pesar de ello, las ganas de vivir y luchar por las mujeres prevalecieron. Malala sobrevivió pero tuvo que someterse a un sinnúmero de cirugías reconstructivas; de hecho, fue necesario usar una placa de titanio en su cráneo para reparar el daño, además de colocar un implante en su oído izquierdo a fin de recuperar su capacidad auditiva.

Meses después del atentado, tras múltiples procedimientos, Malala fue dada de alta; aun así, esta lamentable experiencia no detuvo sus esfuerzos por lograr que las mujeres tuviesen un total acceso a los medios educativos. Cuando tenía 16 años, en el año 2013, Malala fue nominada al Premio Nobel de la Paz, consolidándose como la mujer más joven de la historia en ser reconocida de esta forma. Así, se hizo acreedora de numerosos premios y reconocimientos, incluyendo el premio Sájarov a la Libertad de Conciencia, el Premio Convivencia Manuel Broseta y el Nobel de la Paz. En la actualidad, Malala ha tomado este hecho lamentable como un impulso para seguir luchando por los derechos de niños y mujeres a tener una educación basada en los pilares de la libertad y la igualdad.

Anexo 3

Hoja de trabajo para realizar en la jornada

Relajación a través de la Imaginación

Recordar que se debe utilizar en situaciones de dificultad o reto, cuando hay llanto, enojo, ansiedad, esta técnica nos ayuda a poder liberar y relajarnos. En primer lugar utilizamos la técnica de respiración para generar en la constante preparación y relajación previa y así poder despejar la mente y entrenar la relajación.

Olfato: Evocar lentamente uno por uno los siguientes olores:

- Tomillo, menta... al pisarlo con los pies.
- Humos de gasolina.
- Pan recién salido del horno.
- Aroma de Jacinto, azahar, jazmín...
- Cloro.
- Pasto recién cortado.
- Vainilla.

Gusto: Imagina el gusto de coles de bruselas, higos, plátano, azúcar, chocolate, mayonesa, uvas, pasta de dientes...

Tacto: Evoca las imágenes táctiles siguientes

- Dar un estrechón de manos.
- Permanecer de pie descalzo sobre arena suelta y seca.
- Pasar los dedos sobre telas lustrosas, de terciopelo y de arpillera.
- Tocar levemente la peletería.
- Sostener un guijarro suave.
- Enhebrar una aguja.
- Finaliza con relajación diafragmática.

Anexo 4**Hoja de trabajo para realizar en casa**

Indicaciones: Anotar las experiencias de RESILIENCIA que ha vivido durante la semana.

Fecha/día/Hora		Situaciones de resiliencia experimentadas durante la semana.	En qué lugar se generó.	Cómo se sintió con ello.
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Jornada n°10

Habilidades sociales

“¡Descubriendo mis emociones!”



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

OBJETIVO: Trabajar dentro de las habilidades brindando herramientas útiles en la vida personal para ayudar a sentirse bien y ganar confianza consigo misma/o.

Jornada 10

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente cálido entre los participantes de acercamiento mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bienvenida y establecimiento de Rapport Que le permitirá un clima adecuado y de acercamiento mutuo que facilite la comunicación entre facilitadores y participantes. A continuación, el facilitador presentará el nombre de la jornada, la agenda y objetivos.	Humanos: Participantes y Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Ayudar al grupo a vincularse para que puedan convivir y trabajar de mejor manera desarrollando confianza entre ellos.	<p>“El teléfono descompuesto” Se hace un círculo, inicia la persona facilitadora quien lleva dos mensajes, ésta lo pasa a un integrante del lado derecho y el otro del lado izquierdo quien lo pasa al siguiente... en un momento a alguna persona le pueden llegar los dos mensajes al mismo tiempo. El objetivo es que el mensaje al llegar al último integrante del grupo sea revelado por esa persona para comprobar si el mensaje llegó intacto o no.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la jornada sobre la resiliencia. ✓ Revisión de tarea, si la llevaron a cabo o no, que compartan cuál fue la experiencia. 	Humanos: Participantes y Facilitadores	10 minutos
Lectura corta	Conseguir que los participantes aprendan sobre los estilos de	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Psicoeducación: Sobre las habilidades sociales. Se realiza una exploración de conocimientos previos con preguntas al aire para conseguir la participación 	Materiales Hojas de papel bond	15 minutos

	comunicación que existen y se identifiquen con ellos para modificarlo o mejorarlo.	<p>de los miembros del grupo. 1 ¿Qué son las habilidades sociales?, ¿En qué consisten?, ¿En qué nos benefician?</p> <p>✓ Se desarrolla una temática con presentación.</p> <p>*Qué son las habilidades sociales.</p> <p>*Tipos de habilidades sociales</p> <p>*Las básicas y las complejas</p> <p>*Ejemplos prácticos para poder trabajarlas</p> <p>* ¿Por qué es importante el dominio de las habilidades sociales? (Anexo 1)</p>	Papelógrafos	
Actividad grupal	Estimular la cognición social observándose reacciones emocionales en sí mismo y los demás en diferentes momentos.	<p>“Identificando emociones en otras personas y en mí”</p> <p>Pedirles a los participantes que en una hoja blanca hagan un listado de las emociones que experimenten día a día, y no solo las que tengan en este momento, si no que, identifiquen las que hayan tenido en algún momento de su vida en las diversas áreas que se desenvuelven.</p> <p>✓ Se entrega una segunda hoja en blanco y deberán registrar emociones que hayan observado en otras personas, ya sean compañeros de estudio, familia, amigos etc.</p>	<p>Materiales</p> <p>Hojas de papel blanco</p> <p>Bolígrafo</p>	20 minutos
Trabajo de contacto	Identificar la manera de cómo se presentan las emociones en cada situación variando la intensidad ante una misma situación.	<p>Una vez que hayan terminado el listado, participan sobre el mismo, compartiendo qué emociones identificaron en ellos/as y cuáles identificaron en los demás, para luego explicar por qué sienten estas emociones y sentimientos.</p> <p>• “Poniéndole color a mis emociones”</p> <p>Deberán pensar con qué color se identifica cada una de las emociones y entonces de una caja de colores que se pone al centro del salón tomen los colores que identificaron e iluminen frente al sentimiento que</p>	<p>Humanos:</p> <p>Participantes y Facilitadores</p> <p>Materiales</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Colores</p>	35 minutos

		<p>corresponda. Para terminar, se reflexiona sobre los colores que utilizaron, coincidencias y diferencias con sus compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hacer una reflexión acerca de los diferentes momentos y maneras en las que surgen nuestras emociones, la variedad de estas y el cómo las manifestamos según la experiencia personal. ✓ Práctica del ejercicio de relajación con visualización a través de la imaginación. (Anexo 2) 		
Asignación de tareas	Poner en práctica fuera de la sesión lo aprendido para conseguir desarrollar habilidades sociales.	Se entrega a cada participante un registro diario en el cual irá marcando las emociones en situaciones sociales. Posteriormente comparte en la siguiente jornada. (Anexo 3)	Materiales Hojas de trabajo	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	Se hace una retroalimentación de forma reflexiva, de cómo fue desarrollada la jornada, la importancia del entrenamiento asertivo y la práctica diaria que debe tener para el desarrollo de las habilidades sociales, la práctica de la relajación y los momentos en que debe llevarse a cabo.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Dar por finalizada la jornada diez	Informar datos de la siguiente jornada día y hora, felicitándoles por el tiempo que dedican a ser mejores, por su motivación y valiosa participación durante la jornada. Pedirles un fuerte aplauso para todos.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n° 10

“Descubriendo mis emociones”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación de las habilidades sociales

¿Qué son las habilidades sociales? Son el conjunto de **estrategias de conducta** y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a **resolver una situación social de manera efectiva**, es decir, que es aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que está. Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Por esta razón, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Además, estos comportamientos son necesarios para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Estas habilidades son imprescindibles en cualquier ambiente que nos podamos encontrar (en familia, en el trabajo, en la calle, etc.).

Tipos de habilidades sociales: Si nos preguntamos qué tipo de habilidades sociales hay, podemos hablar de dos tipos. En primer lugar, las habilidades sociales **básicas**, y, por otro lado, las habilidades sociales **complejas**.

Habilidades sociales básicas:

- Escuchar,
- iniciar una conversación,
- formular una pregunta,
- dar las gracias
- presentarse,
- presentar a otras personas,
- realizar un cumplido.

Habilidades sociales complejas:

- **Empatía.** Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Inteligencia emocional.** La inteligencia emocional es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990).

- **Asertividad.** Ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
- **Capacidad de escucha.** Es decir, ser capaz de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
- **Capacidad de comunicar sentimientos y emociones.** Poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.
- **Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones.** La habilidad de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos. Así mismo, los sentimientos y necesidades de cada uno.
- **Negociación.** Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.
- **Modulación de la expresión emocional.** Adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.
- **Capacidad de disculparse.** Ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.
- **Reconocimiento y defensa de los derechos propios y de los demás.** Habilidad de ser consciente de nuestros derechos y los de los demás y defenderlos de una manera adecuada.

