

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



TÍTULO:

"PROPUESTA DE PROGRAMA DIRIGIDO A PROMOVER LA SALUD MENTAL EN
DOCENTES UNIVERSITARIOS QUE IMPARTEN EDUCACIÓN VIRTUAL EN EL
CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19"

PRESENTADO POR:

Br. ELIZABETH GONZÁLEZ HERNÁNDEZ

Br. KARLA PATRICIA MERCADO DE GUILLEN

Br. REINA ISABEL MENJIVAR DE QUINTANILLA

CARNET:

(GH11010)

(MM10078)

(MQ13004)

TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:

LICENCIADA AMPARO GERALDINNE ORANTES ZALDAÑA.

COORDINADOR DE TRABAJO DE GRADO:

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA, DOCTOR FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR, EL
SALVADOR, CENTROAMERICA 04 DE OCTUBRE DE 2023

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR:

MAESTRO JUAN ROSA QUINTANILLA

VICERRECTOR ACADÉMICO:

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

SECRETARIO GENERAL:

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

FISCAL GENERAL:

LICENCIADO CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO DE FACULTAD:

MAESTRO JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

VICE-DECANO:

MAESTRA MARÍA BLAS CRUZ JURADO

SECRETARIO DE LA FACULTAD:

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHE PADILLA

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO:

MAESTRO BARTOLO ATILIO ARIAS CASTELLANOS

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

DOCENTE DIRECTOR:

LICENCIADA AMPARO GERALDINNE ORANTES ZALDAÑA

DEDICATORIA

Dedico esta tesis:

Primeramente, a **Dios** por darme la fortaleza de poder perseverar y llegar hasta este momento victoriosa, por cuidarme cuando viajaba hasta la Universidad y darme salud para llegar hasta el final de este proceso, gracias por llenarme de fe, paciencia y esperanza para poder alcanzar uno de mis sueños.

A Mis Padres Isabel Hernández y José González por enseñarme valores que me han ayudado a levantarme en los momentos de dificultad, por sus oraciones durante toda la carrera, por cada esfuerzo que hacían para que yo pudiera seguir adelante y llegar a este logro.

A Mis **Hermanas**, gracias por animarme en los momentos de tensión y dificultad, por brindarme hospedaje cuando yo no lograba regresarme a casa, a mi **Hermano David**, infinitamente agradecida por su apoyo económico durante la carrera y por motivarme a continuar, a mi **novio Eliseo** por llegar a mi vida en los últimos años de mi carrera y ser mi apoyo económico en mis horas sociales y prácticas, por estar pendiente de mí y motivarme a seguir adelante, este logro se lo dedico a ustedes.

A mis **amigas** que siempre estuvieron conmigo animándome a continuar, por todos los buenos y malos momentos que compartimos juntas, los cuales nos hicieron fuertes y no desmayar en el transcurso de la carrera.

A mis **Compañeras de Tesis: Karla Mercado y Reina Menjivar** por confiar en mi para acompañarlas en este proceso de grado, por las nuevas experiencias que compartimos juntas, que con perseverancia, esfuerzo y asertividad hicieron que nuestro trabajo sea satisfactorio.

A **nuestra Asesora Licenciada Amparo Orantes**: gracias por tenernos paciencia y por su profesionalismo y humildad al orientarnos en este proceso, y brindarnos de su conocimiento y sabiduría para realizar un buen trabajo.

A todos ustedes, con gratitud.

Elizabeth González Hernández

DEDICATORIA

Dedico esta tesis:

A Dios padre, Hijo y Espíritu Santo por ayudarme y guiarme en esta trayectoria académica.

En este día tan especial, que me ha dado la oportunidad de salir victoriosa de todas las luchas académicas; no solo fue mi victoria también es la de mi familia, la cual amo con toda mi existencia, me ha ayudado a seguir adelante, me ha tolerado, cuidado y guiado.

Te doy gracias **mamita María Mercado** por todo ese amor y paciencia que me has dado, te dedico mi victoria. Gracias a mi hermana Marisol Mercado y mi hermano Luis Mercado, por ayudarme en mis estudios y orientarme para lograr mi éxito, gracias a mí hermano Kevin Mercado, Evelyn Mercado y Ana Mercado por sus preocupaciones y buenos deseos.

Agradezco a mi estimada **suegra Gladys de Guillen** mi segunda madre por apoyarme en todo momento, a mi **suegro Benjamín Zelaya** de igual forma por su ayuda incondicional.

A mi amado esposo **José Guillen** que desde siempre ha estado conmigo en esta lucha académica de igual forma es también su victoria; a mi hermosa hija **Damaris Guillen** que siempre estaba atenta a darme cobija en mis noches de desvelo. Gracias a cada uno de ellos.

A mis compañeras de tesis **Reina Menjivar y Elizabeth González** por nuestro esfuerzo para conseguir el éxito académico. A nuestra querida asesora **Licda. Amparo Geraldinne Orantes Saldaña** por su conocimiento y guía en esta travesía académica.

A todos ustedes, con gratitud.

Karla Patricia Mercado de Guillen

DEDICATORIA

Dedico esta tesis:

A Dios Todopoderoso, por darme la vida, la salud, y la familia que tengo. Por ser mi fortaleza y haberme permitido alcanzar cada meta, en especial la culminación de mi carrera universitaria; a María Santísima por su auxilio, guía y protección.

A mi familia, mi amado esposo José Antonio, mis queridos hijos Gerardo y Sergio y mis hermosas hijas Rocío y Marcela que son mi más alta motivación, a quienes me debo y agradezco enormemente por el apoyo que me han brindado en cada etapa de este proceso.

A mi amada madre, María Imelda, por su acompañamiento silencioso y perenne. No me vio llegar a esta meta, pero me acompaña desde el cielo.

A los docentes del Departamento de Psicología, por transmitir sus conocimientos y experiencias con entrega e interés genuino. Formando profesionales de la psicología que se suman al desarrollo personal de la población de nuestro país.

A nuestra querida asesora de tesis, Licenciada Amparo Geraldinne Orantes Saldaña, por su invaluable apoyo, su tiempo, conocimientos, orientaciones y exhortaciones a lo largo de la ejecución de este trabajo de tesis.

A la Alcaldía Municipal de San Salvador, en particular al Departamento de Participación Ciudadana del Distrito Uno. Por ser parte importante de este proceso a través de cada una de las jefaturas para quienes tuve la oportunidad de trabajar. Que mostraron siempre comprensión y facilitaron las condiciones para que yo pudiera combinar trabajo y estudio.

A mis compañeras de tesis, Karla Mercado y Elizabeth González por cada momento que hemos vivido de este proceso final de nuestra carrera universitaria. Mis más sinceros agradecimientos y felicitaciones para ellas.

Finalmente, a la Mujeres, con todo mi amor dedico este trabajo a las mujeres que labraron el camino para que otras podamos abrazar el conocimiento. A aquellas mujeres de toda época, lugar y clase. Las mujeres que lucharon para que fuéramos incluidas, reconocidas y nombradas dentro de los campos de la ciencia y la academia. Y a aquellas que, en la cotidianidad y con sus trabajos de cuidados, alimentaron los anhelos para que pudiéramos desear más y mejores espacios; y que con paciencia y silenciadas vieron heredados sus sueños en las generaciones que procrearon y cuidaron.

También lo dedico a las mujeres que, con miedo, son expectantes de cómo otras desafiamos las normas y damos paso a los retos que se nos imponen para reconstruirnos, resignificarlos y heredar nuevas oportunidades a nuestras hijas, nietas, niñas que nos siguen en la historia. Mi dedicatoria a ellas, porque las barreras y los miedos heredados y en ocasiones impuestos es posible derribarlos a través de la confianza en nosotras mismas y trabajo constante en los objetivos y metas propias. Que este trabajo sirva de motivación y ruta a las mujeres de todas las edades, raza y condición social.

A todos ustedes, con gratitud.

Reina Isabel Menjivar de Quintanilla

INDICE DE CONTENIDO	PÁGINAS
RESUMEN.....	11
INTRODUCCION.....	12
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1. SITUACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
2. ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	18
3. OBJETIVOS.....	19
4. JUSTIFICACIÓN.....	20
5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
CAPITULO II. FUNDAMENTACION TEORICA.....	23
1. ANTECEDENTES DEL CONTEXTO DE LA PANDEMIA.....	23
2. COMPRENCION DEL CONCEPTO DE LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.....	29
3. LA EFECTIVIDAD DE LOS PROGRAMAS DE SALUD MENTAL EN LOS/AS DOCENTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19.....	35
4. LAS CONSECUENCIAS DE UN ESTADO DE EMERGENCIA EN ELCONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.....	39
5. LA EDUCACION VIRTUAL EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.....	41
6. CONTEXTO HISTORICO DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.....	52
7. DOCENTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.....	56
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	60
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	63

CAPÍTULO V. PROPUESTA.....	65
PLANES OPERATIVOS.	78
ANEXOS DEL PROGRAMA.....	158
FUENTES CONSULTADAS.	250

RESUMEN

Con el objetivo de construir un diagnóstico bibliográfico sobre las condiciones de salud mental en docentes universitarios que imparten educación virtual en el contexto de la pandemia por Covid-19. Se realizó un estudio bibliográfico con enfoque no experimental. Con propuesta de programa para promoción de salud mental. La recolección de datos se llevó a cabo en entorno natural consultando diferentes fuentes bibliográficas. Posteriormente se analizaron los datos para concluir en el diagnóstico. Se ha encontrado que las áreas de salud mental afectadas en los/as docentes universitarios son bienestar emocional, psicológico y social. Los síntomas que se presentan con más frecuencia son la baja autoestima, dificultad para expresar sus emociones, desesperanza e ira. A su vez, en el área psicológica se ha encontrado estrés, tensión, adicción al trabajo, ansiedad y depresión. Adoptando comportamientos como pérdida de concentración y pensamientos negativos de su futuro, los cuales han afectado en su salud física presentando dolores de cabeza, nerviosismo, hipersomnia, insomnio y problemas alimenticios. Por lo consiguiente se ven afectadas o deterioradas las relaciones interpersonales. Según los datos obtenidos por la administración financiera de la UES, la mayoría de docentes universitarios pertenecen al género masculino, sin embargo, se presentan con más frecuencia problemas de salud mental en el género femenino.

Palabras clave: Confinamiento, virtualidad y salud mental.

INTRODUCCION

En el primer capítulo, se aborda el planteamiento del problema a través del cual se describe de forma bibliográfica la situación actual de los/as docentes universitarios que están vivenciando las consecuencias del teletrabajo con la nueva modalidad de educación virtual; posteriormente conduce al enunciado del problema en el cual se plantea una interrogante sobre las afectaciones que han experimentado al impartir sus clases en línea durante la pandemia.

A continuación se presentan los objetivos planteados para la investigación, a través de los cuales se pretende promover y fortalecer las áreas de la salud mental que se han alterado. En la justificación, se expone de forma detallada la importancia de dicha propuesta, el valor teórico, la metodología y el beneficio social; de igual manera se presentan la delimitación social, temporal y espacial en donde se propone el contexto para el desarrollo de la Propuesta del Programa de Salud Mental, así mismo, el tiempo y espacio de la investigación .

El apartado de la Fundamentación Teórica, ofrece información bibliográfica sobre la afectación que se ha producido en la salud mental de los docentes universitarios por el uso de las Nuevas Tecnologías de Información y Comunicación.

De igual manera, se abordan los antecedentes de la pandemia por COVID-19 y de cómo esta ha afectado la salud mental de los docentes universitarios. Se exponen las consecuencias de un estado de emergencia y se ofrece una explicación de por qué se tomará en cuenta el modelo CASIC en dicha investigación.

Se abordará la efectividad de utilizar el enfoque cognitivo-conductual en los programas de salud mental. Seguidamente se expone información sobre la incidencia que tiene la virtualidad en los procesos de enseñanza aprendizaje; para lo cual se ha considerado necesario conocer sobre las TIC y su normativa a nivel nacional.

Así mismo, los factores que favorecen o afectan en la educación virtual. También se presentan los retos y desafíos que plantean las TIC a los docentes universitarios. Se describe la forma en cómo se desarrolló el proceso de enseñanza aprendizaje en tiempos de pandemia por COVID-19. También, se dan a conocer las ventajas y desventajas para los docentes en el uso de las TIC.

Se hablará sobre el contexto de la Universidad de El Salvador, las características de los docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades y los efectos psicológicos que presentan a raíz de la pandemia por COVID-19 y la virtualidad, dando a conocer un posible diagnóstico de las áreas de la salud mental afectadas y los síntomas que genera un desequilibrio en la vida de los/as docentes que imparten clases de manera virtual.

Seguidamente se presenta la metodología que se siguió para la construcción de la investigación así como las conclusiones y recomendaciones. También se da a conocer la propuesta del programa describiendo las temáticas y técnicas que se abordarán durante las sesiones de trabajo teniendo como base el modelo Cognitivo Conductual. Como último apartado se presentan los anexos y las fuentes consultadas.

CAPITULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1. SITUACIÓN ACTUAL.

En diciembre del año 2019 en la ciudad china de Wuhan, se descubrió una cepa mutante de coronavirus, el SARS-CoV-2, conocido como COVID-19. Sin imaginar que llegaría a convertirse en una pandemia que afectaría de forma severa al mundo entero en diferentes áreas como salud, económica, social y el área educativa.

Los gobiernos de la mayoría de países se vieron en la necesidad de tomar medidas sanitarias para frenar la expansión del virus. Se suspendió la actividad económica, laboral, religiosa y la educativa. Se confinó a las personas dentro de sus hogares. Considerando el aislamiento social como medida esencial para el control de contagios.

En El Salvador, no se dimensionaba la magnitud de gravedad del COVID-19 sino a partir de las medidas sanitarias extremas que el gobierno consideraba necesario implementar para contener la propagación del virus.

El aislamiento social era a toda costa la medida por excelencia que garantizaría la salud y vida de los salvadoreños. El 23 de enero de 2020 el Ministerio de Salud declaró una emergencia nacional por tiempo indefinido, el 11 de marzo aplicaba 30 días de cuarentena obligatoria para nacionales y residentes que ingresaban al país, la prohibición de entrada a cualquier extranjero, y el cierre del aeropuerto y las fronteras. Para el 15 de marzo se declara el estado de excepción y para el 22 de marzo la cuarentena domiciliar obligatoria y la implementación de cercos sanitarios.

En este contexto la actividad educativa se mantuvo en modalidad totalmente virtual. Los/as maestros de las escuelas e institutos accedían a la página del MINED para descargar las guías de

estudio que luego distribuían al alumnado a través de grupos de WhatsApp. Las clases eran impartidas a través de la plataforma classroom.

En cuanto a la Universidad de El Salvador, se hizo uso de la plataforma digital y las clases eran impartidas a través de otras plataformas como zoom y google meet. Esta dinámica se mantuvo hasta el mes de abril 2021 cuando el MINED autorizó la reapertura segura, gradual y opcional de las clases presenciales en los centros educativos hasta bachillerato sin embargo las universidades continuarían su proceso de enseñanza en modalidad virtual. Esta medida obligó a los/as docentes universitarios a continuar su trabajo desde el confinamiento laboral.

Trabajar en modalidad virtual ha significado para los/as docentes un salto de calidad en su formación académica al tener la oportunidad de acceder a las Nuevas Tecnologías de Información y Comunicación (NTIC), lo cual se vuelve una necesidad vital para estar a la vanguardia con las nuevas exigencias tecnológicas en el ámbito de la educación en los procesos de enseñanza aprendizaje. En cuanto a los/as estudiantes les ha permitido desarrollar nuevas habilidades en la tecnología que no habría sido posible o llevarían un proceso más lento en modalidad presencial.

A pesar de las ventajas que ha brindado a los/as docentes universitarios el uso de las NTIC, también hay algunos aspectos que se deben considerar como factores que pueden haber implicado algunas dificultades para acoplarse al trabajo virtual como es el hecho de que la mayoría de docentes son adultos que han venido impartiendo sus clases en modalidad presencial y afincados en métodos tradicionales.

A sí mismo, al realizar su trabajo de manera virtual, se han visto en la necesidad de hacer algunos ajustes tales como modificar sus planificaciones y sistemas de evaluación académica de modalidad presencial a una modalidad 100% virtual. Además de las modificaciones que tuvieron que realizar los/as docentes universitarios, también ha representado un desafío de las características

de los estudiantes, ya que por un lado se tiene población joven que en muchos casos va a la vanguardia con las nuevas tecnologías y, de alguna manera superan a los/as docentes en este campo lo cual representa un reto principalmente cuando se trata de sistemas de evaluaciones académicas y objetivas. Pero también se atiende a estudiantes adultos a los cuales se les dificulta el uso de las NTIC y que por tal razón se ven rezagados en sus procesos de formación académica.

También han tenido que empatizar con los/as alumnos afectados en su salud mental a causa del confinamiento y duelos, llevándolos a presentar cuadros de ansiedad, estrés y depresión. Otra situación que afrontan es el hecho de que la pandemia aún representa un peligro latente debido a las mutaciones que dan lugar a nuevas variantes cada vez más contagiosas como Delta y Ómicron. Después de considerar las implicaciones que ha significado para los/as docentes universitarios realizar su trabajo desde la virtualidad, es preciso pensar en las afectaciones que pueden haber presentado en su salud mental.

De acuerdo con (Rubini, 2012) una afectación importante en las personas que realizan trabajo desde la virtualidad son las relaciones interpersonales inadecuadas en el ámbito familiar y laboral. (Nelson Geovany Carrión-BósquezI, Walter Patricio Castelo-Rivas, José Andrés Guerrero, 2022) presenta que las afectaciones más constantes en la salud mental de los/as docentes universitarios son estrés, ansiedad y relaciones intrapersonales inadecuadas debido al escepticismo en el uso de las NTIC.

Otro trastorno psicológico actual asociado al estrés, que ya (Rubini, 2012) mencionaba es el tecnoestrés el cual se define como una respuesta física y emocional que pueden experimentar los individuos al usar la NTIC, cuyas consecuencias pueden ser positivas o negativas dependiendo de los recursos disponibles a nivel individual, organizacional y ambiental.

Continuando con las afectaciones en la salud mental debido al trabajo desde la virtualidad, (Rubini, 2012) destaca algunos factores de riesgo cuyos efectos posiblemente alcancen a los/as docentes de la Universidad de El Salvador en la Facultad de Ciencias y Humanidades, estos factores ofrecen algunas bondades, pero también implican ciertos riesgos que se agudizaron en el contexto de la pandemia por COVID- 19. Dentro de los cuales se mencionan los siguientes:

Relaciones sociales: representa un beneficio para personas con alto nivel de autonomía o que prefieren trabajar en solitario. El riesgo consiste en un aislamiento físico y social (o sensación del mismo), estado de soledad, un bajo o nulo soporte social por parte de superiores y compañeros, problemas de interacción laboral, ambigüedad de rol: el trabajador percibe una indefinición respecto al rol que debe jugar y tiene una imagen confusa del mismo, debido a expectativas poco claras, mal explicadas o con amplios márgenes de incertidumbre.

Flexibilidad: representa un beneficio pues ofrece la oportunidad de combinar la vida laboral con la carrera profesional y aumenta la posibilidad de oportunidades a personas discapacitadas o con obligaciones familiares. El riesgo para el docente universitario consiste en que se flexibilizan también las relaciones de trabajo lo que puede llevar a que la jornada de trabajo se extienda.

Conciliación vida laboral- vida privada: posibilita mejorar la calidad de vida ya que permite conciliar la vida privada y laboral. Sin embargo, presenta dificultades a la hora de compaginar trabajo y familia, así como las tareas del trabajo y las domésticas, probabilidad de interrupciones durante el tiempo de trabajo debido a visitas inesperadas, atender a familiares enfermos, atender el teléfono, por cuestiones personales, etc. Se requiere una delimitación del espacio físico de trabajo cuando este se realiza en el hogar. Además, complicaciones en el manejo

de los horarios y la alimentación (caos en los horarios de comidas, comer sentado en el escritorio de trabajo), dado el fácil acceso que se tiene a la comida..

También, desórdenes alimenticios lo que junto al sedentarismo puede llevar a obesidad funcional que desemboque en enfermedades cardiovasculares, hipertensión, trastornos gastrointestinales, etc. Descuido de la presentación personal (trabajar en pijama, no diferenciar el atuendo de vestimenta) finalmente, afectación en las relaciones familiares debido al estrés.

Uso de la NTIC: favorece el desarrollo de habilidades en el manejo de las Nuevas Técnicas de Información y Comunicación. **Autonomía:** representa un beneficio ya que permite mayor control y autonomía en el trabajo. Sin embargo, la persona puede no tener el control de su trabajo debido a la demanda de los/as clientes. La falta de control por parte de la empresa, puede ocurrir que la persona trabaje en exceso o por el contrario descuide sus compromisos. La percepción no es clara entre la demanda que se tiene y la capacidad de respuesta lo cual es fuente de estrés.

Teniendo en cuenta los planteamientos descritos anteriormente, el equipo investigador con el propósito de minimizar los efectos psicológicos que pueden estar presentando en la salud mental de los/as docentes universitarios de la Facultad de Ciencias y Humanidades, se plantea el siguiente enunciado.

2. ENUNCIADO DEL PROBLEMA.

¿Los docentes universitarios presentaran afectación en las áreas de salud mental al impartir sus cátedras de manera virtual en el contexto de pandemia por COVID-19?

3. OBJETIVOS.

a) Objetivo General.

Construir un diagnóstico bibliográfico sobre las condiciones de salud mental en docentes, consultado fuentes físicas y virtuales para fundamentar una propuesta de promoción de la salud mental en docentes universitarios que imparten educación virtual en el contexto de pandemia por COVID-19, en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

b) Objetivos específicos.

1. Explicar las áreas de la Salud Mental afectadas en docentes universitarios que imparten educación virtual en el contexto de pandemia por COVID-19, en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.
2. Identificar características psicosociales referida a la preparación académica, tecnológica y datos generales en docentes universitarios que imparten educación virtual en el contexto de pandemia por COVID-19, en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.
3. Determinar las características de la modalidad en línea y los efectos que produce en docentes universitarios que imparten educación virtual en el contexto de pandemia por COVID-19, en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.
4. Elaborar una propuesta de programa dirigido a fortalecer la salud mental en docentes universitarios que imparten educación virtual en el contexto de pandemia por COVID-19, en la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

4. JUSTIFICACIÓN.

En diciembre del año 2019 en la ciudad china de Wuhan, se descubrió una cepa mutante de coronavirus, el SARS-CoV-2, conocido como COVID-19. Sin imaginar que llegaría a convertirse en una pandemia que afectaría de forma severa al mundo entero en diferentes áreas como salud, económica, social y el área educativa. Los gobiernos de la mayoría de países se vieron en la necesidad de tomar medidas sanitarias para frenar la expansión del virus. Se suspendió la actividad económica, laboral, religiosa y la educativa. Se confinó a las personas dentro de sus hogares, considerando el aislamiento social como medida esencial para el control de contagios.

A partir de esta pandemia por COVID19, muchos fueron los cambios que se han venido suscitando, uno de los más importantes implicó al sector educativo, pues se cerraron físicamente los establecimientos escolares y las clases se han adaptado a ambientes virtuales que garanticen la continuidad del aprendizaje.

Sin embargo, este proceso de transición ha generado impacto en la salud mental de toda la comunidad educativa. Los docentes han tenido que encarar nuevos retos no solo académicos sino también emocionales, compaginando sus actividades laborales con las personales, a la vez que se han visto inmersos en un proceso continuo de capacitación, que demanda mayores horas de trabajo y por ende mayor carga laboral; por lo que esta responsabilidad podría generar algunos síntomas que atentan contra su salud mental; a esto se abona la tensión ejercida por los medios de comunicación a través de la sobreinformación de la emergencia, los efectos que pudiera generar la preocupación de sus familiares y la de ellos mismos de adquirir el virus.

Este proceso en los/as docentes produjo un desgaste físico y psicológico a consecuencia de los complejos retos a los que han sido sometidos. (Duan & Zhu, 2020). Retomando lo antes mencionado del planteamiento del problema, se ha identificado afectaciones en la salud mental tales como relaciones interpersonales inadecuadas en el ámbito familiar y laboral, estrés con la variante tecnoestrés, ansiedad y relaciones intrapersonales inadecuadas debido al escepticismo en el uso de las NTIC.

Debido a esta problemática se considera la necesidad de una propuesta de programa dirigido a promover la salud mental en docentes que imparten clases en modalidad virtual en la Universidad de El Salvador en la Facultad de Ciencias y Humanidades. En este sentido, el valor teórico de la investigación consiste en realizar una explicación bibliográfica de la posible afectación psicológica que pueden presentar los/as docentes universitarios a consecuencia del trabajo virtual vivido en la pandemia con el propósito de explicar un vacío en el conocimiento en el área de la psicología, ya que existen investigaciones en el área de la salud mental, pero no así específicamente relacionadas con docentes universitarios de la Facultad de Ciencias y Humanidades con el tema de la salud mental.

Mientras que el valor metodológico se sustenta en la creación de la propuesta de un programa dirigido a promover la salud mental en docentes universitarios que se han visto afectados durante la pandemia por COVID-19 al impartir clases en modalidad virtual; así como la adaptación de técnicas para reducir afectaciones en las áreas de salud mental. Tomando como referencia el modelo CASIC. Se propone que las técnicas se desarrollen de manera participativa y colaborativa, basadas en el enfoque cognitivo conductual, las cuales serán de forma grupal e individual para minimizar las áreas de la salud mental que hayan sido afectadas.

El beneficio social consiste en que dicho programa favorecerá a los/as docentes universitarios de la Facultad de Ciencias y Humanidades ya que permitirá promover la salud mental y de esa manera reducir las afectaciones psicológicas a las que pueden estar expuestos.

A sí mismo, se beneficiará la población estudiantil que son destinatarios de las clases en línea, ya que al poner en práctica la propuesta de este programa se contribuirá a un mejor desempeño laboral puesto que un docente que goza de salud mental brindará un servicio eficiente, efectivo y cálido a la comunidad educativa de manera virtual. Además será una herramienta útil para ser implementado por profesionales de la salud mental del Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador.

5. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.

Social: Este proceso de investigación se desarrollará bajo una situación de pandemia, bajo un contexto virtual, el cual se sustentará de información bibliográfica, textos, búsqueda de sitios científicos y estudios que justifiquen toda la investigación.

Temporal: El tiempo que se pretende realizar el proceso de investigación es a partir del mes de marzo de 2022 finalizando en marzo del 2023.

Espacial: La presente investigación se realizará de forma bibliográfica de manera virtual en las diferentes casas de las integrantes del grupo de investigación, utilizando computadoras y laptop, para la búsqueda de la información.

CAPITULO II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

1. ANTECEDENTES DEL CONTEXTO DE LA PANDEMIA.

1.2. Desarrollo de la pandemia por COVID-19 y las afectaciones en el área educativa en El Salvador.

A finales del año 2019, en Wuhan en la provincia de Hubei China, se desarrolló una enfermedad que se consideró en un primer momento como una neumonía desconocida, sin embargo, a principios del año 2020 exactamente el 30 de enero, el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote era una emergencia de salud pública de importancia internacional. El 11 de febrero del mismo año, la OMS denominó a la enfermedad COVID-19 (por sus siglas en inglés), abreviatura de enfermedad por coronavirus 2019.

Debido a su excesiva proliferación y el alto índice de mortandad, el Comité Internacional de Taxonomía de Virus (ICTV, por sus siglas en inglés) anunció “Coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2)” y fue declarado Pandemia el 11 de marzo del 2020 por el director general de la OMS (OPS, 2020) porque se habían detectado 118,000 casos de personas infectadas en 114 países y 4,291 fallecidos (OPS, 2020).

Ante el riesgo de propagación del virus, el Gobierno de El Salvador dio a conocer una serie de medidas de restricción en la movilidad y reuniones sociales, amparados en los Decretos Ejecutivos 12, 14 y 19 del Ministerio de Salud, como medidas de prevención y contención. El 11 de marzo del 2020 el Decreto Legislativo N° 593 y 594 declara: “Estado de Emergencia Nacional,...”, y la “Ley de Restricción Temporal...” aprobados el 14 y 15 de marzo de dicho año.

Se inició una cuarentena obligatoria a nivel nacional, se ordenó la suspensión de las actividades en las áreas laborales, comerciales y educativas tanto en sector público como privado. Dichos cierres ocasionaron efectos negativos en la economía del país según Mtra. Lazo, Carmen Aída Lazo ESEN (2020).

Al ahondar sobre los efectos económicos que la pandemia podría tener en el país, la destacó tres áreas principales en las que estos podrían manifestarse:

- *En términos de la producción, estimaciones propias calculan una caída del PIB en 7.4 %.*
- *En términos del empleo, se espera que esta coyuntura provoque secuelas de mediano y largo plazo, como la pérdida masiva de empleos formales y disminución de actividades en el sector informal.*
- *En términos fiscales para el Estado, el paro en la actividad económica implica una reducción en los ingresos y un aumento del gasto que provocaría un deterioro de la posición fiscal del país.*

Por lo consiguiente las medidas de contención que implementó el gobierno de El Salvador provocaron pérdidas económicas y desempleo a nivel nacional, de igual forma el sector salud se vio forzado a una sobrecarga laboral y emocional, así mismo se dio a conocer cuantiosas pérdidas de vidas humanas. En cuanto al sector educativo, se realizó una reestructuración en los procesos de enseñanza aprendizaje de modalidad presencial a modalidad virtual. Según el secretario del MINED Staff, Carlos (2020) *“La pandemia nos ha señalado que tenemos que replantearnos y reconceptualizar muchas cosas, y una de ellas es la parte curricular”*.

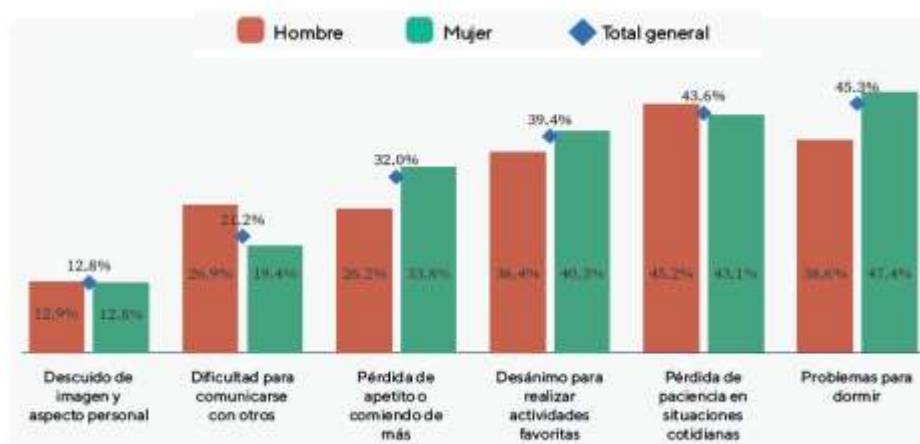
Según lo expuesto por el secretario del MINED los cambios en la parte curricular se establecieron para garantizar la continuidad de los aprendizajes y el derecho a la educación optando por diversas plataformas a nivel virtual. De acuerdo al ministro Pineda (2020):

La pandemia solo vino a acelerar todo ese trabajo de transformación educativa que ya realizaba el Ministerio de Educación. Esto permitió dar respuesta casi inmediata a los estudiantes, al igual que aceleró la digitalización de la educación y se generaron diversas modalidades de atención educativa.

Ante dicha estrategia implementada por el MINED para cubrir la parte pedagógica e impartir las clases virtuales a los/as estudiantes, se contempló como una alternativa favorable para el sector educativo, sin embargo no se consideró las consecuencias que tendría para el sector docente y las afectaciones que se desencadenarían debido a la modalidad virtual.