Las habilidades sociales son fundamentales en nuestro día a día, y son parte fundamental de una intervención centrada en la cognición social. **Entrenar, aprender y desarrollar** estas competencias es básico para conseguir unas **relaciones óptimas y satisfactorias** con los demás ya sea en el ámbito familiar, laboral o ecdémico. También juegan un papel fundamental en la mejora de la autoestima, mejorar la comunicación y la consecución de objetivos vitales.⁴²

⁴² <https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-habilidades-sociales/habilidades-sociales-definicion-tipos-ejercicios-y-ejemplos/>

Anexo 2

Material de apoyo para practica la técnica de relajación

El Día Perfecto

En una posición relajada, con los ojos cerrados y respirando con suavidad.

Estas en la cama, extremadamente relajado, y empiezas a despertarte. Es la mañana de un día perfecto, sin estrés. Un día en el que te invadirá una sensación de paz y satisfacción desde la mañana hasta la noche.

Lentamente, en tu imaginación, abres los ojos... Ahora mira a tu alrededor... ¿Qué aspecto tiene el dormitorio? ¿Hay alguien contigo? Poco a poco, sin esfuerzo, te levantas de la cama, te levantas e inicias la rutina matinal en este día perfecto y sin estrés. ¿Adónde fuiste? ¿Estás en el trabajo? ¿Estás en casa? ¿Hay gente a tu alrededor? Mira a tu alrededor, muy lentamente... te sientes a gusto, en paz... ¿Dónde estás y qué haces?

Es la hora del almuerzo de este día perfecto y sin estrés. Mira a tu alrededor, muy lentamente... ¿Dónde comes y con quién? Ahora es la tarde y aún te sientes tranquilo y relajado, como si todo estuviera bien en el mundo. ¿Dónde estás? ¿Qué haces? ¿Quién está a tu lado, si es que hay alguien? Ha llegado la hora de la cena. ¿Qué comes? ¿Estás solo o con otras personas?

Es la noche de este día perfecto, sereno y sin estrés... ¿Qué haces a esta hora? ¿Qué hay a tu alrededor? ¿Quién hay a tu alrededor?

Por último es la hora de acostarse. Te sientes satisfecho y en paz... Estás en la cama, con los ojos cerrados, y percibes una sensación cálida, pesada y sosegada... Gradualmente, concilias el sueño, mientras reflexionas sobre lo que has visto y experimentado durante este día perfecto y sin estrés... Finalizando con respiración diafragmática.

Anexo 3

Hoja de trabajo para realizar actividad en casa

Objetivo: Aprender a identificar mis “**emociones en situaciones sociales**” y observar mi comportamiento, ¿qué hice? Mi conducta.

Nombre: (solo iniciales) _____

Fecha	Hora	Situación ¿Qué sucedió?	Emoción y expresión	Conducta																												
			<table border="1"> <tr> <td>Relajado</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Confundido</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I. Enamorado</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I. Radiante</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I. Muy divertido</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I. Enfurecido</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I. Preocupado</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Feliz</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Triste</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sorprendido</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Molesto</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Decepcionado</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Enfermo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pensativo</td> <td></td> </tr> </table>	Relajado		Confundido		I. Enamorado		I. Radiante		I. Muy divertido		I. Enfurecido		I. Preocupado		Feliz		Triste		Sorprendido		Molesto		Decepcionado		Enfermo		Pensativo		
Relajado																																
Confundido																																
I. Enamorado																																
I. Radiante																																
I. Muy divertido																																
I. Enfurecido																																
I. Preocupado																																
Feliz																																
Triste																																
Sorprendido																																
Molesto																																
Decepcionado																																
Enfermo																																
Pensativo																																

Jornada n°11

Entrenamiento asertivo

“¿Cómo me comunico?”



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

OBJETIVO: Brindar información sobre la comunicación asertiva, para que sea utilizada en la vida cotidiana y así mejorar las relaciones interpersonales de los participantes.

Jornada 11

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente cálido entre los participantes de acercamiento mutuo.	✓ Saludo y establecimiento de Rapport. Permitirá un clima adecuado y de acercamiento mutuo que facilite la comunicación entre facilitadores y participantes. A continuación, el facilitador presentará el nombre de la jornada, la agenda y objetivos.	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Ayudar al grupo a vincularse para que puedan convivir y trabajar de mejor manera desarrollando confianza entre ellos.	<ul style="list-style-type: none"> • “Si yo fuera” ¿Si yo fuera un árbol que clase de árbol sería...? ¿por qué? Si yo fuera un animal ¿Qué clase de animal sería y por qué...?, Si yo fuera un continente, ¿Qué continente sería y por qué...? Si yo fuera una flor, ¿Qué clase de flor sería y por qué...? Si yo fuera una montaña, ¿Qué montaña sería y por qué...? <p>*Retroalimentación de la jornada sobre la resiliencia. *Revisión de tarea: si se realizan de acuerdo a lo indicado, se puede observar que si ha registrado durante la semana los acontecimientos correspondientes a la técnica.</p>	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Lectura corta	Brindar información a los participantes de	✓ Los tipos de comunicación: Exploración de conocimientos previos: ¿De qué manera	Materiales Equipo de	15 minutos

	los estilos de comunicación conociendo la importancia de la misma.	<p>nos comunicamos? Se da tiempo para que compartan. Se entregan tarjetas con imágenes que sugieren comunicación, los participantes van compartiendo. (Anexo 1)</p> <p>✓ Importancia de la comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> *Conocer la comunicación asertiva, pasiva y agresiva. *Conceptos *Características *Efectividad <p>Video de refuerzo sobre los estilos de comunicación https://www.youtube.com/watch?v=oNYaAht-ual&t=3s (Anexo 2)</p>	<p>proyección Papelógrafos Tarjetas con imágenes</p>	
Actividad grupal	Identificar a través de la observación y la escucha la forma en que se presentan los estilos comunicativos en la vida diaria.	<p>✓ Después de realizar la lectura corta se formarán grupos de 3 o 4 personas y se les entregarán tarjetas con información sobre los tipos de comunicación que existen para poder realizar un psicodrama, creando su propia historia sobre el estilo de comunicación que representarán con actividades de la vida cotidiana. Los demás miembros estarán observando la manera de actuar e identificarán los estilos de comunicación que le corresponde.</p>	<p>Materiales Tarjetas</p>	20 minutos
Trabajo de contacto	Practicar de manera grupal la asertividad a través de ejemplos que se tienen como experiencia.	<p>✓ De manera voluntaria inicien comentando con el estilo de comunicación que se identificaron y que cuenten una vivencia o ejemplifiquen de qué manera se observa ese tipo de comunicación en su vida cotidiana y cómo deberían de actuar asertivamente.</p> <p>✓ Promoviendo que los demás miembros puedan dar sugerencias de cómo actuar si no se tiene un estilo asertivo.</p> <p>✓ Práctica de la relajación a través de la visualización con</p>	<p>Humanos: Participantes Facilitadores</p>	35 minutos

		la imaginación. Son numerosas las situaciones en que nuestra mente se ve tan atareada que cuando nos corresponde descansar somos incapaces de hacerlo porque no paramos de pensar. Esto es un verdadero problema, especialmente cuando nuestra actividad mental ni siquiera nos deja dormir bien. (Anexo 3)		
Asignación de tareas	Que los participantes trabajen la asertividad en la vida personal para ayudar a sentirse bien y ganar confianza.	✓ Se hace entrega del registro diario de la asertividad y agresividad, se explica el objetivo con el cual se realiza, debe colocar fecha y hora, así como la situación y de qué manera actúa en cada una durante la semana. (Anexo 4)	Materiales Hojas de papel Bolígrafo	10 minutos
Retroalimentación	Realizar una retroalimentación participativa de las técnicas empleadas.	✓ Hacer las preguntas de manera general: ¿Qué vimos el día de ahora? ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué cambiarían de la sesión? De forma reflexiva: Recordarle que poseen las herramientas para poder enfrentar las diferentes situaciones que se les presenten	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Dar por finalizada la jornada, recordar fechas y dar avisos.	✓ Informar datos de la jornada siguiente día, hora y lugar, felicitar por el tiempo que se dedican a sí mismos, y por su valiosa participación llena de motivación durante la jornada. Pedirles un fuerte abrazo para sí mismos.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