Durante la pandemia por COVID-19 y la cuarentena obligatoria en El Salvador, el sector educativo en especial los/as docentes tanto público como privado tuvieron que adaptarse a la modalidad virtual para impartir sus clases desde casa, sus jornadas de 8 horas al día que realizaban de forma presencial, se convirtieron en jornadas de 24/7 a nivel virtual, traduciéndose en una sobrecarga laboral y emocional.

Según el estudio realizado por la Pontificia Universidad Católica del Perú sobre la Salud Mental de los/as docentes durante la pandemia: Reflexiones en torno al género. En diciembre del 2021, entre los malestares más frecuentes se identificó los siguientes: la pérdida de paciencia, la dificultad para conciliar el sueño y el desánimo para realizar actividades favoritas. Con menor frecuencia, se presenta la alteración de la alimentación y la dificultad para comunicarse con otros ¹



1.3. Pandemia por COVID-19 y el impacto que ha generado en la salud mental de los/as docentes que imparten clases en línea.

La pandemia ha ocasionado impactos a nivel mundial y El Salvador no es la excepción, como se expresa en el apartado anterior las afectaciones que ha desarrollado el sector docente a causa de la pandemia por COVID-19 ha generado un deterioro en su salud mental, aunque dichos datos son retomados por estudios de países latinoamericanos el deterioro de la salud mental no es indiferente a la problemática que se vive en el sector docente salvadoreño.

¹. Esta data se basa en el trabajo realizado por el equipo de psicólogos especializados a 1609 docentes atendidos durante este año por el servicio de la atención y contención individual (ACEI-TED) hasta el mes de julio de 2021.

Así lo señala Capone y Petrillo, 2018; Guevara-Manrique et al., 2015; Marengo Escuderos et al., 2016; Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche, 2020; Stansfeld et al., 2011:

La labor docente supone enfrentar una serie de desafíos que se derivan de la propia práctica de su profesión y de las exigencias que esta misma representa para otras áreas de su vida personal, lo cual puede exponerlos a distintas fuentes de estrés.

Según el apartado anterior el sector docente ha enfrentado cambios a nivel, profesional, físico y mental a causa de la educación virtual, sin embargo, a lo largo de los años dicha situación no es una problemática actual; en El Salvador la atención en la salud de los docentes salvadoreños ha sido una lucha histórica, los profesores reclamaban mejoras en los servicios de salud y en el trato a los docentes con enfermedades graves. Así lo expone Kohen, 1999:

Cincuenta y cinco años después, aunque ha habido cambios, como el establecimiento de un instituto de atención médica, la salud docente no se ha vinculado con el trabajo, a pesar del desgaste físico y mental que éste provoca y las condiciones en que se desarrolla.

La pandemia ha sido el punto de quiebre del deterioro de la salud mental de los/as docentes salvadoreños, a causa de la modalidad de trabajo virtual, se ha generado sobrecarga laboral y emocional, así lo menciona la neuropsiquiatra Céspedes, Amanda “*Un docente enfermo desestabiliza todo el sistema a su cargo: alumnos, apoderados, colegas, etc. El impacto sistémico es muy severo y el modelo actual de la medicina no da respuesta a este grave flagelo*”, (Muñoz, 2019, p. 6).

Desde el 06 de abril del 2021 se reanudaron las clases a nivel nacional desde básica, bachillerato y universidades tanto el sector público como privado, con una modalidad semi-presencial y opcional para los padres que no deseaban que sus hijos asistieron a clases. Y así dar continuidad al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Sin embargo, la Universidad de El Salvador ha optado por el momento por seguir impartiendo las clases de manera virtual, y los/as docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades es probable que sigan experimentando un deterioro en su salud mental.

1.4. Antecedentes de las investigaciones relacionadas en la salud mental de los/as docentes universitarios.

Como se explicó en el apartado anterior la salud mental de los/as docentes es un fenómeno de poca relevancia en El Salvador por lo consiguiente las investigaciones que se han realizado sobre salud mental en docentes universitarios en su mayoría es a nivel latinoamericano y están dirigidas en los siguientes temas.

- En Latinoamérica, en Bolivia, una investigación de Cardozo (2016) sobre el estrés en el profesorado, concluyó que generalmente los docentes piden permiso debido a multitud de dolencias físicas, pero las causas son provenientes del estrés.
- Un estudio en Ecuador de Iaja (2014) habla sobre la inteligencia emocional y el estrés laboral en los profesores de la PUCE sede Ambato, determinó que los factores que más ocasionan estrés en los docentes son el clima socio psicológico, la organización escolar, realizar funciones administrativas y el manejo de recursos tecnológicos, afectando seriamente el desempeño laboral y el desarrollo de la inteligencia emocional de los/as docentes.
- Otro estudio efectuado por Rodríguez, Bermello, Pinargote y Durán (2018), en la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, sobre “El estrés y su impacto en la salud mental de los docentes universitarios” concluyó que las afectaciones se encuentran manifiestas por alteraciones cardíacas, tensiones musculares y agotamiento; siendo necesario el empleo de estrategias de prevención, para evitar futuras alteraciones en la salud mental de los/as docentes.

- La Universidad de El Salvador realizó un estudio sobre “Programa psicoterapéutico para la promoción de la Resiliencia ante la emergencia de salud por COVID-19 en el personal docente de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador, año 2020.” Para promover estrategias de resiliencia en los/as docentes universitarios y así cuidar más de la salud mental de cada uno de ellos/ellas y controlar cualquier tipo de adversidades que se presente en su labor como docente.

Dichas investigaciones tienen como finalidad profundizar sobre la temática de la salud mental de los/as docentes universitarios y cómo se ha deteriorado en su vida personal y profesional.

2. COMPRENSIÓN DEL CONCEPTO DE LA SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA.

2.1. La importancia del concepto de la salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19

El concepto de salud mental es complejo e importante en la actualidad, debido a los acontecimientos que se ha experimentado por la pandemia por COVID-19, la cual se ha convertido en una emergencia de salud pública y de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío en la salud mental. Para comprender lo expuesto anteriormente se definirá el concepto de salud y salud mental según la OMS.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud cómo:

“un estado de completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o malestar”

Según la Organización Mundial de la Salud, define la salud mental como:

“es el estado de bienestar emocional y social que permite a la persona ser capaz de realizarse, hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productiva y provechosamente, siendo capaz de contribuir y participar en su comunidad”.

Según lo planteado por la OMS la salud física y salud mental son dos componentes que van relacionados entre sí, y si existe un desequilibrio en ambas partes este puede generar consecuencias negativas en el ser humano; y debido a la pandemia por COVID-19 y la cuarentena obligatoria, los problemas de salud físico, el aislamiento, la falta de contacto social, los cambios de hábitos y los problemas laborales han generado un deterioro en la salud mental de la población.

La salud mental ha empeorado entre las personas que viven situaciones socioeconómicas más desfavorables y entre las personas con problemas de salud mental previos². La OMS ha recomendado asignar recursos a la atención de la salud mental en el marco de sus planes de respuesta y recuperación³.

2.2. Deterioro de la salud mental en los/as docentes universitarios a causa de la pandemia por COVID-19 en El Salvador.

Como se ha mencionado a inicios de la investigación, el personal docente fue uno de los primeros rubros en experimentar cambios a raíz de la pandemia, en vista de que el sector educativo sustituyó las clases presenciales por clases virtuales, se modificó las planificaciones, asesoramiento, además, se cambió la forma de impartir los conocimientos y evaluaciones a los/as estudiantes. Cabe

² O'Connor, R.C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zortea, T., Ferguson, E., Robb, K. A. (2020). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UKCOVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*.

³ Organización Mundial de la Salud (OMS). (5 de octubre, 2020). Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. 2 Taquet, M., Luciano, S., Geddes, J. R., Harrison. P. J. (2020). Bidireccional

mencionar que las clases a nivel nacional se han reactivado de manera presencial, minimizando la sobrecarga laboral y emocional del sector docente a nivel público y privado. A pesar que el sector educativo ha reanudado las clases de forma presencial, es probable que el personal docente de la Universidad de El Salvador aún continúe impartiendo clases de forma virtual.

Según el acuerdo del Consejo Superior Universitario publicado por la ASEP el 21 de julio del 2022, se aprobó con 29 votos a favor los lineamientos para comenzar el ciclo II-2022 de la siguiente manera: multimodal: presencial, semipresencial, virtual y a distancia. El acuerdo establece que se realizarán actividades presenciales teóricas que no sean menores del 40% ni deberán exceder del 60% de presencialidad.

Cabe mencionar que, aunque el Consejo Superior de la Universidad de El Salvador aprobó dichos lineamientos las clases continuaron en modalidad virtual, lo que significa que la salud mental de los/as docentes universitarios sigue siendo vulnerable.

Así lo recalca Rogers & Sabarwal (2020) *Los maestros al estar en primera línea con sus estudiantes, probablemente no estén capacitados para responder a las amenazas del bienestar emocional de sus educandos, pues ellos mismos podrían experimentar situaciones de estrés y ansiedad.*

Urra, Ruth, & Loor (2020) *Además, los planes de retorno progresivo a clases demandarán aún más trabajo docente, pues éstos deberán ser más receptivos a las nuevas necesidades de aprendizaje, e implementar técnicas pedagógicas que permitan cerrar brechas educativas.*

Siguiendo la línea de los párrafos anteriores, la salud mental de los docentes universitarios se ha venido deteriorando presentado síntomas de agotamiento, debido a la vulneración en su privacidad además de compartir información personal como números de contacto a la comunidad educativa, así como la extensión de sus horarios de trabajo, además, deben asistir a capacitaciones

continuas limitándose la posibilidad de realizar actividades de ocio, deportes y otras que ayudarían al control del estrés. Dichas situaciones pueden generar según Rodríguez-Rey et al., 2020 *miedo, frustración e ira, y sus efectos pueden durar mucho tiempo. Además, se pueden incrementar problemas como la ansiedad, estrés y depresión*. Ocasionado en cada uno de ellos un deterioro significativo en la salud mental.

2.3. Promoción de la salud física y mental en los/as docentes universitarios que imparten clases en modalidad virtual.

Debido a la elevada carga laboral, los/as docentes universitarios están expuestos al Síndrome de Burnout o Síndrome de desgaste profesional, caracterizado por un conjunto de signos y síntomas como respuesta al estrés crónico afectando en el área física, conductuales, emocionales y cognitivos que están estrechamente ligados el deterioro de la salud mental (Muñoz et al., 2020). Es importante definir los conceptos de promoción de salud física y salud mental.

La promoción de la salud mental está situada dentro del amplio campo de la promoción de salud en conjunto con la prevención de las enfermedades mentales, el tratamiento y la rehabilitación de personas que presentan afectaciones en su salud mental.⁴

Por lo anterior, cuando se habla de promoción de la salud mental, se pone en manifiesto las acciones que favorecen a las personas a la creación de condiciones de vida y ambientes saludables que promuevan la adaptación y el mantenimiento de estos estilos de vida. Por lo consiguiente, la salud física y salud mental están estrechamente ligadas y la finalidad es promover en los/as docentes universitarios que imparten clases en línea un adecuado desarrollo en el bienestar emocional, físico y social para poder sobrellevar y enfrentar con éxito situaciones estresantes que ha generado su

⁴ Agustín Melián García y Javier Cabanyes Truffino (2017), La Salud Mental y sus Cuidados.

profesión debido a la pandemia por COVID-19. Por lo anterior la CEPAL- UNESCO (2020) declara lo siguiente: Durante el confinamiento y los procesos de reapertura el cuerpo docente deberá tener apoyo en aspectos, como:

- Asesoría en formatos de educación a distancia.
- Formación para el uso educativo de las TIC.
- Apoyo para implementar metodologías alternativas de enseñanza.
- Estrategias para la recuperación de aprendizajes.
- Resguardo socio-emocional.
- Garantía de continuidad laboral y condiciones de trabajo dignas.

A su vez los primeros auxilios psicológicos (PFA) desarrollados por la OMS también incluyen algunas recomendaciones para mitigar los efectos en la salud mental que puede ocasionar la pandemia por COVID-19, entre éstos tenemos. (Ransing et al., 2020)

- Autocuidado y cuidado familiar: conductas de protección personal y familiar, familiarización con áreas seguras.
- Información sobre la promoción y prevención de la salud mental.
- Mantener en equilibrio las funciones biológicas esenciales como la alimentación, el descanso y el ejercicio.
- Mantener contacto con familiares o amigos u otras redes de apoyo.
- Fomentar la esperanza y el optimismo.
- Identificación temprana de signos de bandera roja de deterioro de la salud mental.

Por lo expuesto anteriormente, la promoción de la salud física y mental en los/as docentes universitarios que imparten clases en línea es de vital relevancia en la actualidad, ya que si no existe

una adecuada atención de dichos elementos el ser humano puede llegar a experimentar un desequilibrio físico y mental que perjudique su vida profesional, social y familiar.

2.4. Beneficios de cuidar la salud mental para los/as docentes universitarios.

Según lo expuesto en el apartado anterior, la OMS define salud mental como «estado de bienestar psicológico» indicando satisfacción en la situación en que se encuentra el sujeto en relación a su actividad psíquica. La cual está compuesta por las siguientes áreas:

- **Bienestar emocional:** estarían constituidos por el estado de ánimo, los sentimientos y las emociones y cómo estas influyen en la salud mental de los/as docentes universitarios.
- **Psicológicos:** son tres aspectos psicológicos principales: pensamientos, sentimientos y conductas. Estos tres aspectos están interrelacionados, de modo que los cambios en uno producen cambios en otro. Por lo siguiente se ven afectados por la sobrecarga laboral que han experimentado los/as docentes universitarios.
- **Social:** son todas relaciones que establece el ser humano en su entorno social, la interacción que establece con la familia, amigos o compañeros de trabajo, sin embargo, se han visto afectadas a causa de las restricciones que se implementaron con motivo de la pandemia por COVID-19.⁵

Dichas áreas juegan un papel importante en la salud mental de los/as docentes universitarios. Si cada uno de ellos/as tiene el conocimiento necesario sobre su estado de bienestar psicológico, podrían cuidar mejor de su salud mental y de esa manera sobrellevar las consecuencias de la carga laboral, emocional, social y familiar que han debido enfrentar a causa de la pandemia por COVID-

⁵ Organización Mundial de la Salud Promoción de la salud mental. [Internet]. [Citado 3 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf.

19, y así podrían experimentar los beneficios que conlleva el cuidado de la salud mental entre los cuales se mencionan los siguiente:

- Las habilidades saludables permiten disfrutar de la vida y adaptarse a los retos y adversidades que se presentan, favoreciendo la salud mental.
- Capacidad de esfuerzo y de lucha personal, para asumir retos realistas.
- Tolerar los errores asumiendo la propia responsabilidad, intentando no adjudicar a los demás, sin una justificación o culpabilidad excesiva.
- Asumir las capacidades y los límites personales.
- Sentir y expresar sentimientos y emociones, aunque sean muy intensos.
- Dar importancia a lo que tenemos y a lo que somos, sin minimizar o sobrevalorar lo que nos carece.⁶

3. LA EFECTIVIDAD DE LOS PROGRAMAS DE SALUD MENTAL EN LOS/AS DOCENTES UNIVERSITARIOS EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.

3.1. Qué entendemos de los programas de salud mental.

Los programas de salud mental están desarrollados para promover, coordinar e implementar actividades o acciones técnicas con el fin de fortalecer las capacidades nacionales para la creación, desarrollo y ejecución de políticas, planes, programas y servicios, que contribuyan a la promoción

⁶ Manual de salud mental para profesionales del ámbito sanitario. Programa “Espai Jove”. Barcelona: Centre d’Higiene Mental Les Corts; 2012. informacio@espaijove.net | www.espaijove.net.

de la salud mental, las cuales permitan reducir la carga que significan las enfermedades psíquicas, prevengan las discapacidades y faciliten la rehabilitación.⁷

Como se expresa en el párrafo anterior, los programas de salud mental son creados para ayudar a población en riesgos y la finalidad es controlar o minimizar posibles alteraciones. Sin embargo, según lo establecido por la Asamblea Legislativa en el decreto 716, los programas de salud mental siempre han prevalecido en el país así lo expresa el artículo 12 apartado C de dicho decreto:

c) Elaborar el Programa de Salud Mental, el que debe incluir una reestructuración y modernización en la provisión y atención de los servicios en salud mental en los diferentes niveles de atención;

Es necesario la revisión y reestructuración de los programas de salud mental ya que se deben actualizar de acuerdo a la finalidad por la cual han sido creados sea esta, promoción, prevención o intervención.

3.2. Propósitos de la creación e implantación de los programas de salud mental.

Priorizar la salud mental en tiempo de pandemia es la necesidad que se ha generado hoy en día; la OMS realiza esfuerzos grandes para sobrellevar las decadencias mentales que se han experimentado a causa de la pandemia, aunque siempre se ha interesado en fomentar el bienestar psicológico de cada ser humano, independientemente si existe fenómenos sociales, pandemia o epidemia, la finalidad de la OMS es prevenir, promover o intervenir.

⁷ Koev M, OPAS/OMS | Programa de Salud Mental [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. [Citado 3 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=281:2008-proyecto-salud-mental&Itemid=72552&lang=pt

Por lo consiguiente la OMS crea y utiliza como herramientas los programas de salud mental para beneficiar a las poblaciones claves que necesiten un apoyo, acompañamiento o ayuda para mejorar la salud mental de cada uno de ellos. Por tal motivo en los programas de salud mental se plantean los siguientes niveles.

Cada uno de ellos pretende mejorar el estado de salud mental, mantener la mejoría y evitar el empeoramiento. Son, pues, medidas de potenciación de la salud mental y de prevención de sus riesgos.

- **Nivel primario.** Consiste en el desarrollo de la salud mental en personas sanas mediante la introducción de medidas favorecedoras y la eliminación de los factores de riesgo o la protección frente a ellos.
- **Nivel secundario.** Está destinado a la identificación precoz de sujetos de riesgo con la puesta en marcha de medidas de prevención o compensación. Se identifican los factores de riesgo de cada sujeto o grupo social.
- **Nivel terciario.** Tiene como objetivo la mejora y, si es posible, la recuperación de la salud mental en las personas que ya padecen un problema psíquico y prevención de recaídas o factores de empeoramiento.

3.3. En qué momento se utilizan los programas de salud mental.

Como se expresa en el apartado anterior los programas de salud mental se crean e implementan según sea la situación a tratar; y es necesario, distintas estrategias de intervención psicológica (modificación de conducta, intervención cognitiva, entrenamiento en asertividad, relajación, habilidades sociales, afrontamiento y resolución de problemas, etc.) y siempre deberán ser aplicadas y supervisadas por especialistas en la materia.

Un programa de salud mental frecuentemente se pone en práctica por un periodo corto de tiempo, y tienen como eje, el cumplimiento de los objetivos específicos que se hayan identificado como prioridad de atención especial por una razón particular en un momento concreto,⁸ entre ellos están: estados de emergencia, epidemias, pandemias, guerras, desplazamientos forzados, fenómenos climatológicos, zonas vulnerables entre otros.

Por lo cual, al identificar la situación y la población afectada, se crea un programa de salud mental. Su impacto va a depender de la manera en cómo se realizan las intervenciones.

3.4. Programas de salud mental en tiempos de pandemia para beneficiar a docentes universitarios que imparten clases en línea.

Conforme avanza la investigación, se puede deducir que los programas de salud mental son de gran beneficio. El sector docente universitario no está exento de las afectaciones a causa de la pandemia por COVID-19, por lo que se vuelve necesario la creación de un programa de salud mental que promueva y fortalezca su bienestar psicológico.

Entre los beneficios que obtendrían los docentes universitarios al apoyarse con un programa de salud mental, se pueden mencionar los siguientes:

- Desarrollar factores protectores de la salud mental.
- Evitar o retrasar nuevas afectaciones mentales que sean prevenibles.
- Mejorar la calidad de vida de los/as implicados y que sea de larga duración.
- Sumar momentos emocionales positivos.
- Aprender maneras de afrontar los pensamientos negativos. Conectar con uno mismo.⁹

⁸ OMS Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental Política, planes y programas de salud mental [Internet]. [Citado 24 de mayo de 2021]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/policy/mhpolicy_plans_module_Spanish.pdf

⁹ Programa de promoción y prevención de la salud mental “Espai Jove” LesCorts Centre d’Higiene Mental pag. 39, año 2012.

4. LAS CONSECUENCIAS DE UN ESTADO DE EMERGENCIA EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.

4.1. Teoría de la crisis por estados de emergencias en el contexto de pandemia por COVID 19.

La pandemia por COVID-19 ha causado en la actualidad diversas consecuencias a nivel social, económico, físico, mental y educativo; generando en los seres humanos desestabilidad, así lo expresa Cohen y Ahean, 1990; Slaikeu, 1999.

Un estado temporal o período limitado caracterizado por la desorganización y el desequilibrio. Surge a raíz de un cambio imprevisto en la vida de la persona que no puede ser resuelto con los recursos o métodos que usualmente utiliza por lo que plantea la necesidad de nuevos mecanismos de adaptación externos y ajustes internos.

Por lo expresado anteriormente un estado de emergencia puede ocasionar crisis en los seres humanos y estas pueden derivarse de: crisis del desarrollo o circunstanciales. (Erikson, E. 1959).

Dentro de la investigación se plantea una crisis circunstancial la cual abarca alteraciones emocionales y de la conducta ante pérdidas o amenaza de pérdidas de los aportes básicos físicos, psicosociales y socioculturales que están interrelacionados. Los factores ambientales pueden ser los siguientes:

- Separación, Pérdidas y Muerte.
- Enfermedades corporales.
- Desempleo, Trabajo nuevo y Fracaso económico.
- Violaciones, Incendios y Accidentes.
- Pandemias, Inundaciones y Terremotos.

Estos eventos según Benyakar, 2012 en especial el factor ambiental por pandemia lo define *como disruptivos, tienen la capacidad potencial de desestabilizar los procesamientos psíquicos, así como de promover una serie de reacciones emocionales, conductuales o fisiológicas, alteraciones en el sueño, en la alimentación...las cuales deberán ser entendidas como respuestas normales ante situaciones anormales.*

4.2.El Modelo CASIC como guía para identificar deterioro en la salud mental en docentes universitarios.

El personal docente universitario pertenece a uno de los grupos vulnerables que pueden experimentar alteraciones a nivel psicológico como producto de la pandemia y sus derivados. Para poder identificar el deterioro en su salud mental se puede tomar como guía el Modelo CASIC.

El Modelo CASIC solo se utiliza en momentos de estados de emergencia para detectar el deterioro de la salud mental, abarcando 5 subsistemas.

- **Área Conductual:** Patrones de conductas que se manifiesta en los docentes universitarios en la forma de trabajar, descansar, comer, etc así mismo si existe uso de estupefacientes, a su vez como resuelve los conflictos.
- **Área afectiva:** Sentimientos acerca de cualquiera de los comportamientos citados en el rubro anterior, emociones sentidas con más frecuencia en torno a la demanda del trabajo que los docentes realizan en la virtualidad, la presencia de ansiedad, ira, alegría, depresión, temor, etc, los docentes presentan dificultad para expresar sus sentimientos y emociones.
- **Área somática:** Funcionamiento físico general que han desarrollado los docentes a causa de no poder sobrellevar el trabajo con las actividades personales. Presencia de tics, dolores de cabeza, malestares estomacales; el estado general de relajación/tensión; sensibilidad de la vista, el tacto, el gusto, la percepción y el oído, lo han somatizado.

- **Área interpersonal:** Se refiere a los desequilibrios que los docentes universitarios han presentado en sus relaciones con la familia, amigos, vecinos o compañeros de trabajo con poca o nula asertividad.
- **Área cognitiva:** Sueños nocturnos y ensoñaciones diurnas; representaciones mentales distorsionadas acerca de su capacidad para desempeñarse en la modalidad virtual, creando pensamientos catastrofistas, sobregeneralizaciones y actitud negativa para continuar sus labores.

4.3. Enfoque Cognitivo Conductual y su efectividad para promover programas de salud mental en docentes universitarios.

El enfoque cognitivo conductual en los programas de salud mental, proporciona actividades con la finalidad de promover en los/as docentes universitarios un adecuado manejo de su salud mental en las áreas que se han visto afectadas a causa de la pandemia por COVID-19 y la implementación de clases en modalidad virtual.

Dicho enfoque tiene una naturaleza educativa, además de la conceptualización inicial de los problemas detectados en las áreas de la salud mental afectadas y posee en esencia un carácter auto-evaluador a lo largo de todo el proceso, en donde cada docente llevará autorregistros de pensamientos, emociones y conductas.

5. LA EDUCACIÓN VIRTUAL EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.

5.1. Conociendo las tic y su normativa en la educación a nivel nacional.

Para una mejor comprensión de las TIC, es necesario definir el término virtualidad. La real academia define virtualidad como Del latín virtus (“fuerza” o “virtud”), virtual es un adjetivo que, en su sentido original, hace referencia a aquello que tiene virtud para producir un efecto, pese a que no lo produce de presente.

Es decir que los conocimientos se están facilitando al estudiante a través de un dispositivo electrónico que funciona como un aula virtual, limitando la interacción en tiempo y espacio real con el resto de participantes.

Después de que el mundo entero se viera sumergido en un estado de confinamiento generalizado, el sector educativo se ha visto impactado por una transformación en su naturaleza tradicional en donde se había venido desempeñando de manera presencial permitiendo la interacción y el contacto social entre docentes y estudiantes de igual manera de los estudiantes entre sí, favoreciendo y facilitando los aprendizajes entre pares. Actualmente la educación virtual a nivel superior es cada día más predominante modificando la forma de aprehender los conocimientos y de interacción social en el ámbito educativo. El uso de las nuevas Tecnologías de Información y Comunicación (tic) es la herramienta clave que permiten a las nuevas generaciones de docentes universitarios ponerse a nivel de las exigencias en el desempeño de su labor formativa de profesionales

5.2. Política Nacional de TIC en la educación.

En el nuevo milenio, la exigencia del conocimiento y manejo de las Nuevas Tecnologías de Información (TIC) es indispensable en el ámbito educativo, y los procesos de enseñanza aprendizaje son cada vez más exigentes. En el año 2014, el gobierno de la república de El Salvador a través del MINED, crea la Política Nacional de TIC en la Educación, la cual tiene como objetivo fomentar y coordinar la integración de las TIC en los procesos educativos en el sector público para contribuir de esta forma al mejoramiento de la calidad educativa”.

El fomento y la promoción de las TIC en el sistema educativo se consolidan en el año 2009 con la creación del Viceministerio de Ciencia y Tecnología. Como parte del plan social “Vamos a la escuela 2009-2014”. Uno de los ejes estratégicos de la Política Nacional de TIC, está referido a la

formación y el desarrollo profesional el cual tiene como objetivo la formación de docentes desarrollando en ellos las competencias necesarias en el manejo de las TIC en los procesos de enseñanza aprendizaje.

La Política Nacional de TIC en la Educación fue una herramienta clave en el marco de la pandemia por COVID-19, debido a que el confinamiento y cierre abrupto del sistema educativo obligó a continuar con los procesos de enseñanza aprendizaje desde la modalidad virtual.

En este sentido, el que los docentes estuvieran recibiendo capacitaciones en virtualidad fue providente pero no suficiente ya que según (Diez- Cordero & Cabrera Berruezuela, 2021) los docentes no estaban preparados para una educación en tiempos de pandemia y tuvieron que desaprender y enfrentar los retos de la educación virtual. Mencionan también, que la educación virtual no era valorada ni tomada en cuenta por la sociedad sino a partir de la pandemia.

5.3. Antecedentes de la educación virtual en El Salvador.

De acuerdo con (Sánchez Díaz, Sánchez Garcia, Palomino Alvarado, & Vergues, 2021) la educación virtual en El Salvador tiene sus inicios en los años sesenta con la reforma educativa de 1968. Cuando se plantea modernizar la educación a través de la Televisión Educativa. Por lo que, en la década siguiente, con apoyo del gobierno japonés se consolida el proyecto y se equipa con aparatos de TV los salones de clase en los centros educativos del país que contaban con energía eléctrica, alternando el horario de clases presenciales con clases televisadas.

El proyecto se vio afectado debido a dificultades de coordinación entre el maestro del aula y el telemaestro, además de otros factores como una pobre red del tendido eléctrico de igual manera a la guerra civil que afectó al país por más de una década.

De la televisión educativa, la educación virtual en El Salvador da un salto de calidad con motivo del proceso de globalización que tiene lugar con el fin de la guerra fría y otros eventos como la caída del muro de Berlín. Como ya se expuso en el apartado anterior, La Universidad de El Salvador, en los años previos a la pandemia, ya ofertaba la posibilidad de cursar carreras en línea en las Facultades de Ciencias Naturales y Matemáticas, Facultad de Humanidades y Ciencias Agronómicas. (Guardado , 2019).

Para las cuales se planteaba que las evaluaciones se realizarán de manera presencial, asimismo algunas tutorías. Esta iniciativa creada por la UES tenía como finalidad ampliar la cobertura de la educación superior universitaria a través de la educación a distancia y potenciar el crecimiento y desarrollo económico en lugares en donde el acceso a la educación superior tradicional presenta limitaciones.

Cabe mencionar que estos esfuerzos válidos e innovadores se vieron sofocados, por la apremiante urgencia que vino a imponer la pandemia por COVID -19, obligando al sistema educativo a acelerar la implementación de medidas y estrategias virtuales que respondieron a la continuidad de los procesos de enseñanza aprendizaje bajo las nuevas condiciones que demandó el confinamiento el cual tenía como finalidad la prevención de contagios.

5.4. Factores que favorecen o afectan en la educación virtual.

La realidad que se vivió en El Salvador a causa de la pandemia por Covid-19, es similar al resto de países de la región tal como es el caso de Ecuador. Los resultados de la encuesta realizada por (Aguirre Rea, Zhindon Palacios, & Pomaquero Yuquilema, 2020) muestran que, en Ecuador, entre los factores que ayudan o impiden el acceso a la educación virtual se encuentran el Ministerio de Educación, la posibilidad de tener aparatos tecnológicos tales como teléfonos inteligentes o

computadora, acceso a redes sociales y a plataformas virtuales. Así como también las políticas económicas adoptadas por los gobiernos en turno.

Al igual que Ecuador, en El Salvador uno de los factores que favorecen la educación virtual, es el Ministerio de Educación. Según (Salvador, 2022) para el año 2022 el presupuesto de Educación alcanza el 5.1% del PIB.

El cual destacan proyectos relacionados a infraestructura, conectividad y cierre de la brecha digital con el programa “Enlaces con la Educación” con el cual se está eliminando la brecha digital para estudiantes del sector público dando continuidad a la entrega de computadoras a cada estudiante y se garantizará la conexión a internet procurando una educación adaptada a las exigencias del siglo XXI.

Sin embargo, de acuerdo con (La Prensa Gráfica, 2022) Hacienda adeuda a la Universidad de El Salvador \$30 Millones de los presupuestos correspondientes al año 2021 y 2022. Lo cual afecta la ejecución de proyectos relacionados a infraestructura y pago de bienes y servicios que incluyen el internet.

5.5. Retos y desafíos que presentan las tic a los docentes universitarios.

Como ya se planteó, en El Salvador se han venido haciendo esfuerzos por facilitar los procesos de enseñanza aprendizaje a través de medios virtuales. Ante la nueva normalidad que se vive debido a la pandemia por COVID-19), los docentes universitarios se enfrentan al reto de desempeñar sus labores con las nuevas reglas a seguir en el mundo de la educación virtual

De acuerdo con (Sánchez Díaz, Sánchez Garcia, Palomino Alvarado, & Vergues, 2021) los docentes universitarios se enfrentan a fuertes desafíos que deberán superar a corto plazo con el fin de lograr obtener las competencias necesarias para su desarrollo óptimo como responsables de

orientar debidamente los procesos de enseñanza aprendizaje. De acuerdo con las autoras, los principales desafíos a los que afrontan los docentes se encuentran los siguientes:

- Capacitarse constantemente en las TIC, a fin de adquirir las competencias necesarias para su desempeño en los procesos de enseñanza aprendizaje:

Teniendo en cuenta que la tecnología aplicada a los procesos de enseñanza aprendizaje, por sí misma no transforma de manera automática la pedagogía, sino que el impacto de dicha tecnología va a depender del uso que los docentes hagan de ella, así como también de que tengan claros los propósitos educativos que desean lograr con el uso de las TIC para el aprendizaje.