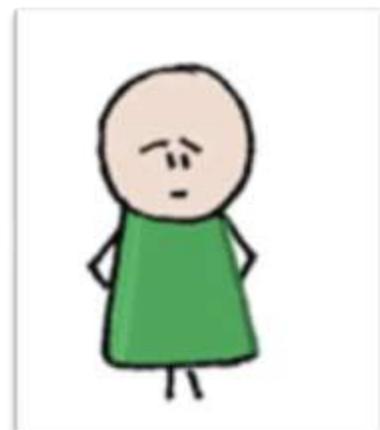
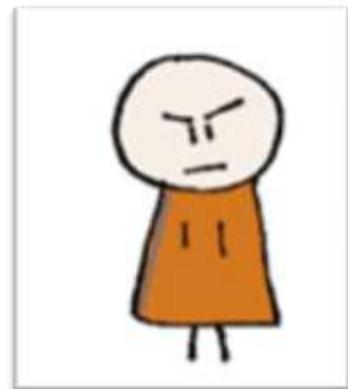
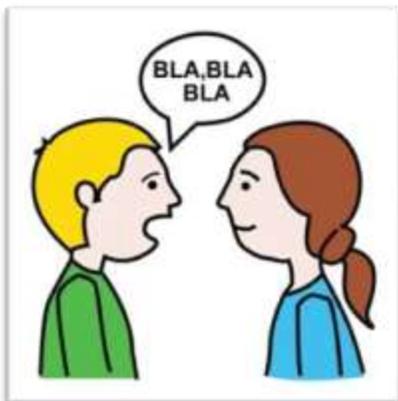
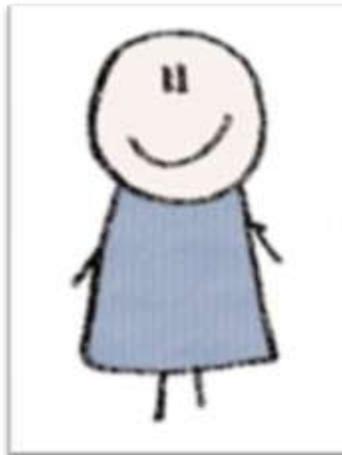
De la jornada n° 11

“Cómo me comunico”

Anexo 1

Material de apoyo de psicoeducación para la exploración de conocimientos previos.

¿Qué observas?



Anexo 2

Material de apoyo para la psicoeducación

Diferentes estilos de comunicación

A- comunicación pasiva: Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo. Deja que las demás personas le manden, le digan lo que tiene que hacer y, generalmente, no defiende sus propios derechos. Por regla general, sus necesidades, opiniones o sentimientos son ignorados, y puede que otras personas se aprovechen de él. **CONDUCTA GENERAL.** Actúa con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad. **VERBALMENTE.** Se disculpa constantemente; da mensajes indirectos; habla con rodeos; no encuentra palabras adecuadas; no dice lo que quiere decir; habla mucho para clarificar su comunicación; no dice nada por miedo o vergüenza; se humilla a sí mismo. **VOZ.** Débil, temblorosa; volumen bajo. **MIRADA.** Evita el contacto visual; ojos caídos y llorosos. **POSTURA.** Agachada; mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente. **MANOS.** Temblorosas y sudorosas.

B- Comunicación agresiva: En el otro extremo se encuentran las personas que son agresivas. Son mandones, intimidan a los demás, los critican y los humillan. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren. Rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás y, con frecuencia se meten en líos o peleas. Tienden a aprovecharse injustamente de los demás y, generalmente, tienen muy pocos amigos de verdad.

Por lo tanto, queda claro que tanto el comportamiento social pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás. Estos dos comportamientos conducen, bien a resultar herido (estilo pasivo), bien a herir a los demás y aprovecharse de ellos (agresivos). Seguro que conocéis personas que se comportan de forma pasiva o de forma activa, y parece obvio afirmar que no se trata de gente feliz. **CONDUCTA GENERAL.** Exagera para demostrar su superioridad. Refleja agresividad. **VERBALMENTE.** Exige; usa palabras altisonantes. Hace acusaciones; impone su opinión;

se comunica a base de mandatos; usa mensaje "TÚ"; habla mucho para no ser contrariado y llamar la atención. Se sobrestima; habla solamente de sí mismo. VOZ. Fuerte; con frecuencia grita; voz fría y autoritaria. MIRADA. Sin expresión; fija, penetrante y orgullosa. POSTURA. Rígida; desafiante y soberbia. MANOS. Usa el dedo acusatorio; movimientos rechazantes o aprobatorios.

C- Comunicación asertiva: La asertividad se refiere a comportarse tal y como uno es. Es decir, ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte. Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que no te permita que los demás se aprovechen de ti. También significa defender tus propios derechos. Ser asertivo no es sólo una cuestión de “buenas maneras”, es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permite conocer tus sentimientos e ideas sin atropellar o ignorar las suyas. (Yeimer Prieto, 2021)

Pongamos un ejemplo: Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría:

- a. No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto. (Estilo pasivo)
- b. Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá a ir a ese establecimiento. (Estilo agresivo).
- c. Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa. (Estilo asertivo)

CONDUCTA GENERAL. Actúa con naturalidad; escucha atentamente. VERBALMENTE. Expresa lo que quiere; expresa sus sentimientos; habla objetivamente; usa mensajes "YO"; habla cuando tiene algo que decir; habla bien de sí mismo si es necesario o conveniente; su comunicación es directa.⁴³

⁴³ Habilidades y estrategias de comunicación en el proceso de mediación.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25661/1/Tema_7.pdf

Síntesis de los estilos de comunicación

Tabla 1: Estilos de comunicación. Fuente: García González, A. (2016, pp. 99-100)

	CONCEPTO	CARACTERÍSTICAS	EFFECTIVIDAD
PASIVO	Personas que quieren satisfacer los deseos que tienen otras personas, no se enfrentan a ellas y permiten ser “manejados”	Mirada baja, no hay contacto ocular directo, expresión facial seria, no gesticulación de manos y cuerpo, tono de voz bajo, baja empatía.	Comunicación poco efectiva. No se les toma en serio y se aprovechan de ellos. Genera insatisfacción con las relaciones sociales y se aíslan.
AGRESIVO	Defiende sus ideas, opiniones y derechos despreciando las opiniones de los demás. Propósito de lograr los propios objetivos. No permite el feedback del receptor	Su expresión facial es tensa o enfadada, fija, directa y desafiante. Gestos con las manos que resultan amenazantes. Tono de voz elevado, baja empatía, uso del imperativo.	Puede ser efectivo a corto plazo para lograr los objetivos. Crea rechazo a largo plazo y se perjudican las relaciones interpersonales.
ASERTIVO	Defienden sus derechos respetando y teniendo en cuenta a los demás. Adaptan su discurso al contexto y emplean habilidades sociales eficaces en la comunicación	Comportamiento relajado, poseen control y seguridad en la situación. Contacto ocular directo (no amenazante). Expresión facial relajada y amistosa. Respeto el espacio de la otra persona. Enfatiza la empatía. Se da retroalimentación	Efectivo a corto y a largo plazo. Se mantiene la atención de los receptores y se crea un pensamiento positivo del emisor. Favorecen sus intereses sin dañar al resto de personas. Aumento de la autoestima y favorece las relaciones interpersonales.

Anexo 3

Ejercicio Relajación Mental

Primero, buscar un lugar tranquilo y cómodo donde podamos acostarnos. El ejercicio se realizará con la habitación a oscuras y los ojos cerrados. Una música agradable y un poco de incienso pueden ser utilizados para favorecer tu relajación.

1. Respira profundamente tres veces.
2. Elimina toda la tensión de tu cuerpo y ve relajándolo desde los pies a la cabeza.
3. Tómate el tiempo que necesites.
4. Ahora visualiza tu cerebro, e imagina que tiene dos puertas.
5. Visualiza que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha.
6. Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro.
7. Centra tu atención en los que todavía están en tu mente y vete despidiendo y observando cómo van saliendo de ti por la puerta de la derecha.
8. Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. Así, ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras.
9. No hay pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible, y si lo haces para poder dormir bien, déjate dormir con esa sensación.

Anexo 4

Hoja de trabajo para realizar actividad en casa

AUTORREGISTRO DIARIO DE LA COMUNICACIÓN

Indicaciones: Registrar diariamente durante la semana los estilos de comunicación que utilizan en su vida diaria.

Fecha/día/Hora		Situación	Comunicación Pasiva	Comunicación agresiva	Comunicación asertiva.
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Jornada n°12

Procrastinación y gestión del tiempo

“Aprendiendo a organizarme”



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

OBJETIVO: Brindar herramientas que contribuyan a la gestión del tiempo logrando superar la procrastinación en la realización de actividades cotidianas.

Jornada 12

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente cálido de confianza y participativo que motive a los participantes.	Saludo, establecimiento del rapport que permitirá el desarrollo de un clima de armonía, consiguiendo una comunicación positiva que facilite la atención recíproca y la coordinación de las actividades. Luego se hará la presentación de la jornada “Aprendiendo a organizarme” y se mostrará la agenda del día explicando los objetivos de la actividad.	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Eliminar las barreras que puedan limitar a la participación tanto individual como grupal, logrando una comunicación más fluida.	<p>“Si no lo digo, lo aplaudo”: contar números en orden, en la que cada persona dice un número a la vez, no obstante, se deben incorporar reglas conforme avanza la actividad, ejemplo: “todos los números que tengan el 2 no se dicen, sino se aplauden (12, 20, 21, 22...)”. La persona facilitadora puede cambiar las reglas y escoger un nuevo número que debe ser aplaudido.</p> <p>✓ Retroalimentación de la jornada anterior sobre los puntos más importantes dando paso a Revisión de tarea compartir, si fue realizada o no, de cómo fue su experiencia y que comparta con el grupo una de las que fue plasmada y si considera que le es de ayuda</p>	Humanos: Participantes Facilitadores Materiales Hojas de papel Bolígrafos	10 minutos

<p>Lectura corta</p>	<p>Explorar los conocimientos previos de los participantes acerca del tema de la procrastinación.</p> <p>Brindar información acerca del tema de la procrastinación y conocer las interrupciones y distracciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exploración de conocimientos previos con “Ronda de preguntas” Se elaboran preguntas que los participantes tienen que responder. ¿Qué es la procrastinación?, ¿De qué formas se da la procrastinación?, ¿Cómo se vence? Con la colaboración de la persona facilitadora se van dando ideas para que el grupo participe y aporte más ideas que se anotan en un papelógrafo. (Anexo 1) ✓ Psicoeducación: Brindar: Conceptos, causas, ejemplos y cómo evitarla y la mayor procrastinación se da a través de los ladrones del tiempo. (Anexo 2) ✓ Psicoeducación sobre la actividad de relajación autógena de Schultz. (Anexo 3) 	<p>Materiales Computador Proyector Papel</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Actividad grupal</p>	<p>Identificar de manera grupal los ladrones del tiempo, para gestionar de manera adecuada las interrupciones y distracciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se forman grupos de trabajo de 3 a 4 personas, se entrega material de apoyo para el desarrollo de la actividad. ✓ Cada grupo deberá identificar según su experiencia y observaciones que han hecho en otros, cuáles son los ladrones del tiempo. Posteriormente cada grupo deberá exponer los que ha identificado. 	<p>Materiales Pliegos de papel bond Plumones Bolígrafos</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Trabajo de contacto</p>	<p>Compartir las experiencias para escuchar recomendaciones de actividades de organización y gestión del tiempo entre los participantes.</p>	<p>De manera voluntaria cada participante comparte las preocupaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Qué pasa por dejar las cosas importantes para después, ✓ No organizar el tiempo, comparten experiencias ✓ Se espera que ellos caigan a la cuenta de cómo afecta en las relaciones interpersonales <p>Así mismo los niveles de estrés y ansiedad se elevan por dejar hacer muchas cosas a la vez o dejar de hacerlas por distraerse en otras que les causan más placer, procrastinando</p>	<p>Materiales Hojas de papel Bolígrafos</p>	<p>35 minutos</p>

		y acumulando trabajo. ✓ De forma práctica a través del modelado se realiza la técnica de relajación. (Anexo 4)		
Asignación de tareas	Identificar a través de la hoja de registro, cuáles son las actividades prioritarias y cuáles son aquellas tareas con las que procrastinan.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se le hace entrega a cada uno de los participantes una tarea para elaborar en casa explicándoles de cómo deberán realizarla paso a paso ✓ Deberán ir registrando durante la semana y hasta la siguiente jornadas, las actividades, importantes y urgentes, ✓ Así como las importantes, pero no urgentes a las que se les puede poner fecha. (Anexo 5) 	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	<p>Con la escalera de la retroalimentación, en conjunto</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se clasificará las ideas más importantes sobre la procrastinación. ✓ Los participantes expresan sus inquietudes ✓ Hacer sugerencias positivas en las actividades que posiblemente se planteen. 	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada recordando fecha y hora de la siguiente sesión.	Se felicita a los participantes por su atención, motivación, integración y participación a lo largo de la jornada y les recuerda la importancia de la asistencia a la próxima.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n°12

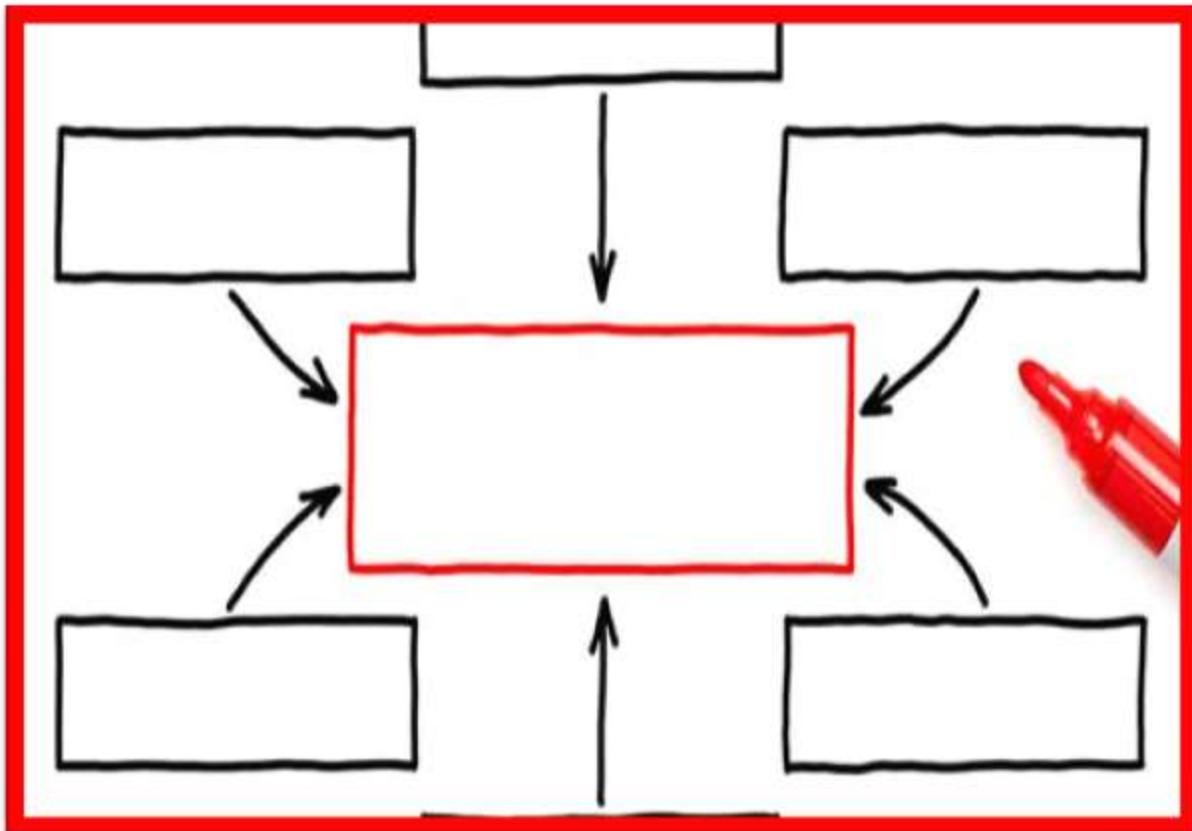
“Aprendiendo a organizarme”

Anexo 1

Hoja de trabajo para desarrollar actividad en jornada.

Exploración de conocimientos previos

¿Qué es la procrastinación?



Anexo 2

Material de apoyo para la psicoeducación



¿Qué es la procrastinación?

El término procrastinación se ha convertido en un fenómeno típico en nuestra sociedad, cuya actividad de posponer tareas es un acto irresponsable del sujeto. Éste actuar puede ser voluntario o involuntario que genera severas consecuencias, se inicia en la adolescencia y se establece en la edad adulta perjudicando su desempeño académico y laboral. (Cindy Laureano, 2019)

La procrastinación se desarrolla porque las personas prefieren realizar actividades que les generen resultados satisfactorios a corto plazo en lugar de aquellas que impliquen efectos positivos a largo plazo (Riva, 2006). Asimismo, la procrastinación se ha convertido en un factor trascendente que repercute negativamente en el aspecto académico de los estudiantes; ya que, los adolescentes postergan sus tareas escolares por otras actividades de interés como los juegos, las fiestas, los paseos, entre otros.

La procrastinación no solo se evalúa en el aspecto académico; también influye en las actividades de la vida diaria, debilitando la autonomía del individuo con el incumplimiento de sus obligaciones y deberes domésticos; lo cual, afecta en su desenvolvimiento e interacción al sistema social (Busko, 1998). Asimismo, este patrón de comportamiento se caracteriza por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido.

La procrastinación es un fenómeno que ocupa todas las esferas de acción de la persona; por ello el presente artículo permitirá precisar el concepto, los tipos de procrastinación, los modelos que respaldan al concepto, y variables relacionadas al estudio en mención. Además, en el campo educativo, se aportará información relevante que lleve al análisis y

reflexión con el fin de mejorar la calidad de servicio, a través de estrategias y planes de acción que contribuyan al progreso y revaloración del educando.

LA PROCRASTINACIÓN

Es por tanto uno de los ladrones del tiempo con el que tenemos que lidiar en nuestro día a día.

✓ Cómo actúa la Procrastinación

Imagínate que tienes que ponerte a estudiar o tienes que realizar un informe que te han pedido pero para el que aún no tienes fecha de entrega. En ese momento te viene a la cabeza un pensamiento que te dice “*antes de ponerte sería mejor que te cambies de ropa para estar más cómodo*”.