- Implementar estrategias efectivas para enseñar en entornos virtuales:

El distanciamiento físico que marca el hecho de impartir clases desde la virtualidad, requiere que los docentes apliquen estrategias adecuadas para el tipo de enseñanza. De tal manera que el docente deberá ser creativo en el desarrollo de estrategias que motiven y capten la atención de los alumnos y despierten el interés, no sólo por los contenidos, sino que impulsen a la participación, logrando así la interacción con sus estudiantes para que se logre el objetivo y se produzca el aprendizaje.

- Impotencia ante las interferencias que pueda sufrir el mensaje emitido a los alumnos:

El proceso educativo en modalidad virtual, conlleva una serie de riesgos informáticos que ponen en duda la recepción completa y correcta del mensaje emitido. Esto va en el entendido de que el docente al momento de impartir la clase se encuentre ante la actitud indiferente y despreocupada de sus estudiantes, que en muchos de los casos se esconden tras un dispositivo para reportar su asistencia, mientras se dedican a otro tipo de actividades. Dicha actitud se pone de manifiesto en resultados deficientes en el aprendizaje. Esto se ha podido apreciar en las últimas pruebas de

conocimientos a las que se vieron sometidos los aspirantes de nuevo ingreso a la Universidad de El Salvador.

- La mejora de habilidades para diseñar pruebas de evaluación de contenidos:

Se ha sabido de algunos docentes que a la hora de aplicar las pruebas de conocimientos solicitan a sus estudiantes cumplir algunas condiciones tales como colocar cámaras que permita ubicarlos a ellos y a sus dispositivos; otros han pedido a sus estudiantes colocar una venda en sus ojos para garantizar que se evite la lectura del material al momento de una exposición.

La evaluación de aprendizajes presenta un desafío para los docentes de tal manera que estas puedan realizarse haciendo uso de materiales y la interacción entre compañeros con el fin de resolver los problemas que se plantean en dichas actividades. Por tanto, es un desafío para los docentes en la modalidad de aprendizaje virtual dejar de lado las evaluaciones de memorización y hacer uso de los medios virtuales como herramientas de reflexión y comprensión de contenidos.

- Atender sus propias afectaciones psicológicas y las de sus estudiantes en el marco de la pandemia y la adaptación al cambio de modalidad presencial a virtual:

De acuerdo con (Sánchez Díaz, Sánchez García, Palomino Alvarado, & Vergues, 2021)

Los cambios en las formas de enseñar de los docentes no han impedido que se sientan motivados a la utilización de la tecnología en el proceso de enseñanza-aprendizaje, a cumplir con el horario de las clases sincrónicas, traduciendo en la satisfacción de los estudiantes durante dicho proceso.

El uso de las TIC ha permeado en todos los ámbitos de desempeño profesional, por tanto, los docentes antes de la pandemia por COVID-19 ya hacían uso de la modalidad virtual tanto en el desempeño de su profesión, en procesos autoformativos y en las diferentes actividades que requieren de su aplicación en la vida cotidiana.

Sin embargo, al no ser anunciado el corte abrupto del proceso que se venía llevando de manera presencial, se tuvo que asumir la modalidad virtual de manera sorpresiva para dar continuidad al desarrollo de contenidos que ya se había iniciado, adaptando estrategias sin tener previa capacitación adecuada y necesaria en el dominio de herramientas virtuales específicas en los procesos de enseñanza aprendizaje.

Todo este proceso está demostrando que genera ansiedad, estrés e incertidumbre por lo desconocido en los docentes. Debido a que durante muchos años se ha venido trabajando de manera presencial aplicando diversas estrategias didácticas para el desarrollo de procesos de enseñanza aprendizaje; los docentes al verse en la necesidad de desempeñarse de manera virtual, deben adaptar sus estrategias lo cual va a provocar cierto nivel de incertidumbre por lo nuevo y no dominado. Por tanto, es un imperativo para los docentes universitarios el cuidado de su salud mental ya que de esta manera evita afectar negativamente en los procesos de enseñanza aprendizaje de sus estudiantes.

5.6. Proceso de enseñanza aprendizaje virtual en tiempos de pandemia por COVID-19.

De acuerdo con información brindada por Luis Marroquín, empleado de TV Educativa, la estrategia que implementó el gobierno durante la pandemia fue una estrategia multimodal que con el tiempo fue adquiriendo otros elementos tales como teleclases para todos los grados y radio clases para las personas que no tienen acceso a televisión. Cabe mencionar que algunas de estas estrategias no fueron del todo funcionales debido a que existen casos de familias no cuentan con energía eléctrica, en otros casos, aunque gozan de este recurso no contaban con internet, tampoco tenían la

posibilidad de brindar al estudiante un teléfono para uso único donde pudieran descargar guías o archivar documentos y menos una computadora donde poder trabajar.

Marroquín también ofreció información sobre el apoyo que el MINED ha brindado a los docentes de nivel básica y bachillerato en temas que tienen que ver con habilidades socioemocionales y manejo de estrés, expresó que también se desarrollaron otras formaciones en el tema de desarrollo de entornos virtuales de aprendizaje en las cuales se les brindó capacitación en el manejo de herramientas de Google tales como drive, classroom y meet.

Actualmente se está dando una capacitación para el manejo de todas las herramientas de Google, brindando el recurso formativo a los docentes de educación básica y media, no así, a docentes universitarios ya que la Dirección Nacional de Formación Docente no tiene un convenio de formación con la UES ni con otras universidades.

5.7. Ventajas y desventajas del uso de las TIC en la educación universitaria.

De acuerdo con (Guardado, 2019) Una ventaja que ofrece la educación virtual en El Salvador es que facilita el acceso a la educación superior a una mayor población. Afirma, que para el 2019 la cantidad de aspirantes seleccionados a tres carreras de la modalidad virtual que se ofertan en la Facultad de Ciencias Naturales y Matemáticas, sobrepasó el número de aspirantes en diez carreras de modalidad presencial.

El uso de las Nuevas Tecnologías de Información (TIC) en los procesos de enseñanza aprendizaje a nivel de educación superior, es una realidad eminente que ofrece grandes oportunidades a las nuevas generaciones para ponerse a nivel de las exigencias tecnológicas en todos los ámbitos de la nueva sociedad. Sin embargo, en nuestros entornos como países en subdesarrollo

y en los grandes orbes, siempre habrá ventajas y desventajas en el uso de las TIC que vale la pena tener en consideración.

5.8. Ventajas y desventajas para los docentes con el uso de las TIC.

En cuanto a los docentes universitarios, el uso de las TIC ayuda a actualizarse con información innovadora que le permite enriquecer sus contenidos y conocer técnicas creativas aplicadas a la pedagogía, con el fin de facilitar la asimilación en los estudiantes.

Sin embargo, las capacitaciones que los docentes reciben en la institución universitaria no basta para que hagan uso adecuado y óptimo de estas herramientas por lo que los docentes se ven en la necesidad de autocapacitarse por sus medios para ponerse a nivel de las exigencias en su desempeño provocando un estado de estrés (tecnoestrés). Otra situación de desventaja en el uso de las TIC para los docentes es el hecho de que deberá hacer doble trabajo pues ha de tener un plan B en caso de que falle el ordenador u otras contingencias que puedan presentarse relacionadas a la conectividad.

5.9. Ventajas y desventajas para los estudiantes con el uso de las TIC.

Para los estudiantes universitarios el uso de la TIC ofrece ventajas tales como mejorar la capacidad de análisis al tener mayor acceso a fuentes gráficas y audiovisuales que ayudan a reforzar el proceso de aprendizaje. Otra ventaja es que permite estar más cerca de los docentes a través de redes sociales o correos electrónicos para expresar sus dudas y solicitar información teniendo la posibilidad de grabar dichas respuestas y consultar cuanta vez lo necesite.

Una de las desventajas del uso de las TIC como recurso para los procesos de enseñanza aprendizajes es que, aunque los gobiernos hacen esfuerzos por llevar tendido eléctrico a los lugares más remotos del país, siempre existen comunidades que carecen de este servicio y los estudiantes

deben ingeniárselas para movilizarse por sus propios medios haciendo grandes esfuerzos por asistir a los centros educativos para obtener un grado a nivel superior.

Otra desventaja es que las TIC abren las puertas a la posibilidad del plagio en donde los estudiantes pueden cortar y pegar información y luego presentarla como tarea propia. Asimismo, está la desventaja de que existe mucha información falsa en la red. Y finalmente los distractores o mejor conocidos como *clickbait* que están a la orden del día en cada momento mientras se permanece en línea recibiendo clases o realizando trabajos.

5.10. El uso de las TIC como factor de riesgo en los padecimientos psicológicos en docentes universitarios.

El trabajo realizado desde la virtualidad conlleva riesgos para la salud mental (Rubini, 2012) plantea que entre las afectaciones más frecuentes en las personas que se desempeña desde la virtualidad son el estrés y la tensión, esto debido a la sobrecarga de trabajo o al poco trabajo que se realiza, en ambos casos perjudica al teletrabajador afectando su horarios y ritmos biológicos. La sobrecarga de trabajo también puede llevar a algunas personas a desarrollar adicción al trabajo.

El trabajo virtual que realizan los docentes desde casa a consecuencia del confinamiento por la pandemia COVID-19, ha desencadenado o agudizado en algunos casos síntomas de malestar psicológico, siendo con mayor frecuencia ansiedad, estrés y depresión (Sánchez Díaz, Sánchez García, Palomino Alvarado, & Vergues, 2021). Teniendo una mayor presencia en docentes mujeres que en varones. Estas diferencias referidas al género pueden explicarse desde el punto de vista que son las mujeres las que eligen con más frecuencia dicha profesión. Además de ser ellas quienes asumen la mayor carga del trabajo doméstico y las tareas de cuidados en el hogar. Esto a consecuencia que durante la pandemia los docentes han tenido que realizar las tareas profesionales y domésticas de manera simultánea en un mismo lugar.

6. CONTEXTO HISTÓRICO DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.

6.1. Historia de la Universidad de El Salvador.

La Universidad de El Salvador fue fundada el 16 de febrero de 1841, por decreto legislativo de la Asamblea constituyente, este decreto fue emitido durante el mandato del presidente de la República, Juan Lindo, ante la decidida intervención del general Francisco Malespín. La comunidad universitaria, frente a este hecho histórico, considera a Juan Lindo como el fundador del primer centro de educación superior del país; pero algunos historiadores rechazan esta idea, alegando que el decreto legislativo de elección del alma máter nunca fue aprobado por iniciativa presidencial, argumentando que el nacimiento de la UES se debió exclusivamente al trabajo de la Asamblea Constituyente que la estableció legalmente; o bien por afirmar que Juan Lindo en realidad se opuso a la creación de esta universidad pública.

La UES fue erigida con el objetivo de proporcionar un centro de educación superior para la juventud nacional, y así evitar que los salvadoreños que tenían la posibilidad y el deseo de cursar estudios superiores, decidieron emigrar a Guatemala o a Nicaragua para completar su formación académica, respectivamente, en la Universidad de San Carlos o en la Universidad de León, tal como lo hacían desde la época colonial.

La identidad de la Universidad de El Salvador se formó mientras tomó protagonismo en el desarrollo de los acontecimientos históricos, como es el caso de la reforma agraria liberal, ejecutada por el gobierno del presidente Rafael Zaldívar, con las leyes de extinción de las tierras comunales y ejidales de 1881 y 1882, respectivamente en que los académicos universitarios realizaron un fuerte cuestionamiento sobre esta reforma agraria inversa, y fue así que con hechos como este se reconoció el inicio de una universidad crítica.

A lo largo de su existencia, la Universidad de El Salvador ha sido testigo y protagonista de importantes cambios políticos y sociales en El Salvador; ha enfrentado terremotos que dañaron la infraestructura, ocupaciones militares que prolongaron el cierre del campus de sus estudiantes y trabajadores en un contexto de guerra civil. Después de los Acuerdos de Paz, logró recuperar su patrimonio físico para continuar con la excelencia académica.

Actualmente la UES presenta una amplia Oferta académica, administrando 74 maestrías, 79 carreras en modalidad presencial y 7 a distancia, 8 doctorados, 27 especialidades médicas y 44 diplomados como parte de la educación continúa. El proyecto de las Carreras a Distancia se inauguró el 19 de enero de 2016, en coordinación con el Ministerio de Educación, llamando este proyecto "Universidad en Línea", con el objetivo de extender el acceso a la educación superior a un mayor número de personas. Las primeras carreras a impartir con este programa de educación a distancia son Licenciatura en Enseñanza del Idioma Inglés, Licenciatura en Enseñanza de las Ciencias Naturales, Licenciatura en Enseñanza en Matemática y Licenciatura en Informática Educativa.

6.2. Historia de la Facultad de Ciencias y Humanidades.

La Facultad de Ciencias y Humanidades nació el 13 de octubre de 1948, con el nombre de Facultad de Humanidades, por acuerdo del consejo superior universitario (CSU) durante el rectorado del Dr. Carlos A. Llenera; su primer decano fue el Dr. Julio Enrique Ávila. En su desarrollo refleja un constante proceso de adecuación indispensable en toda unidad académica-científica que tiene como propósito la formación de sujetos capaces de desenvolverse en las áreas científicas, técnicas, artísticas y culturales.

La Facultad de Humanidades estaba organizada por las escuelas de: Filosofía y Letras, Ciencias de la Educación y la de Matemáticas y Ciencias Exactas, esta estructura administrativa se mantuvo hasta 1955; en ese año la Facultad de Humanidades experimentó su primera reestructuración durante la Decanatura de Dr. Napoleón Rodríguez Ruíz.

En ese periodo surgieron las escuelas de Historia, Psicología y Ciencias Sociales, idiomas y Periodismo; además se separaron Filosofía y Letras y desapareció la escuela de Matemáticas y Ciencias Exactas, fue hasta en 1962 que la Facultad de Ciencias y Humanidades funcionó con seis escuelas, estas fueron: Escuela de Filosofía, Letras, Periodismo e Idiomas, que comprendían los departamentos de Filosofía, Letras, Periodismo e idiomas, Ciencias de la Educación, Ciencias Sociales y Escuela de Psicología. En 1963 durante la decanatura del Dr. Alejandro Dagoberto Marroquín realizó una nueva reestructuración para darle vida a una reforma Universitaria.

El 26 de julio de ese mismo año, el Consejo Superior Universitario acordó fusionar las escuelas existentes: a) Escuela de Filosofía, Letras, Periodismo e Idiomas, que comprendía los departamentos de Filosofía, Periodismo, Letras e Idiomas. b) Escuela de Psicología y Ciencias de la Educación. c) Escuela de Ciencias Sociales y Políticas, con los departamentos de Sociología, Arqueología e Historia y el de Ciencias Políticas. Por Acuerdo del Consejo Superior Universitario (CSU) de fecha de 1969 la Facultad de Humanidades se convirtió en Facultad de Ciencias y Humanidades, durante el rectorado del Dr. Ángel Goches Machón. Dentro de la nueva estructura administrativa de la Facultad de Ciencias y Humanidades, surgieron los institutos de Humanidades y Ciencias Sociales y el de Ciencias Naturales y Matemáticas.

El primer instituto quedó integrado por Filosofía, Psicología, Periodismo, Ciencias Sociales, Letras, Ciencias de la Educación e Idiomas Extranjeros, El segundo por los Departamentos de Física, Matemáticas, Biología y Química.