✓ Claves para vencer la Procrastinación

La primera clave, la más importante y la más eficaz: suprimir las tentaciones. Identifica todos aquellos elementos que en un momento determinado puedan suponer una tentación y aléjalos o ponlos fuera de tu vista. Recuerda que, en el tema de aprovechar el tiempo, el que evita la tentación evita el peligro.

Y, además...

✓ Divide la tarea en pequeñas subtareas que sean manejables

Márcate pequeños hitos que respondan a preguntas del tipo: *¿qué es lo primero que tengo que hacer para abordar este tema? ¿Y, después? ¿Y, después?* Poco a poco, y de forma cómoda, te irás acercando al objetivo final.

✓ Rompe la barrera del primer minuto

Lo realmente complicado es *vencer el momento anterior a ponerte*. Si logras vencerlo tendrás la mitad de trabajo hecho, Y, a partir de los 5 primeros minutos, será tu cerebro el que te ayude. Ya que creará la ansiedad necesaria para terminar la tarea que has comenzado.

✓ Evita los argumentos autoabsolutorios o autopermisivos.

Si decimos “*no pasa nada por un día que me retrase, tengo tiempo*”; “miro Facebook, pero solo cinco minutos”; “*ya emparé mañana, que es lunes*”, estaremos dando de comer a la procrastinación. Deja de lado cualquier tipo de excusas. Y, simplemente, hazlo ya.

✓ **Recompénsate por haber hecho la tarea**

Asociar una tarea que nos resulta aburrida o tediosa con algo agradable como una recompensa, eleva la motivación. Ponte premios. Y comprobarás cómo funciona a modo de motivación.

✓ **Date un pequeño descanso al concluir cada una de las tareas parciales**

Si cada vez que finalizas alguna de las subtareas que te has planteado hacer un pequeño descanso, verás como “recuperas” fuerzas tanto físicas como mentales. El cansancio es un factor que multiplica el desinterés y reduce la capacidad de esfuerzo. Por lo que es importantísimo establecer pequeños periodos de desconexión y descanso de la actividad.

✓ **Cuando tomes una decisión, comunícala**

El compromiso es más difícil de incumplir si hay una resolución pública. Haz saber a las personas implicadas que has decidido actuar de un determinado modo. O establecer unos plazos de tiempo. Una vez comunicada, harás todo lo posible por cumplir tu palabra.

Anexo 3

Material de apoyo para la psicoeducación

EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

¿Qué es?

La denominación de entrenamiento autógeno se fundamenta etimológicamente del griego "autos" (sí mismo), "gen" (devenir), y podría traducirse como: "una ejercitación o entrenamiento, desarrollado a partir del propio "sí mismo" del sujeto y que configura a dicho "sí mismo"." Según el propio Schultz: "El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos."

- ✓ **¿Qué se logra?** Según Carranque (2004) algunos de los logros al autoaplicarse este entrenamiento en relajación son
- ✓ Autotranquilización conseguida por relajación interna.
- ✓ Restablecimiento corporal y psicohigiene.
- ✓ Autorregulación de funciones orgánicas (cardiocirculatorias, respiratorias, digestivas, etc.)
- ✓ Aumento de rendimiento (memoria, etc.)
- ✓ Supresión del dolor.
- ✓ Autodeterminación mediante la formulación de propósitos concretos, consiguiendo afrontar mejor muchas situaciones vitales estresantes.
- ✓ Capacidad de autocrítica y autodominio, al mejorar nuestra visión interior de nosotros mismos.
- ✓ Formulación de propósitos (posibilita la obtención de metas humanas dentro de la ética)

¿Qué debes tener en cuenta?

- ✓ Es importante tomar en serio la técnica.
- ✓ El lugar debe ser una habitación tranquila, agradable en cuanto a sonido, luz, temperatura.
- ✓ La posición inicial, debe ser una posición cómoda sentado en un sillón cómodo o tendido, ojos cerrados.
- ✓ En esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero"
- ✓ "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso 2 de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de dorso del gato
- ✓ Una vez que está en la posición inicial dese autoinstrucciones como, "estoy tranquilo" me encuentro cómodo". (Almería, 2009)

Anexo 4

Hoja de trabajo para actividad que se realiza en jornada.

Aplicación práctica en el entrenamiento de la relajación

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE

1º Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento: iniciando con respiración profunda.

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila" Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El plexo solar es como una corriente de calor"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo" 3

• Al finalizar se efectúa el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado.

1. Estírate, como cuando te despiertas.
2. Realice varias respiraciones profundas.
3. Por último, abra los ojos.

Anexo 5**Hoja de trabajo con actividad para realizar en casa**

	Actividad Urgente	No urgente
Actividad Importante	HACER, actividades que debes llevar a cabo de inmediato.	DECIDIR Planear las horas en las que puedes realizar estas actividades
No importante	DELEGAR quien puede hacerlo por ti	ELIMINAR O POSPONER decide que haces con estas actividades para evitar perder el tiempo.

Jornada n°13

Proyecto de vida

“Mi proyecto de vida”



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

OBJETIVO: Elaborar un proyecto de vida para que puedan cumplir metas, identificando recursos personales y estrategias para cumplirlas a corto, mediano y largo plazo, con la finalidad de generar satisfacción personal en los individuos.

Jornada 13

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un clima de confianza, empatía y buena comunicación con los participantes para el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se dará la bienvenida al grupo, felicitándolos por su asistencia durante todas las jornadas a las que han asistido y por medio del rapport se pretende generar un ambiente armonioso, creando una conexión de empatía que facilite la atención y sintonía con el desarrollo de la jornada. ✓ Posteriormente, se presentará el nombre de la sesión: “MI PROYECTO DE VIDA” explicando los objetivos y los contenidos que se abordarán. Luego se realizará la retroalimentación de la jornada anterior. 	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal	Generar un ambiente de confianza entre los participantes para conocer sus intereses, a fin de nutrir la dinámica grupal y crear nuevas pautas de comunicación entre los miembros del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnica participativa: El garabato ✓ Procedimiento: Cada participante toma un papel y un lápiz. Luego deberán dibujar un pequeño garabato sobre lo que quieran, pero que sea significativo de algo que les guste o apasione. El resto de sus compañeros deben averiguar qué vínculo tiene cada garabato con el componente. Ejemplo: 1. El participante dibuja una manzana. 	Materiales: Hoja Lápiz o lapicero	10 minutos

		2. El resto de los compañeros tiene que intuir cuál es su hobby teniendo en cuenta el dibujo de la manzana. Puede que le encante comer manzanas, pero también puede ser un fan de los productos Apple o quizás trabaje como dietista.		
Lectura corta	Conocer y profundizar acerca de la importancia del proyecto de vida personal y cómo ponerlo en práctica para obtener los resultados planeados.	<p>Psicoeducación de la importancia del proyecto de vida personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se explorarán los conocimientos previos de los participantes en relación al tema, haciendo las siguientes interrogantes: ¿Qué entendemos por proyecto de vida?, ¿Cuáles son los elementos que contiene para diseñarlo?, ¿Conoces la utilidad práctica de su beneficio en la vida personal? ✓ Posteriormente, se realizará una exposición con la definición del proyecto de vida, los tipos de proyecto de vida que existen, y sus beneficios de ponerlo en práctica en la vida personal. (Anexo 1) 	Materiales: Papelógrafos y bolígrafos	15 minutos
Actividad grupal	Analizar a través de una lectura la importancia del proyecto de vida y cómo éste influye para la planeación de nuestra vida.	<p>Técnica participativa y lúdica: Lectura “<i>El carpintero</i>” (Anexo 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se solicitará a los participantes que formen parejas, luego se entregará a cada uno la lectura del Carpintero. Cuando hayan finalizado de leerla, se hará una reflexión por pareja, comentando su experiencia en relación con el proyecto de vida. Y luego se hará una reflexión grupal. 	Materiales: Hoja de lectura	20 minutos
Trabajo de contacto	Elaborar de forma práctica un proyecto de vida, según las necesidades de los participantes.	<p>Técnica lúdica, participativa: Proyecto de vida Procedimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Primero se entregará dos hojas de papel bond, lapicero, colores y plumones a cada participante para que den respuesta a la pregunta ¿Quién soy y con qué recursos cuento tanto positivos como negativos? ✓ Luego en las hojas describirán las metas que desean 	Materiales: Hojas de papel bond Lapiceros, colores y plumones	35 minutos

		<p>alcanzar, a corto, mediano o largo plazo. Continuando al reverso de la hoja, van a describir la manera en cómo van a alcanzar esas metas que se han establecido de forma operacional y qué estrategias utilizarían si en dado caso esa meta no la pudieran alcanzar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego de forma voluntaria un participante va exponer su proyecto de vida frente al grupo y se hará una reflexión grupal, al finalizar la jornada. ✓ Aplicación práctica de la técnica de relajación. (Anexo 3) 		
Asignación de tareas	Practicar a través de una hoja de trabajo, una nueva forma de desarrollar el proyecto de vida, enfocado en otras áreas de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mi proyecto de vida: en una página de papel bond se le brindará a cada participante el cuadro que contiene cada uno de los elementos: Metas: deberán escribir las metas, objetivos que quieren lograr, ya sea a corto, mediano y largo plazo. Las dificultades, los recursos con los que se cuenta y las áreas de su vida que beneficiará. (Anexo 4) Éste lo deben compartir en la siguiente sesión. ✓ Autorregistro del proyecto de vida. En la siguiente sesión se hará una reflexión sobre la tarea. 	Materiales Hojas de trabajo Lapiceros	10 minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	Se solicitará la participación de un voluntario para que resuma y haga una reflexión de toda la jornada, después elegirá a otro participante y así sucesivamente, a manera de realizar una conclusión general junto a los facilitadores y si en dado caso, se tienen dudas, serán contestadas en el momento.	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Cierre de la sesión	Agradecimiento y finalización de la Jornada.	El facilitador felicitará a las y los participantes por su atención y disposición a lo largo de la jornada y les motivará a asistir en la próxima sesión.	Humanos: Participantes Facilitadores	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n°13

“Mi proyecto de vida”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación del proyecto de vida

¿Qué es un proyecto de vida?