Durante la dictadura militar del Coronel Arturo Armando Molina en el año de 1972 se decide la intervención militar de la UES, la cual paso a ser administrada por el consejo de Administración Provisional de la UES(CAPUES), periodo oscuro de la historia universitaria, en esa fecha se decidió que los departamentos de Física, Matemática y Química se separaran de la Facultad de Ciencias y Humanidades, los dos primeros fueron incorporados a la Facultad de Ingeniería y Arquitectura y el Departamento de Química paso a la Facultad de Química y Farmacia, quedando solo el Departamento de Biología en la Facultad de Ciencias y Humanidades, además de las carreras Humanísticas.

Esas decisiones del CAPUES incidieron negativamente en el proceso de desarrollo académico que estaba experimentando la Facultad de Ciencias y Humanidades. En 1986 surge la Escuela de Artes que inicialmente contemplaba las carreras de Plástica, Música y Teatro, de las cuales las dos últimas no logran iniciar y quedaron solo como proyecto. También, surgieron nuevas carreras en el Departamento de Ciencias de la Educación.

En el año de 1991, durante el rectorado del Dr. Fabio Castillo Figueroa, presentó al Consejo Superior Universitario (CSU) el proyecto de la creación de la Facultad de Ciencias Naturales y Matemática, lo cual permitió integrar los saberes de Física, Matemática, Química y Biología. Además, en 1992 el Departamento de Biología se separa de la Facultad de Ciencias y Humanidades para integrarse a la nueva Facultad creada por el Dr. Castillo Figueroa. Pese a este fortalecimiento de las Ciencias Exactas y su separación de las Ciencias Humanísticas, la Facultad de Ciencias y Humanidades conservó su nombre.

Desde 1993 la Facultad de Ciencias y Humanidades ha venido realizando esfuerzos en función de la calidad académica de su planta docente y que ello impacte en el sector estudiantil, su planta docente se formó en maestrías y doctorados que la Universidad de El Salvador ofreció en convenio con Universidades extranjeras hermanas.

La Facultad de Ciencias y Humanidades se constituye en una mega Facultad, la cual administra 5 maestrías, un curso de Formación Pedagógica para Profesionales, 13 Licenciaturas, 4 profesorados, 1 técnico en Bibliotecología y diversos cursos libres de idiomas extranjeros. Además, las demandas de las carreras Humanistas han ido en aumento, su población estudiantil llegó a 5,342 estudiantes en el 2008, en el 2021 el número de aspirantes de ingreso a la Facultad de Ciencias y Humanidades ascendió a 2,855 en modalidad presencial, en modalidad a distancia se tiene un total de 338 aspirantes en la carrera de Licenciatura en Enseñanza del Idioma inglés.

El personal docente de esta Facultad de Ciencias y Humanidades oscila entre las edades de 33 a 83 años de edad, siendo un total de 182 docentes, entre ellos 121 de sexo masculino y 61 de sexo femenino.

7. DOCENTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.

7.1. Efectos psicológicos en docentes universitarios de la universidad de El Salvador relacionados por la pandemia por COVID-19.

A raíz de la pandemia por COVID-19 el sector educativo ha sufrido efectos psicológicos, siendo el personal docente uno de los más afectados, teniendo que adaptarse a la nueva modalidad educativa al impartir clases de manera virtual, este proceso de transición ha generado un impacto en la salud mental de cada docente, encarando nuevos retos, pues se han visto inmersos en un proceso continuo de capacitación que demanda mayores horas de trabajo y mayor carga laboral.

En cuanto a la afectación de la Salud mental por el desarrollo de actividades laborales bajo modalidad virtual a causa de la pandemia, es pertinente mencionar que según la (OMS, 2004) la salud mental incluye “bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente”.

Según como lo expresa (Marulanda, 2007), en una situación de estrés laboral, el trabajador puede percibir que su habilidad para realizarse intelectual y emocionalmente puede estar en riesgo de ser disminuida o limitada, e incluso puede llegar a generar sentimientos de baja autoestima, en lo que respecta al desempeño en sus labores diarias, y la falta de equidad entre el esfuerzo que realiza para responder a las exigencias de su trabajo y la recompensa que recibe a cambio del mismo.

Es posible que el personal docente experimente repercusiones a nivel psicológico producto de la pandemia al impartir clases de manera virtual, por lo cual podrían presentar algunas de las siguientes afectaciones.

- **Desesperanza:** implica el estado de ánimo, donde se considera que no hay posibilidad de que las cosas marchen de una mejor manera. Al verse expuestos a tantas exigencias, al no socializar con los demás, los cambios en las funciones laborales, la incertidumbre de poder contagiarse, o de no poder adaptarse a la nueva modalidad.
- **Trastornos depresivos:** existe una relación con el padecimiento anterior, este consiste en un estado de ánimo negativo, desesperación, desgano, apatía, pánico, tristeza, episodios de llanto; desinterés al realizar actividades que se llevaban a cabo en su diario vivir. Esto puede presentarse en docentes que no logran tener un equilibrio para adaptarse a estas situaciones de crisis como la pandemia por COVID-19.
- **Baja Autoestima:** esto puede suceder en docentes que se ven frustrados o se vieron frustrados al no adaptarse a la nueva modalidad en línea de enseñanza-aprendizaje, algunos

podrían cometer errores y no superarlos, sintiéndose incapaces de hacer un buen desempeño laboral frente a sus estudiantes, cuestionando sus habilidades intelectuales y sus propias capacidades, lo que genera un problema de inferioridad ante otros docentes que posiblemente se adaptaron con facilidad al trabajo virtual.

- **Ansiedad:** suele ser la respuesta más inmediata a cualquier situación que se sale de control, la cual genera miedo y nos limita a continuar la rutina diaria. El personal docente también manifiesta incertidumbre, al preguntarse cuándo terminará esta pandemia, por lo consiguiente surgen cogniciones donde se comienzan a generar pensamientos negativistas, preocupaciones de lo que sucederá en el futuro.

De acuerdo a los investigadores Msc. Bartolo Castellanos y el docente Jhonatan Guzmán quienes realizaron la investigación: Efectos Psicológicos de la comunidad Universitaria durante el periodo de cuarentena por la pandemia COVID-19, detallan los síntomas de la ansiedad manifestándose en diferentes áreas:

- **Cognitivo:** Ideas irracionales, preocupaciones constantes e ideas recurrentes constantes; es decir piensa lo mismo día tras día, y eso va generando más ansiedad.
- **Afectivo:** Aplanamiento emocional, algunos docentes no expresan sus emociones ni sus sentimientos, le cuesta expresar cómo se siente y cómo se encuentra en un momento determinado, y que es lo que está experimentando por tal situación.
- **Físico:** Nerviosismo, temblores corporales, taquicardia, problemas de respiración, problemas en la alimentación algunos comen más y otros en menor cantidad, hipersomnia o insomnio.
- **Conductual:** Puede presentar conductas erráticas, molestarse por todo, estado de alerta e hipervigilancia, cambios en su comportamiento, miedo a todo, lo cual lleva a estar más

alterado de lo que pudiera haber estado normalmente en un tiempo regular, pérdida de concentración, no logra concentrarse en cosas que antes le eran de facilidad.

- **Psicológico:** Temor a la muerte, sensación de vacío, incertidumbre, temor a perder el control, inseguridad, estrés.

7.2. Diagnóstico de la afectación en las áreas de la salud mental a consecuencia de la pandemia por COVID-19.

Finalmente, como equipo investigador se considera que el Diagnóstico es el siguiente:

Se ha encontrado que las áreas de salud mental afectadas en los/as docentes universitarios son: bienestar emocional, psicológico y social. En lo emocional los síntomas que presentan con más frecuencia es: la baja autoestima, dificultad para expresar sus emociones, desesperanza e ira, a su vez en el área psicológica se ha encontrado estrés, tensión, adicción al trabajo, ansiedad y depresión, adoptando comportamientos como pérdida de concentración y pensamientos negativos de su futuro, los cuales han afectado en su salud física presentando dolores de cabeza, nerviosismo, hipersomnia, insomnio y problemas alimenticios.

Por lo consiguiente se ve afectado o deteriorado las relaciones interpersonales con sus familiares, amigos y compañeros/as de trabajo, al no tener un equilibrio adecuado, sus redes de apoyo se han estancado ya que cada uno de ellos/as han optado por aislarse de su entorno social por temor a ser contagiados o contagiar a otros; ocasionando conductas inadecuadas como: alterarse más de lo normal, estado de alerta e hipervigilancia, miedo a todo, no logra concentrarse en sus actividades. Según los datos obtenidos por la administración financiera en su mayoría los docentes universitarios son más hombres que mujeres, pero como lo expresa Sánchez Díaz las que presentan con más frecuencia problemas de salud mental es el género femenino.

CAPITULO III. METODOLOGÍA.

1. Tipo de estudio: Para la determinación del diagnóstico se empleó la investigación de tipo documental. La cual se realiza mediante el uso de documentos oficiales o documentos personales, tales como libros, tesis, y direcciones electrónicas. La investigación documental se utiliza para llevar a cabo estudios de investigación social, para la investigación de archivos, y para la interpretación estética. Este tipo de investigación ofrece ventajas tales como datos fácilmente disponibles, resulta económico, ahorra tiempo, la presencia del investigador no es necesaria durante la recolección de datos, además de ser útil para las hipótesis ya que se puede sacar conclusiones a partir de las experiencias de los acontecimientos pasados y de los datos disponibles para ello.

Sin embargo, presenta desventajas ya que los datos no siempre están disponibles, especialmente cuando se necesita verificar una teoría o reforzar el argumento basado en diferentes formas de datos. Inexactitud, como los datos son históricos y se publican, no hay forma de determinar si los datos son exactos o no. A menudo los datos pueden estar incompletos y no hay forma de saber si hay documentos adicionales a los que referirse sobre el tema.

El tipo de estudio que se empleó, es no experimental ya que no ha habido manipulación deliberada de variables. La recolección de datos se llevó a cabo en entorno natural consultando diferentes fuentes bibliográficas. Posteriormente se analizaron los datos para concluir en el diagnóstico presentado con propuesta de programa para promoción de salud mental.

2. Población y muestra: en el presente apartado se describirán las características de los documentos utilizados en la investigación bibliográfica los cuales están establecidos de la siguiente manera:

- **Libros:** la característica del libro utilizado para dicha investigación desde el año 1999 en adelante, cabe recalcar que son libros que en la actualidad tienen validez por su basta

aplicabilidad y credibilidad cuyo autor ha retomado de fuentes confiables y autenticadas por la APA y se han especializado en la rama de la psicología con diferentes maestrías y doctorados para un estudio más profundo de las temáticas a abordar , basando sus hallazgos en compañía de otras profesiones o ciencias multidisciplinarias para enriquecer dicha documentación , su estudio es la aplicación del Manual de Tratamiento del Modelo Cognitivo-Conductual en diferentes tipos de problemas psicológicos y trastornos mentales , cumpliendo con el requisito de abastecer el proceso de investigación y promover un mejor cuidado en las áreas de la salud mental afectadas en los/as docentes universitarios y retomar aquellas técnicas que sean de beneficio para cada uno de ellos/ellas.

- **Tesis:** las tesis utilizadas para dicha investigación datan desde el año 2003 en adelante, con temáticas de investigación basados en los diferentes desafíos que enfrentan los/as docentes universitarios ante las nuevas tecnologías TIC y las dificultades a nivel físico y psicológico que experimentan al no adaptarse adecuadamente a cada una de ellas. Las investigaciones a partir del 2012 al 2018 son estudios realizados en la identificación e implementación de programas de salud mental y las áreas que se deben abordar según sea la situación o crisis que atraviesa la población clave a trabajar. Del 2020 a 2022 son investigaciones que se enfocan en la problemática de salud mental en docentes universitarios a causa de la modalidad virtual y la pandemia por COVID-19. Cada una de ellas son elaboradas por estudiantes que realizaron posgrado o doctorado en psicología y medicina en diversas universidades a nivel de latinoamericano.

- **Investigaciones:** datan entre los años 2020 a 2022 cada una de ellas enfocadas en la emergencia a nivel mundial y la pandemia por COVID-19. Son investigaciones recopiladas por expertos de la OMS de los países suramericanos sobre las consecuencias en la salud mental de los/as docentes universitarios al impartir sus clases en la modalidad virtual, arrojando estadísticas de los diferentes problemas que han presentado debido a la sobrecarga laboral y el uso de las TIC, las cuales han generado afectaciones en su vida cotidiana y profesional.
- **Direcciones electrónicas:** repositorio son todas aquellas direcciones que establece la Universidad De El Salvador para recabar información histórica, datos estadísticos de la población estudiantil, docentes y carreras, a su vez documentación, libros, tesis o investigaciones de diferentes temáticas y carreras; imágenes de las diferentes instalaciones de la universidad y ubicación. También son direcciones electrónicas utilizadas por el gobierno de El Salvador con plataformas para buscar información de presupuestos nacionales por emergencia y la pandemia por COVID-19 en las áreas de salud y economía y plataformas utilizadas por la OMS para cualquier información que enriquezca dicha investigación.

CAPITULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

- La investigación evidenció que la modalidad virtual de enseñanza ha ofrecido ventajas a los docentes universitarios en cuanto a enriquecer su conocimiento en el manejo de las NTIC. Sin embargo, las exigencias de actualización continua que éstas demandan, ha afectado su salud mental implicando su área cognitiva, emocional y social.
- Para concluir se presenta una breve explicación sobre cómo la salud mental en los docentes universitarios ha sufrido afectaciones en las áreas psicológica, emocional y social. Presentando inestabilidad en su forma de pensar y actuar. E área emocional se ha identificado alteraciones que se manifiestan en estados de ansiedad, estrés y depresión. Dichas afectaciones les han conllevado a establecer relaciones interpersonales inadecuadas en sus entornos familiar, laboral y social.
- En cuanto a la preparación académica y tecnológica de los docentes universitarios, se concluye que, trabajar en modalidad virtual ha significado para los docentes un salto de calidad en su formación académica al tener la oportunidad de acceder a las NTIC. Sin embargo la capacitación que reciben en la universidad no ha sido suficiente para que los docentes hagan uso adecuado y óptimo de las NTIC, por lo que se ven en la necesidad de capacitarse por sus medios para ponerse a nivel de las exigencias que demanda su desempeño en la enseñanza. Afectando de esta manera su salud física y psicológica. Sobre los datos generales de los docentes, estos se encuentran en las edades de entre 33 y 83 años, siendo en su mayoría del sexo masculino.
- Para finalizar, a través de la investigación se encontró que los programas de salud mental están desarrollados para promover, coordinar e implementar actividades o acciones técnicas con el fin de fortalecer las capacidades para la creación, desarrollo y ejecución de políticas, planes, programas y servicios, que contribuyan a la promoción de la salud mental.

RECOMENDACIONES.

- Se recomienda a la Universidad de El Salvador tomar en cuenta el marco teórico de esta investigación, y su respectiva metodología y programa de salud mental, para que se pueda utilizar en otras facultades con docentes que presentan algún desequilibrio en su vida, debido a la virtualidad y la pandemia por Covid-19, pues servirá como una herramienta para desarrollar habilidades para el manejo de algunos problemas psicológicos que presentan los docentes universitarios en diferentes áreas de la salud mental.
- Se recomienda a la Facultad de Ciencias y Humanidades priorizar la salud mental de los docentes, tomando en cuenta las técnicas brindadas en este programa de salud mental, ya que ayudarán a prevenir alteraciones en sus emociones, y potenciará la habilidad para tener mejores relaciones interpersonales con los demás.
- Se recomienda a la Universidad de El Salvador seguir utilizando la modalidad en línea cuando se presente una dificultad como es la pandemia por COVID-19, más sin embargo se debe dar una buena capacitación para docentes que no manejan bien las nuevas tecnologías, y trabajar en la salud mental de los docentes ante la virtualidad, para que no haya una alteración psicológica en diferentes áreas de su vida y que afecte su labor.
- Se recomienda a las autoridades de la Facultad de Ciencias y Humanidades tomar en cuenta los programas de promoción de la salud mental, lo cual ayudará a los docentes a mejorar su calidad de vida y prevenir una afectación psicológica ante cualquier momento de crisis que se presente en su diario vivir.

CAPITULO V. PROPUESTA.

TÍTULO DEL PROYECTO

"ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES"

PRESENTACIÓN

Debido a la emergencia por COVID-19 se decreta a nivel nacional y mundial una cuarentena obligatoria para controlar y evitar los contagios masivos de dicha enfermedad, restringiendo el contacto físico, las relaciones interpersonales, reuniones académicas, familiares, laborales y sociales en grandes y pequeños grupos de personas, dichas medidas afectarían al sector económico, social, laboral, salud y educación. Ocasionando un desequilibrio en la economía, desempleos por el cierre de las empresas, colapsos en las instalaciones de los hospitales, sobrecarga laboral en los médicos, problemas psicosociales en las familias y comunidad y los procesos de enseñanza-aprendizajes se han limitado a la virtualidad a todo nivel.

Los sectores mencionados anteriormente se vieron en la necesidad de implementar nuevas estrategias para mantener un equilibrio en cada una de las actividades que se realizan ante la sociedad; y la más utilizada en la actualidad es la modalidad virtual con la ayuda de diferentes dispositivos tecnológicos y plataformas virtuales que posibilitan el teletrabajo.

El sector educativo se vio en la necesidad de impartir sus clases a través de la virtualidad; a pesar de que estudios recientes han reportado que el cierre de las escuelas y universidades solamente prevendría del 2% al 4% de las muertes.

El personal docente no está libre de los problemas asociados al confinamiento y los efectos que la pandemia puede ocasionar, porque se suman varios factores que los hacen un grupo poblacional susceptible; como el incremento de responsabilidades y exigencias de trabajo, mayor requerimiento de tiempo para preparar sus clases, el asegurarse de conexiones adecuadas, el realizar seguimiento a sus estudiantes, la necesidad de mayor tiempo para conocer y explorar las distintas plataformas y contar con criterios para la toma de decisiones sobre su uso (CEPAL-UNESCO, 2020).

Cabe mencionar que lo expuesto anteriormente ha generado un impacto en la salud mental de los/as docentes porque han encarado nuevos retos no solo académicos sino también emocionales, compaginando sus actividades laborales con las personales, a la vez que se han visto inmersos en un proceso continuo de capacitación que demanda mayores horas de trabajo y por ende mayor carga laboral, ocasionado una situación crítica en su salud mental, por dicha razón, es necesario la elaboración de una propuesta de programa, la cual se titula:

"PROPUESTA DE PROGRAMA DIRIGIDO A PROMOVER LA SALUD MENTAL EN DOCENTES UNIVERSITARIOS QUE IMPARTEN EDUCACIÓN VIRTUAL EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19".

Dicha propuesta se basa en los programas de salud mental y su propósito es desarrollar, promover, coordinar e implementar actividades o acciones técnicas con el fin de fortalecer la salud mental de los/as implicados; su naturaleza se deriva del estado de emergencia que se vive en la actualidad a nivel nacional y mundial por la pandemia por COVID-19, por lo consiguiente se utilizará como guía el modelo CASIC; y se trabajará conjuntamente con el enfoque cognitivo-

conductual para ayudar a los/as docentes universitarios a fortalecer y recuperar el funcionamiento de su salud mental y así minimizar los efectos producidos por la pandemia y la modalidad virtual.

Por lo antes expuesto, dentro del programa de salud mental se sugiere que al implementarlo se trabaje con estrategias psicoeducativas para dar a conocer a los/as docentes universitarios las áreas que serán reforzadas así como actividades grupales con contenido catártico, audiovisuales con temáticas reflexivas, actividades individuales como autorregistros, creación de espacios recreativos dentro de casa, etc.; cada una de ellas sustentadas desde el enfoque cognitivo-conductual y así promover la salud mental de los/as docentes universitarios y asegurar el bienestar consigo mismo, psicológico y social.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

De acuerdo con el diagnóstico realizado a partir de la investigación bibliográfica que se llevó a cabo, los padecimientos más frecuentes en los docentes universitarios son: el estrés, la ansiedad y la depresión. Teniendo en cuenta que el estrés encontrado en los docentes, tiene como base el teletrabajo que han implementado debido a las condiciones y la necesidad de prevención de contagios por COVID-19, el cual llevó a los docentes a implementar la modalidad 100% virtual como única alternativa para continuar impartiendo sus clases, en consecuencia, a lo expuesto anteriormente la salud mental de los docentes universitarios se ha visto afectada en las diferentes áreas de su vida.

Por tal motivo se considera necesario la propuesta de un programa titulado “Abriendo Caminos Saludables” que Promueva la Salud Mental en docentes universitarios de la Facultad de Ciencia y Humanidades de la UES y así alcanzar los objetivos planteados en dicho programa otorgando beneficios en las áreas de la salud mental, garantizando el bienestar emocional, psicológico, y social; brindando las herramientas necesarias que ofrece el modelo cognitivo-

conductual para minimizar o controlar situaciones que perjudiquen la salud mental de los/as docentes universitarios. Las áreas a promover son las siguientes:

ÁREA PSICOLÓGICA: se refiere a los diferentes procesos que permiten al individuo generar y asimilar el conocimiento que se deriva de su realidad; en esta área se debe dar a conocer que existe una nueva modalidad de trabajo la cual es, desde casa, implicando el manejo de sus vidas personales y laborales en un solo lugar.

Cabe mencionar que del área psicológica se derivan dos componentes importantes, el cognitivo y el conductual. En ese sentido cuando se presentan afectaciones en lo cognitivo se verá afectada el área conductual. Tal afirmación se refleja en los/as docentes universitarios ya que han presentado pensamientos o ideas irracionales y lo manifiestan en sus conductas como inflexibilidad, rigidez, aislamiento, etc., debido al encierro y la nueva modalidad de trabajo. Por tal motivo, se propone trabajar el área psicológica para controlar o minimizar en los docentes aquellos pensamientos y conductas que pudieran estar afectando en su salud mental, afectando a largo plazo sus actividades laborales, familiares y personales. Las temáticas para abordar el área psicológica son las siguientes:

Área psicológica.

Cognitivo:

Tema 1: Ideas irracionales.

Son todas las ideas irracionales, rígidas y poco realistas que han experimentado los docentes universitarios en la pandemia por COVID-19 y la nueva modalidad de impartir sus clases en línea y el adaptarse a nuevas tecnologías, que han causado ideas como: que no pueden más, que el trabajo no es el adecuado para sus alumnos/as y que la pandemia está acabando con sus vidas entre otras; el

propósito de trabajar dicha temática es para identificar las ideas más frecuentes y las más ruminantes que ocasionan desequilibrio en la salud mental de cada uno de ellos, al lograr identificarlas se trabajara en ellas en la siguiente temática.

Tema 2: Pensamientos alternativos.

Los pensamientos alternativos son todos aquellos que sustituyen pensamientos negativos que se tiene de una situación, al identificar correctamente las ideas irracionales se trabaja en pensamientos más realistas con la finalidad de alternarlo por unos más sanos que ayuden a minimizar en los/as docentes universitarios todas aquellas situaciones que le generen estrés con la modalidad del trabajo en línea y sus implicaciones al adaptarse a las tecnologías para impartir las clases, sobrellevando las actividades laborales, familiares y sociales.

Conductual:

Tema 1: Afrontar el estrés del trabajo.

Las conductas que los/as docentes universitarios han presentado a causa de la modalidad del trabajo virtual por la pandemia por COVID-19 es: molestarse por todo, estado de alerta e hipervigilancia, cambios en su comportamiento, miedo a todo, lo cual lleva a estar más alterado, perdida de concentración entre otras, las exigencias del trabajo virtual ha excedido la capacidad de los/as docentes universitarios, es por dicha razón que el principal propósito de la temática es facilitar métodos para afrontar el estrés desde casa realizando ejercicios mentales y físicos al separar patrones irracionales de pensamiento, separar la vida laboral con la vida personal y crear una alimentación adecuada.

Tema 2: Afrontar la presión del tiempo.

Los/as docentes universitarios han presentado grandes problemas para organizar su tiempo, dicho comportamiento ha mostrado grandes deficiencias para apartar un tiempo de calidad en sus personas lo cual ha provocado un deterioro significativo en su conducta y principalmente en su salud mental, por lo consiguiente es de vital importancia crear técnicas de afrontamiento, que consiste en hacer un uso eficaz del manejo del tiempo ya que según King, Winett y Lovett (1986) mostraron que el manejo del tiempo disminuye el nivel global de estrés y así mejorar la productividad personal y proporcionar más tiempo para actividades sociales, de ocio, para hacer ejercicio y cultivar aficiones.

ÁREA EMOCIONAL: Se refiere a aquella manifestación de emociones y sentimientos que se han generado al encontrarse en un entorno de sobrecarga laboral y personal desencadenado un punto de quiebre de irritabilidad, impaciencia, ansiedad, desorientación, hostilidad” (Upegui & Zuluagua, 2020). Se pretende facilitar una adecuada gestión de las emociones y los sentimientos para mejorar su salud mental. Con el cambio de modalidad presencial al modo virtual, los docentes han experimentado alteración en su estado emocional. Por tal motivo se busca promover el equilibrio emocional a través de diferentes temáticas tales como:

Tema 1: Aprendiendo a regular mis emociones.

Con el propósito de lograr que los docentes aprendan a identificar sus emociones y etiquetarlas, es decir, saber nombrarlas y de esta manera lograr la autorregulación. También, descubrir cuál es la imagen que proyectan de sí mismos a los demás, lo cual les permita conocerse mejor y trabajar en aquellas áreas que necesiten mejorar en favor de su salud mental.

Tema 2: Afrontando el estrés a través de hábitos correctos de respiración.

Con este tema se busca entrenar a los docentes en el aprendizaje de técnicas de respiración profunda que ayuden a bajar el nivel de estrés, y que puedan experimentar mejoría en el control, poniendo en práctica técnicas adecuadas de respiración profunda de manera regular. Debido a las exigencias que impone el uso de las TIC, los docentes se han visto sometidos a niveles de estrés específicamente el tecnoestrés, el cual se refiere al estrés derivado de la introducción y el uso de las nuevas tecnologías en el trabajo, que conlleva efectos psicosociales negativos a causa del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC).

Tema 3: Libero la tensión de mi cuerpo.

Según la OMS, la ansiedad es un estado emocional displacentero cuyas causas resultan menos claras; a menudo se acompaña de alteraciones fisiológicas y de comportamientos similares a los causados por el miedo: es una respuesta emocional fisiológica y conductual normal ante situaciones que implican peligro para el sujeto. Con esta temática se busca promover el alivio de la tensión muscular producida por estados de ansiedad a través de la relajación muscular progresiva. Debido a que las emociones como la ansiedad se somatiza, produciendo tensión muscular en puntos específicos del cuerpo los cuales son diferentes en cada individuo. Otro síntoma importante que se presenta debido a la ansiedad es la falta de concentración. La cual puede llegar a afectar en gran medida el desempeño laboral de los docentes. Para tal fin se proponen el entrenamiento en técnicas de meditación para ayudar a mejorar la concentración.

Tema 4: Soy capaz y celebro mis logros.

Esta temática tiene como propósito promover que los docentes consigan afrontar los estados de depresión, derivados del teletrabajo a través de la realización de tareas de dominio y satisfacción. Las cuales ayudan a devolver la motivación interna y confianza en sí mismos. De tal manera que puedan experimentar placer al realizar actividades cotidianas, que antes parecían tediosas o poco interesantes produciendo mejoría en su estado de ánimo.

ÁREA SOCIAL.**Tema 1: Fortalecimiento de habilidades sociales.**

La práctica de las habilidades sociales ayudará a los docentes a desempeñarse mejor ante los demás, así mismo aumentará la conducta asertiva. Las redes de apoyo favorecen las actividades cotidianas que se relacionan con la calidad de vida, sentimientos de pertinencia y seguridad lo cual beneficiará al docente a tener una actitud esperanzadora frente a la crisis que está atravesando.

Tema 2: Comunicación asertiva.

Esta habilidad ayudará a los docentes a aumentar la conducta asertiva, controlar el estrés y la capacidad de enfrentar desafíos, lo cual permitirá dialogar con calma y respeto expresando lo que se quiere decir, pero sin ofender los sentimientos de otras personas.

Tema 3: Resolución de conflictos.

Esta habilidad ayudará para hacer énfasis en los docentes sobre la importancia de encontrar soluciones a los problemas que se originen, y los pasos conducirán a que los docentes logren solucionar los conflictos que se puedan presentar a raíz de la pandemia por COVID-19.

Tema 4: Fortalecimiento de la autoestima.

Se pretende potenciar la autoestima de los docentes, ya que algunos pueden sentirse inferiores a otros cuando no se les es factible aprender con rapidez la nueva modalidad virtual, por lo que llegan a frustrarse al no conseguir lo que se quiere.

OBJETIVOS GENERAL.

Ofrecer un programa que contribuya a la promoción de la salud mental en docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS .

- Dar a conocer al docente herramientas que faciliten el combate de ideas irracionales para afrontar las situaciones de su labor docente con actitud y conductas asertivas.
- Proporcionar a los docentes técnicas psicológicas que le ayuden a la gestión adecuada de sus emociones y sentimientos.
- Brindar a los docentes estrategias que les facilite relacionarse adecuadamente consigo mismo y con su entorno.

BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA.

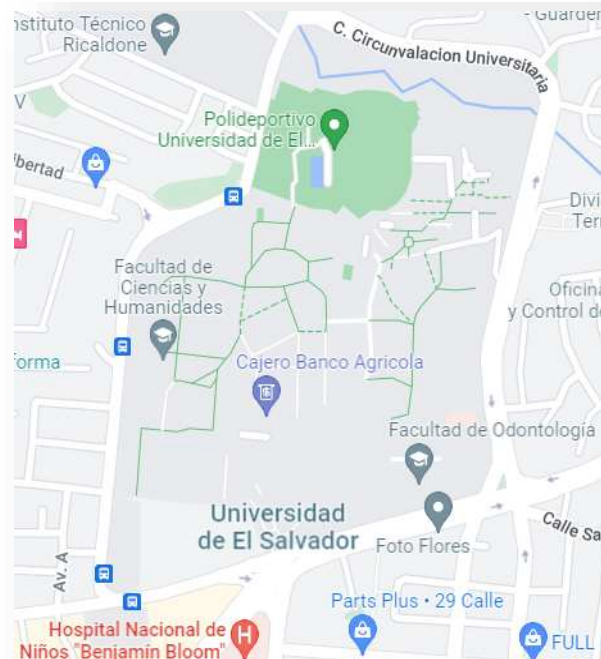
Los beneficiarios directos son 182 docentes, de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la sede central de la Universidad de El Salvador, 121 de sexo masculino y 61 de sexo femenino, los cuales oscilan entre las edades de 33 a 83 años de edad, y tienen un tiempo aproximado de laborar en la Facultad de 1 a 20 años.

BENEFICIOS A OBTENER.

- **Estrategias de afrontamiento ante el estrés:** con estas estrategias se busca que los esfuerzos cognitivos y conductuales ayuden a minimizar o dominar las situaciones internas y externas que causen estrés, para lo que se brindará a los docentes herramientas que les faciliten el manejo de estos estilos de afrontamiento.
- **Expresión de emociones y sentimientos:** los docentes se verán beneficiados en esta área ya que posiblemente no pueden gestionar sus emociones y expresar cómo se sienten, lo que ocasiona otro problema. La expresión de las emociones es fundamental para el procesamiento de las experiencias.
- **Se pretende potenciar las relaciones interpersonales:** la identificación de redes de apoyo con las que cuenta cada docente, para que el identifique con quienes se puede contar al sentirse en una situación estresante como es la pandemia por COVID-19. Debido al aislamiento por la pandemia COVID-19, algunos docentes se vieron obligados a contraer sus círculos sociales, por ello se pretende potenciar habilidades sociales, como la buena comunicación para reiniciar la vida social poco a poco.
- **Potenciación de la Autoestima:** es importante potenciar la autoestima en los docentes en este tiempo de crisis, algunos pueden sentirse inferiores al no poder manejar con facilidad la virtualidad, ya que muchos de los docentes no se adaptan a la nueva modalidad, lo que lleva a sentirse frustrados cuando no consiguen lo que quieren.
- **Potenciar las habilidades para la vida:** dentro de las cuales está la resolución de problemas, que consiste en la eficacia para poder encontrar soluciones a los problemas que se originen. Los pasos de resolución de problemas ayudarán a que los docentes marquen la posibilidad de adaptación ante cualquier situación conflictiva que haya surgido con la modalidad virtual.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA.