Es un plan personal, que desempeña una función de integración direccional, valorativa e instrumental, de las orientaciones de la personalidad, con los modos posibles de su realización concreta en la actividad, conservando la unidad de sentido general de toda la personalidad. *El proyecto de vida se puede diseñar a corto, mediano y largo plazo*⁴⁴.

- *Corto plazo*: Menos de un año
- *Mediano plazo*: De uno a cinco años
- *Largo plazo*: Más de cinco años

¿Cuáles son los elementos que incluye un proyecto de vida? Un Proyecto de Vida incluye los elementos más importantes que deseas que haya en tu vida. Es un bosquejo de cómo quiero que sea mi vida, de qué quiero que haya en ella: relaciones, actividades, personas, lugares, cosas, trabajo, familia. Además, el proyecto de vida puede dividirse en dos partes: 1) un proyecto de vida hacia tu interior o 2) un proyecto de vida hacia lo exterior.

¿Cómo elaborar tu proyecto de vida con esos elementos? Para analizar los elementos que deseamos incorporar en tu proyecto de vida se puede hacerlo usando el modelo de Niveles Neurológicos propuesto por Robert Dilts, que, a su vez, está inspirado en el Modelo de Niveles Lógicos propuesto por el antropólogo Gregory Bateson.

⁴⁴ Programa institucional, actividades de educación para una vida saludable: proyecto de vida. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2013, pág. 2-5.

Robert Dilts señala que toda experiencia humana puede ser analizada a partir de 6 niveles neurológicos: 1. Espiritualidad, 2. Identidad, 3. Creencias y valores, 4. Capacidades, 5. Acciones y 6. Medio ambiente.

Beneficios que brinda la elaboración del proyecto de vida:

- **Tomas el volante de tu vida.** Un plan de vida y carrera es importante para ayudarte a tomar el control de tu vida y tu futuro. Al crearlo, te darás cuenta de los valores con los que más te identificas, es decir, lo que es más importante para ti y cómo quieres que ellos aparezcan en tu vida.
- **Te ayuda a identificar prioridades.** Esta metodología puede ayudarte a identificar prioridades. Debes sentarte y determinar aquello que es esencial en tu vida, conocer tus prioridades te ayudará a no perder el camino.
- **Te permite mantener un equilibrio.** Mantener un balance puede ser un desafío; especialmente cuando es común llevar una vida agitada, que te deja haciendo malabares entre tu trabajo, familia, amigos, pasatiempos y salud; elaborar planes te ayuda a conseguir el equilibrio para alcanzar las cosas que quieres.
- **Puedes imaginar tu futuro.** Tener un plan de vida y carrera también significa que estás activamente pensando en el futuro. Empieza por evaluar dónde estás en este momento y visualizar hacia dónde te diriges, tanto en tu vida privada, como en el aspecto profesional.
- **Te ayuda a tomar decisiones.** Cuando te enfrentas a un obstáculo, pero tienes un plan de vida y de carrera, calcularás con mayor cuidado tus opciones y podrás elegir la alternativa que mejor se alinea con tus prioridades. Ya sea que se trate de una decisión simple o una importante, un plan te ayuda a decidir lo que te conviene, ya que te entrega una mejor perspectiva de las oportunidades que se te presenten; es como una brújula que te guía de acuerdo con tu estilo de vida, tus preferencias, tu entorno familiar y las posibilidades de autodesarrollo.

Anexo 2

Material de apoyo para la actividad grupal

Reflexión de la lectura del proyecto de vida: El carpintero

Un viejo carpintero estaba listo para retirarse. Le comunicó a su empleador acerca de sus planes de dejar el trabajo en la industria de construcción de casas y vivir una vida más placentera con su esposa y su familia. Él extrañaría el salario que recibía, pero quería retirarse.

El empleador estaba triste de ver que un buen empleado se retiraba y le pidió, como favor personal, que construyera una última casa. El carpintero dijo que sí, pero con el tiempo se vio que su corazón y su esfuerzo no estaban en el trabajo. No hizo bien su labor y seleccionó materiales de baja calidad. Fue la peor casa que había construido en la vida. Fue una manera infortunada de terminar su carrera.

Cuando el carpintero terminó el trabajo y el empleador vino a inspeccionar, le abrió la puerta al carpintero, lo invitó a seguir y le dijo "Esta es tu casa, mi regalo para ti". ¡Qué lástima! ¡Qué arrepentimiento! "Si hubiera sabido que esta iba a ser mi casa la construyo de manera diferente" dijo el carpintero. Ahora tenía que vivir en la casa que él mismo había construido y era un desastre.

Lo mismo sucede con nosotros. Construimos nuestra vida de una manera displicente. De una manera reactiva en lugar de positiva. Esperamos en lugar de actuar. Ponemos mucho menos de lo que tenemos en nuestros esfuerzos y vivimos en una permanente queja tratando de culpar a los demás de nuestra situación.

En cosas importantes, con la familia, amigos, el trabajo, etc., no damos lo mejor que tenemos. Entonces, con sorpresa, nos encontramos viviendo en la casa que nosotros mismos hemos construido. "Si hubiera sabido habría actuado diferente" pensamos. Piense en Ud. mismo como el carpintero. Piense acerca de su casa. Es la única vida que llegará a construir. La placa sobre la pared dice "La vida es un proyecto de autoconstrucción".

Anexo 3

Hoja de trabajo para desarrollarla en jornada

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE

1º Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento:

El esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera.

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila" Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El plexo solar es como una corriente de calor"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo" 3

• Al finalizar se efectúa el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado.

1. Estírate, como cuando te despiertas.
2. Realice varias respiraciones profundas.
3. Por último, abra los ojos.

Anexo 4

Hoja de trabajo para desarrollarla en jornada

MI PROYECTO DE VIDA

NOMBRE: _____

Metas	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo	Dificultades que se puedan presentar	Acciones o recursos personales para cumplirlos	Que aspecto o área de mi vida va a beneficiar

Jornada n°14

Autocuidado

“Me cuido porque me amo”



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

OBJETIVO: Proveer a los participantes de información que genere nuevos conceptos sobre el autocuidado, modificando para que se pueda ver como una necesidad importante que genera bienestar.

Jornada 14

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida.	Crear un ambiente agradable entre participantes y terapeuta, a fin de promover la comunicación y confianza en el grupo.	Saludo, establecimiento del rapport que permitirá el desarrollo de un clima de armonía, consiguiendo una comunicación positiva que facilite la atención recíproca y coordinación de las actividades, presentación de la jornada “Me cuido porque me amo”, presentar la agenda y explicar los objetivos.	Humanos: Participantes Facilitadores	10 minutos
Dinámica grupal.	Generar confianza en el desarrollo de la jornada, para que los participantes muestren apertura y sean receptivos.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se inicia la actividad por medio de una rutina llamada: “Arriba, abajo, al centro, adentro, que feliz estoy” (hasta lograr que alguien pueda llegar al nivel máximo de coordinación). * Se realiza la ejemplificación de las 4 series de ejercicios básicos para hacerlas en pareja, de modo que se vaya rotando. Cada serie será de 15 ejercicios y luego deberán pasar a la siguiente estación. * Los ejercicios a realizar son: ✓ SERIE 1: Equilibrios sobre una pierna (durante 20 segundos) / Cuarto de sentadillas (x15) ✓ SERIE 2: Flexiones de brazos en la pared (x15) / Lanzamiento de pelota contra la pared (x15) ✓ SERIE 3: Salto de aros en ambas piernas / circuito de 	Humanos: Participantes Facilitadores Materiales Pelotas Aros Conos Colchoneta	10 minutos

		<p>conos caminando.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ SERIE 4: Movimiento de brazos en forma circular (x15) ✓ Al finalizar las 4 series cada participante toma una colchoneta y sentados se realizan actividades de relajación (serie de respiraciones/yoga básico/ejercicios de relajación). ✓ Retroalimentación de la sesión once sobre los puntos más importantes dando paso a Revisión de tarea sobre la actitud resiliente, observado si la han llevado a cabo y compartiendo con el grupo la experiencia. 		
Lectura corta	Conocer la importancia del autocuidado y de incorporar actividades de ocio y agrado personal en las rutinas diarias.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exploración de conocimientos previos con “Preguntas previas” Se coloca bajo los asientos tarjetas que contiene las interrogantes y a quien le toque, participa dando respuestas según su opinión o experiencia. ✓ ¿Qué es el autocuidado?, ¿Por qué es importante? ¿Quiénes practican el autocuidado? ✓ Psicoeducación: Sobre el autocuidado, que es un tiempo innegociable del bienestar. ¿Qué es el autocuidado? Importancia del autocuidado Ideas y rutinas de autocuidado⁴⁵ (Anexo 1) 	Materiales Computador Proyector Papel Tarjetas	15 minutos
Actividad grupal	Identificar de manera personal y consciente	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entrega en la actividad práctica una hoja de trabajo que contiene las siguientes preguntas y ellos van 	Materiales Hojas de	20

⁴⁵ <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/autocuidado-y-bienestar-ideas-e-importancia/>

	las necesidades de autocuidado que puedan existir.	respondiendo según sus necesidades. ¿Qué necesito hoy?, ¿Qué me está faltando?, ¿Qué me gustaría hacer? son preguntas que podemos responder en un pequeño espacio todos los días y que nos ayudan a generar bienestar (Anexo 2)	papel Bolígrafos	minutos
Trabajo de contacto	Generar ideas sobre actividades de autocuidado que se pueden llevar a cabo para que el grupo tenga recursos suficientes y opciones de desarrollo de las mismas.	✓ Comparten las actividades que se propongan de manera personal llevar a cabo, estableciendo periodos de tiempo. Con lluvia de ideas participan de manera activa y se hacen propuestas de actividades DE AGRADO Y OCIO, que se pueden llevar a cabo como parte de los hábitos que se tienen que desarrollar para el autocuidado como parte del bienestar personal, ejemplo: Ver una película, Regar el jardín, chatear etc. Cocinar, correr, salir al parque. Etc. (Anexo 3) De forma práctica a través del modelado se realiza la relación. (Anexo 4)	Materiales Hojas de papel Bolígrafos	35 minutos
Asignación de tareas	Desarrollar durante la semana, la práctica de la actividad vista en la jornada, permitiendo a los participantes identificar sus actividades de agrado y ocio, con la finalidad de manifestar cómo se sintieron al realizarlas.	Se provee de un registro diario de actividades de agrado y ocio que lleve a cabo durante la semana, anotando diariamente el día, la hora, la actividad y colocando cómo se sintió al desarrollarla. (Anexo 5)	Humanos: Facilitadores y participantes Materiales Hoja de registro diario	10 minutos
Evaluación	Recoger las	“Gustómetro” Se colocará un papelógrafo conteniendo el	Materiales	10

intermedia del proceso	impresiones de los participantes en cuanto al desarrollo del contenido de las jornadas	dibujo de un termómetro en lugar de medirse con numeración de grados, se medirá con emoticones representando las diferentes emociones estudiadas en la jornada, cada participante chequeará la emoción que ha experimentado en la jornada. Posteriormente responderán preguntas que se entregan en hoja de trabajo. (Anexo 6)	Papelógrafo pegatinas Hoja de trabajo	minutos
Retroalimentación	Hacer un resumen de la sesión de trabajo para llevar a la reflexión y fortalecer las orientaciones aprendidas durante la jornada.	✓ Se solicitará la participación de un voluntario para que resuma y haga una reflexión de la jornada, después elegirá a otro participante y así sucesivamente, a manera de realizar una conclusión general junto a los facilitadores y si se tienen dudas, serán contestadas en el momento.	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Cierre de la sesión	Finalizar la jornada del día y agradecerles por la asistencia y su disposición, así como motivarlos para continuar.	Se felicita a los participantes por su atención, motivación, integración y participación a lo largo de la jornada y les recuerda la importancia de la asistencia a la próxima.	Humanos: Facilitadores y participantes	5 minutos

Hojas de trabajo

De la jornada n°14

“Me cuido porque me amo”

Anexo 1

Material de apoyo para la psicoeducación

¿Qué es el autocuidado?

“Cuidar de sí mismo es una responsabilidad propia que tiene repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida de las personas. Especialmente en la realización de actividades de la vida diaria que van más allá de suplir las necesidades básicas como alimentarse, dormir, etc.”.

Cuidarse es preguntarte “¿qué necesito?” y actuar sin postergar para “cuando tenga tiempo”. Es así, que lo primero que hay que entender es que el autocuidado es algo muy personal, y lo que se haga para cultivarlo depende de cada una de las necesidades y gustos particulares.

Importancia del autocuidado

Cuando cada uno de nosotros cuida de sí mismo se logra hacer conciencia del cuerpo y sus necesidades. Lo que favorece la salud física y mental, promueve la autoestima; trae beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

El autocuidado es una actitud de respeto y amor hacia sí mismo, que repercute de manera positiva sobre el entorno: familia y comunidad, por eso decimos que se extiende. Y lo hace de dos maneras, todos se benefician, y todos se apoyan entre sí. Ya que algunas rutinas de autocuidado también necesitan de una red de apoyo conformada por familia, amigos o profesionales de la salud.

“Una persona que está dedicada a todas las demás sin regalarse espacios para ella misma, es una persona egoísta para sí”. Es una persona que no siembra en su terreno posibilidades de crecer y conocerse, por ende, lo que puede entregar a los demás lo entrega sintonizado con la escasez.

7. Ideas de rutinas de autocuidado

Vamos a hacer un mix entre lo que recomienda como básico la OMS, y lo que investigamos como acciones de bienestar y hábitos de autocuidado.

1. Primero que todo, siempre aparta un tiempo exclusivo para ti todos los días. Escoge si prefieres levantarte un poco más temprano, o en la noche cuando todos se hayan ido a dormir, siempre dedica un momento para ti.

2. Con base en tus necesidades y gustos escoge actividades que te recarguen, como leer un libro, meditar, escribir, dibujar, hacer ejercicio. En este punto, precisamente, “la invitación es a cuestionarse: ¿Qué necesito? ¿Qué me hace falta? ¿Qué me gustaría ser? ¿Cómo es la persona en la que visualizo convertirme? Autocuidado entonces será cada respuesta que llegue a la mente, con un plan de acción preciso en cada una”.

3. Aliméntate sano y equilibrado. Comenzar el día con un vaso de agua y un desayuno nutritivo, o disfrutar un almuerzo libre de distracciones del trabajo es fundamental para tu salud.

4. Muévete. Sí, mantente activo. Para tener energía, eliminar el estrés y sentir felicidad el cuerpo necesita moverse. Escoge la actividad que prefieras, y no saques excusas. Recuerda que estás invirtiendo en tu salud.

Puedes practicar yoga, ejercicios de fuerza y cardio, bailar, montar bicicleta o patines, nadar, lo que más te guste. También te invitamos a conectarte más con la naturaleza, disfrutar de actividades en espacios al aire libre, en medio de montañas, playas o ríos.

5. Reconoce y maneja tus emociones. Mantén la calma, piensa en positivo y respira.

Otra propuesta que tenemos es que inicies un diario de emociones. Escribir ayuda a plasmar lo que sentimos, lo que nos sucede. Puedes escribir frases de agradecimiento, listado de objetivos que deseas lograr, y siempre tenerlos a la mano.

6. Elimina hábitos perjudiciales. Suena repetitivo, pero a veces se cree que son cosas que no hacen daño. Evita el consumo de alcohol, tabaco, drogas. Dile adiós a esas relaciones que no aportan nada en tu vida; reduce el tiempo que usas dispositivos móviles y electrónicos, no trasnoches.

7. Cuidar tu entorno. Es decir, cultiva las relaciones familiares y sociales. Como lo hemos dicho, el autocuidado también necesita de una red de apoyo. Mantén contacto con tus seres queridos y exprésales tu cariño. Aunque no parezca, eso también es autocuidado.

“Aprendernos a cuidar va más allá de satisfacer nuestros impulsos de placer: no es precisamente realizar actividades populares de bienestar, sino nutrir nuestros cuerpos físico, mental, emocional, espiritual y energético de formas correctas”.

¡Ah! Y el autocuidado también es reservar tiempo para asistir a chequeos médicos periódicos, es decir, visitar al médico frecuentemente.

Anexo 2

Hoja de trabajo para realizar actividad en jornada

AUTOCUIDADO

<p>¿Qué necesito?</p>	<p>Tiempo</p>
<p>¿Qué me hace falta?</p>	<p>Tiempo</p>
<p>¿Qué me gustaría ser?</p>	<p>Tiempo</p>
<p>¿Cómo es la persona en la que visualizo convertirme?</p>	<p>Tiempo</p>

Anexo 3

Hoja de trabajo para realizar actividad en jornada.

Lluvia de ideas



Anexo 4

Hoja de trabajo para actividad que se realiza en jornada.

Aplicación de la actividad de relajación

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE

1º Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento:

El esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera.

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila" Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El plexo solar es como una corriente de calor"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo" 3

• Al finalizar se efectúa el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado.

1. Estírate, como cuando te despiertas.
2. Realice varias respiraciones profundas.
3. Por último, abra los ojos.

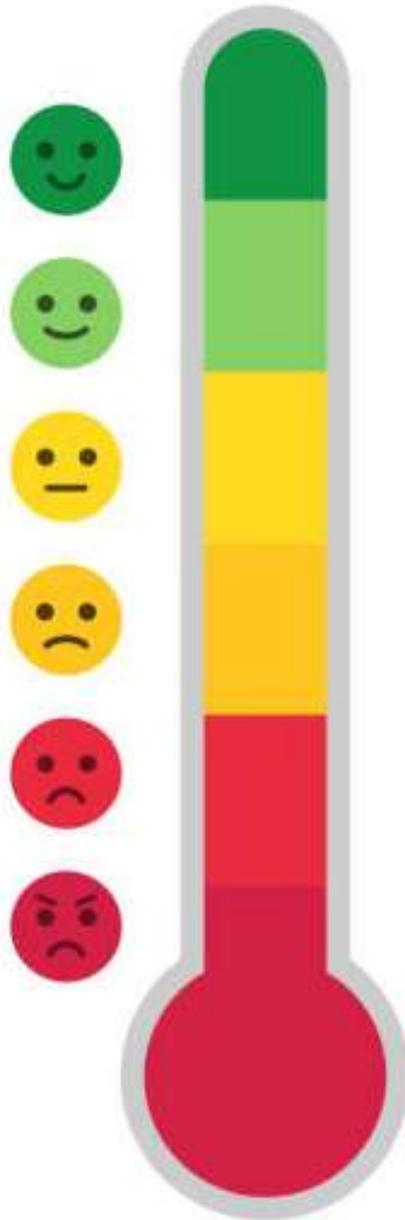
Anexo 5**Hoja de trabajo para actividad que se realiza en casa**

MI DIARIO DE AUTOCUIDADO				
Indicaciones: Registrar diariamente durante la semana las actividades de agrado y ocio que he llevado a cabo.				
Fecha/día/Hora		Actividad De agrado	Actividad de ocio	¿Cómo me sentí luego de llevarla a cabo?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexo 6

Hoja de trabajo para desarrollar actividad en jornada

Gusto o satisfacción sintieron en el desarrollo de la jornada, colocando una carita o emoción en el grado que consideren adecuado.



EVALUACIÓN FINAL DEL PROCESO

- ψ **¿Cómo se ha sentido en este proceso?**
- ψ **¿Cómo le han funcionado o ayudado las técnicas que hemos aplicado?**
- ψ **Puntúe del uno al diez los avances o la mejoría que ha observado**
- ψ **Ha estado practicando las actividades, tareas o ejercicios que ha realizado en cada jornada.**
- ψ **Qué resultados ha visto en el proceso**

Jornada n°15

Cierre del programa

**“Evaluación y finalización del programa
psicoterapéutico”**



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

OBJETIVO: Evaluar los cambios en cada uno de los participantes a lo largo del programa y conocer la opinión de los miembros del grupo sobre el programa psicoterapéutico.

Jornada 15

Fecha de aplicación: _____

Actividad	Objetivos:	Técnica y Procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y bienvenida	Crear un ambiente agradable entre participantes y terapeutas, a fin de promover la comunicación y confianza en el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se dará la bienvenida al grupo a la última jornada denominada “EVALUACIÓN Y FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO” 	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos
Dinámica grupal	Desarrollar un ambiente de confianza y comunicación adecuada en el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ “Aviones de papel” que consiste en: que el/la participante debe escribir su nombre en una hoja y escribir dos preguntas interesantes para él/ella. Luego siguiendo las instrucciones deben formar un avión y lanzar su avión hacia la parte que les indican. Finalmente, cada participante debe tomar un avión desde el suelo, leer las preguntas interesantes y dar una respuesta a ellas. ✓ Retroalimentación de la jornada anterior y se hará un resumen haciendo partícipes a los integrantes del grupo <p>Revisión de tareas: El facilitador pedirá a cada participante del grupo las tareas al mismo tiempo preguntará en general las</p>	Materiales Hojas de papel y bolígrafos	10 minutos

		dificultades, y logros que se les presentaron al realizarla.		
Evaluación del programa psicoterapéutico	Evaluar por medio de un cuestionario el rendimiento y éxito del programa.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Antes de la evaluación se realiza la dinámica “El plato de la verdad”. La persona facilitadora, les solicita a los/las participantes dibujar una imagen que represente lo que se llevan de este proceso que ha llegado a su final. ✓ Para ello tendrán a disposición un círculo de cartulina que simulará ser un plato. ✓ Posteriormente, cada participante responderá a las siguientes preguntas: ¿Te sientes satisfecho con lo que has aprendido en cada una de las sesiones?, ¿Usted le sugeriría a sus compañeros que pongan en práctica lo aprendido?, ¿Le recomendaría a otros jóvenes, amigos o conocidos asistir a psicoterapia grupal? Si, o no ¿por qué? ¿Qué podría agregar o quitar para mejorar las jornadas?, ¿Te vas satisfecho o satisfecha con lo aprendido? Los/las participantes podrán reflexionar y compartir públicamente sus respuestas de forma voluntaria. ✓ El facilitador entregará un breve cuestionario a los miembros del grupo en la cual leerá pidiendo que escriban su opinión acerca del programa Psicoterapéutico ejecutado. (Anexo 1) 	Materiales Hojas de evaluaciones Lapiceros Cartulina	20 minutos
Entrega de diplomas de participación a cada miembro del grupo	Reconocer la participación de los integrantes del grupo, entregándoles un diploma por haber formado parte del programa psicoterapéutico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los facilitadores aplauden la participación de cada miembro del grupo entregando a cada uno un diploma como reconocimiento por la perseverancia en el programa psicoterapéutico grupal (Opcional). (Anexo 2). 	Materiales Diplomas	20 minutos

	grupal.			
Refrigerio	Pasar un momento ameno terapeutas y participantes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los facilitadores comparten un refrigerio con el grupo (Opcional) mientras se mantiene un ambiente de convivio y armonía. 	Materiales Refrigerio	20 minutos
Finalización y despedida del programa psicoterapéutico	Responsabilizar a los participantes sobre los méritos de los cambios psicológicos que se han producido en el proceso.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se dirige a los participantes haciendo una reflexión sobre lo aprendido y la importancia de llevarlo a la vida práctica compartiendo ideas y escuchar sus comentarios. ✓ Finalización y despedida. 	Humanos: Facilitadores y participantes	10 minutos

Hojas de trabajo
De la jornada n°15
“Evaluación y finalización del programa
terapéutico”

Anexo 1

Hoja de trabajo para realizar actividad en jornada.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO

Nombre: _____

Fecha: _____

Indicación: A continuación, se presentan algunas preguntas acerca del programa psicoterapéutico a finalizar, por favor responde de manera sincera.

1. ¿Cómo evalúa el programa psicoterapéutico? Explique

2. ¿Cómo cree que le ayudó o ayudará en su vida lo aprendido en el programa?

3. ¿Cómo evalúa el rendimiento del o los facilitadores que dirigieron el programa psicoterapéutico?

4. ¿Qué observaciones haría al o los facilitadores para la implementación de próximos programas?

Anexo 2



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



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

SE OTORGA EL PRESENTE DIPLOMA A: _____

POR SU VALIOSA PARTICIPACIÓN A PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO DENOMINADO:

“CUIDANDO LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA”

DIRIGIDOS A LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE EL

SALVADOR A LOS _____ DÍAS DEL MES DE _____ DE _____

F. _____

TERAPEUTA

REFERENCIAS

- Álvarez, L. V. (2019). *Las distorsiones cognitivas y el riesgo del suicidio en una muestra de adolescentes Chilenos y Colombianos: un estudio descriptivo correlacional*.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n41/0124-0137-psico-22-41-00200.pdf>.
- Caro, S. (2002). *La relajación consciente como base de las técnicas de mejoramiento de la salud*. <https://www.aaiba.org.ar/links/relajacion.pdf>.
- Chrenicoff, E. R. (2018). Autoconocimiento: Una mirada hacia nuestro universo interno. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2018/no72/6.pdf>.
- Garay, C. J. (2008). *Terapia cognitivo conductual en formato grupal para los trastornos de ansiedad y trastornos del estado de ánimo subjetividad y procesos cognitivos*. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630251004.pdf>
- Hernández, J.M. (2009). *Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo09.pdf>.
- Laureano, L. G. (2019). *Procrastinación: Revisión Teórica*. DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>.
- Lega, L., Velten, E. (2008). *Revista Latinoamericana de Psicología*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80500123>.
- Regueiro, A. M. (2014). *Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga. Conceptos Básicos: ¿Qué es el estrés? y ¿Cómo nos afecta?* <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>.
- Yeimer, B. L. (2021). *Un acercamiento a la comunicación asertiva y su incidencia en la producción académica y científica de los estudiantes de Metodología f* https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/910?articlesBySameAuthorPage=2