Ubicación: La propuesta de Programa “Abriendo Caminos Saludables” se fundamenta en la Promoción de salud mental en docentes universitarios que imparten clases en modalidad virtual en el contexto de pandemia por COVID-19; de la Facultad de Ciencias Humanidades de la Universidad de El Salvador. Su implementación será asignada por las autoridades competentes.



Ámbito de aplicación del proyecto:

Dicho programa está diseñado específicamente para el personal docente universitario, de la Facultad de Ciencias Humanidades de la Universidad de El Salvador. Su aplicación será asignada por las autoridades competentes. Se sugiere que se desarrolle de forma presencial para

que cada uno de los/as participantes puedan expresar e interactuar con sus compañeros/as y hablar sobre las vivencias en el desempeño de su trabajo en modalidad virtual. El modelo cognitivo-conductual es la base esencial para promover este programa garantizando un adecuado funcionamiento en la salud mental de los docentes.

Lugar donde se llevará a cabo el programa: Se sugiere que se desarrolle en las instalaciones del auditorio 4 de la Facultad de Ciencias Humanidades, el cual cuenta con espacio amplio para realizar las actividades según lo requiera la jornada a promover; asientos accesibles y cercanía a los servicios sanitarios, adecuada iluminación y ventilación, equipo tecnológico necesario para la aplicación de dicho programa. Sin embargo serán las autoridades competentes las que decidan el lugar más adecuado para su implementación.

CROQUIS DEL AUDITORIO 4



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.

- **Descripción del programa:** radica en el diseño de una propuesta de programa para la promoción de salud mental para los docentes universitarios que imparten clases en modalidad virtual. Se sugiere que se ejecute en grupos de manera presencial y así promover el bienestar emocional,

psicológico y social. Adquiriendo herramientas que les facilite el desempeño en su vida personal y profesional.

- **Características de los participantes que se verían beneficiados con el programa de promoción de la salud mental:** docentes universitarios que han experimentados desgastes en su salud mental por impartir clases en la modalidad virtual desde el contexto de pandemia por COVID-19.
- **Lugar:** según lo consideren las autoridades de la Universidad de El Salvador o equipo facilitador especializado en la materia.
- **Contenido a promover:** para promover las áreas de la salud mental, bienestar emocional, psicológico y social.
- **Tiempo promedio de aplicación:** se sugiere que se realicen 15 sesiones, una cada semana con duración de 1 hora cada una, sin embargo se deja a criterio de las autoridades de la Universidad de El Salvador o equipo facilitador especializado en la materia y se desglosa de la siguiente manera
 1. Bienvenida.
 2. Dinámica de rompehielos.
 3. Revisión de tareas.
 4. Psicoeducación.
 5. Técnica central.
 6. Asignación de tareas.
 7. Evaluación y cierre.
 8. Casilla con los indicadores de logros.
 - **Recursos a utilizar:** lo requerido según cada técnica.

BAJO LA REVISIÓN Y ASESORÍA DE LICDA: AMPARO ORANTES

ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES

Programa para Promover la Salud
Mental en docentes
universitarios que imparten
educación virtual en el contexto
de pandemia por COVID-19



*Elaborada por:
Elizabeth González
Karla Mercado
Reina Menjivar*

PRESENTACION DEL PROGRAMA





PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”







TEMÁTICA: Conociendo mi salud mental.








SESIÓN: N°1

OBJETIVO GENERAL: Explicar a los/as docentes universitarios la finalidad del programa “Abriendo Caminos Saludables” y los beneficios que obtendrían al conocer la importancia de la promoción de salud mental.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Brindar una calurosa bienvenida a cada uno de los/as docentes universitarios.	La persona facilitadora dará inicio a la jornada con un saludo de bienvenida, por la asistencia y disposición de los/as docentes universitarios, seleccionará a un participante para que lea una breve reflexión la cual será proyectada (ver anexo 1). Seguidamente se le dará a cada participante un gafete y un plumon para que escriban su nombre según sea su gusto (ver anexo 2).	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Laptop. ✚ Cañón. ✚ Plumones. ✚ Ganchitos. ✚ Gafetes. 	5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos	Crear una atmosfera de confianza entre	La persona facilitadora les indicará que deben de ponerse de pie, y		10 minutos	

<p>“Hoy amanecí...”</p>	<p>los/as docentes universitarios para desarrollar con éxito en las diferentes jornadas.</p>	<p>formaran un círculo. La persona facilitadora estará en medio del círculo y les modelará la dinámica con el siguiente ejemplo: “En este día tan soleado, me desperté, me bañé comí, pero hoy amanecí... (los demás preguntarán ¿cómo?) con ganas de bailar”, dirá la frase y realizará los movimientos de lo que está diciendo y cuando diga hoy amanecí... mirara a cualquiera de sus compañero/as para que siga con la dinámica hasta finalizar la participación.</p>			
<p>Mi carta de compromiso</p>	<p>Concientizar a los/as docentes universitarios a través de una carta compromiso sobre la importancia de promover los cuidados necesario de la salud mental.</p>	<p>La persona facilitadora proyectara la carta compromiso para explicar la finalidad que tiene dentro del programa, para que los/as docentes adquirieran mayor responsabilidad y compromiso en el cuidado de su propia salud mental (ver anexo 3). Posteriormente se le dará a cada uno una copia de la carta compromiso para que la firmen, luego se pasará a retirarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Laptop. ✚ Cañón. ✚ Fotocopias de la carta compromiso. ✚ Lapiceros. 	<p>10 minutos</p>	
<p>El árbol del acuerdo</p>	<p>Construir con los/as docentes las normas</p>	<p>La persona facilitadora pondrá a la vista de los/as docentes un cartel</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Árbol del acuerdo. 	<p>5 Minutos</p>	

	de convivencia para mantener un clima respetuoso y ameno en el desarrollo de las jornadas	enmarcado con el título de “El árbol del acuerdo”. (ver anexo 4) Posteriormente se les facilitará unas figuras en forma de manzanas en donde escribirán y explicarán su norma de convivencia para luego pegar cada una de ellas en el árbol del acuerdo. Se les indicarán que en todas las jornadas un participante dará lectura a las normas de convivencia.	<ul style="list-style-type: none">  Papel en forma de hojas.  Cinta adhesiva.  Lapiceros. 		
Presentación del programa “Abriendo Caminos Saludables”	Que los/as docentes conozcan la relevancia de una buena salud mental en sus vidas cotidianas a través de las diferentes jornadas de dicho programa.	Las personas facilitadoras explicaran el nombre del programa, sus objetivos y los beneficios a lograr en las diferentes jornadas, las áreas a trabajar con sus respectivas temáticas. Se hablará de forma breve sobre la salud mental de los/as docentes universitarios en tiempos de pandemia (ver anexo 5). Posteriormente se proyectará con la ayuda del equipo tecnológico necesario un video reflexivo sobre la salud mental en tiempos de pandemia (ver anexo 6). Seguidamente se les indicará que se pongan en pie y formen un	<ul style="list-style-type: none">  Laptop.  Cañón.  Globos. 	20 minutos	

		círculo, se colocará una breve música para pasar 4 globos los cuales contendrán 4 preguntas sobre el video visto anteriormente y realizar una breve discusión con los/as docentes que se queden con dichos globos (ver anexo 7).			
Asignación de tarea El muro del desahogo	Que los/as docentes expresen a través de la escritura lo que cada uno ha experimentado trabajando en modalidad virtual.	Las personas facilitadoras darán a cada docente dos hojas de papel bond en forma de carta y les explicarán la tarea que deberán realizar en casa, la cual consiste en redactar dos cartas (ver anexo 8). La primera va dirigida a la pandemia por COVID-19, en ella escribirán todo lo que piensan y siente de la pandemia. La segunda va dirigida a su salud mental, en ella escribirán los daños que se ha generado en su vida cotidiana y pedirán disculpas a si mismo por no poder controlar su estado psicológico, emocional y social.	<ul style="list-style-type: none">  Papel en forma de carta.  Cinta adhesiva.  Lapiceros.  Cartel en forma de muro. 	5 minutos	
Evaluación El buzón	Calificar las actividades realizadas en la primera jornada del programa.	Las personas facilitadoras proporcionarán a los/as docentes un cuarto de papel bond para que escriban lo que se les indica, posteriormente se coloca en el buzón (ver anexo 9).	<ul style="list-style-type: none">  Cuarto de papel bond.  Lapiceros.  Buzón. 	5 minutos	

		Seguidamente se les explicará que en la siguiente sesión se sacaran 3 papelitos del buzón para darle lectura y comentar sobre lo que se ha escrito en dicha actividad.			
Cierre	Despedir a los/as docentes de la primera jornada del programa.	Se finaliza con un fuerte aplauso y se le hace la invitación para la siguiente sesión y la resolución de sus respectivas tareas.			

INDICADORES DE LOGROS

CONOCIENDO MI SALUD MENTAL	Cohesión entre los/as docentes y las personas facilitadoras.
	Participación en las diferentes actividades.
	Muestran interés en las temáticas desarrollar.



AREA COGNITIVA






PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”




TEMÁTICA: Ideas irracionales. **SESIÓN:** N°2

OBJETIVO GENERAL: Que los/as docentes universitarios identifiquen las ideas irracionales que han creado debido a la modalidad de trabajo virtual por la pandemia por COVID-19.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Manifiestar a los/as docentes universitarios una alegre bienvenida por su segunda semana de promoción de salud mental.	La persona facilitadora dará inicio a la jornada con un saludo de bienvenida. Se seleccionará dos colores de la vestimenta de los/as docentes para que comparta como les ha ido durante la semana.		5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos	Animar a los/as docentes	Las personas facilitadoras formarán		5 minutos	

“El saludo”	universitarios a tener un clima armonioso en el desarrollo de la jornada.	dos filas y los docentes se verán frente a frente y cada uno de ellos creará una forma de saludarse. Se les brindará un ejemplo: “Hola y buenos días mi saludo es un como el cherenque y realiza dicho movimiento con la cabeza”.			
Revisión de tarea	Revisar a los docentes la primera tarea asignada en la jornada anterior.	Las personas facilitadoras revisaran la primera tarea asignada a los docentes universitarios. Previamente colocaran un mini-mural del muro del desahogo (ver anexo 8). Debajo de los asientos se les colocará de forma aleatoria números del 1 al 3, posteriormente se les indicará que debajo de sus asientos deben de buscar y encontrar el número	<ul style="list-style-type: none">  Mini-mural.  Papelitos.  Cinta adhesiva. 	5 minutos	

		correspondiente, luego pasarán a leer y pegar las dos cartas que cada uno realizó y así compartir sus experiencias.			
Psicoeducación	Explicar a los/as docentes universitarios el modelo cognitivo-conductual y sobre las ideas irracionales que se ha desarrollado debido a la modalidad de trabajo virtual en pandemia por COVID-19.	Las personas facilitadoras darán a cada uno de los/as docentes un brochure el cual tendrá una breve explicación sobre el modelo cognitivo-conductual, las ideas irracionales y sobre la técnica ABC, (ver anexo 10). Se hablará de forma breve de dicho material y como está vinculado al problema actual de los/as docentes universitarios.	✚ Brochure.	15 minutos	
Técnica central “Buscando mis ideas irracionales”	Orientar a los/as docentes universitarios a reconocer e identificar las ideas	Las personas facilitadoras les asignaran de forma aleatoria números del	✚ Marcadores de colores. ✚ Pliego de papel bond en	20 minutos	

	<p>irracional que ha provocado el trabajo virtual en pandemia por COVID-19.</p>	<p>1 al 5 a los/as docentes para formar 6 equipos. Se le dará a cada equipo 3 marcadores rojo, verde y negro. Las iniciales ABC en tamaño de pliego de papel bond y dentro de ellas colaran (ver anexo 11):</p> <p>A: Se escribirán en color rojo situaciones relevantes vividas por el trabajo virtual en pandemia por COVID-19.</p> <p>B: Identificar algunas ideas irracionales y escribirlas en color verde.</p> <p>C: Las consecuencias a nivel físico y emocional se escribirán en color negro.</p> <p>Cada equipo tendrá 1 minuto para explicar el desarrollo de la técnica.</p>	<p>forma de letras.  Cinta adhesiva.</p>		
--	---	--	---	--	--

<p>Asignación de tareas Autorregistros</p>	<p>Que los/as docentes universitarios registren sus ideas irracionales más rumiantes y que identifiquen en que situaciones laborales se presentan con más intensidad.</p>	<p>Las personas facilitadoras les dará cada uno de los/as docentes una hoja de autorregistros para que lleven un control según lo visto en la técnica del ABC (ver anexo 12).</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Hoja de autorregistros. + Lista de ideas irracionales más frecuente. 	<p>5 minutos</p>	
<p>Evaluación “Dale un Me gusta o No me gusta”</p>	<p>Que los/as docentes nos comenten sobre lo que les gusto y no les gusto de la jornada de este día.</p>	<p>Las personas facilitadoras colocarán un afiche, darán a cada docente un papel en forma de mano con el pulgar arriba, para que lo peguen en la descripción que le haya gustado o no, y brevemente comentarán por qué lo colocaron en dicho lugar (ver anexo 13).</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Afiche. + Cinta adhesiva. + Manos con el pulgar hacia arriba. 	<p>5 minutos</p>	

Cierre	Despedir a los/as docentes de la segunda jornada del programa.	Se finaliza con un fuerte aplauso y se le hace la invitación para la siguiente sesión y la resolución de sus respectivas tareas.			
--------	--	--	--	--	--

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA COGNITIVA	Identificaron las ideas irracionales más rumiantes.
	Comprensión y aplicación de la técnica ABC según las experiencias de lo/as docentes.
	Expresan lo que aprendieron sobre las ideas irracionales en su salud mental.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”


TEMÁTICA: Pensamiento Alternativo. **SESIÓN:** N°3

OBJETIVO GENERAL: Que los/as docentes universitarios puedan crear o alternar pensamientos más realistas, debido a la modalidad de trabajo virtual en pandemia por COVID-19.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Mostrar a los/as docentes universitarios una alegre bienvenida por su tercera semana de promoción de salud mental.	La persona facilitadora dará inicio a la jornada con un saludo de bienvenida. Seguidamente se proyectará una reflexión (ver anexo 14), posteriormente pasaran en cada asiento con una cajita que contienen papelitos en blanco y solo 2 papelitos tendrá	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Laptop. ✚ Cañón. ✚ Cajita. ✚ Papelitos. ✚ Reflexión. 	5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.

		las indicaciones de lo que se debe de leer (ver anexo 15).			
Dinámica rompehielos “Me descongelo”	Alientar a los/as docentes universitarios a comenzar la mañana con gran energía.	Las personas facilitadoras solicitarán que formen un círculo y realizarán una serie de movimientos (ver anexo 16).	<ul style="list-style-type: none"> + Laptop. + Cañón. + Bocinas. 	3 minutos	
Revisión de tarea	Asegurar que los los/as docentes universitarios hayan identificado las ideas irracionales con la técnica del ABC.	Las personas facilitadoras colocarán un afiche que contenga el autorregistro, pasaran en cada asiento con una cajita que contienen solo 7 papelitos en forma de marcadores según los días de la semana (ver anexo 17). El día de la semana encontrado lo transcribirán en el afiche y explicarán si existieron o no dificultades para encontrar sus ideas irracionales.	<ul style="list-style-type: none"> + Afiche. + Cinta adhesiva. + Cajita. + Papelitos. + 7 marcadores de colores. 	7 minutos	

Psicoeducación	Que los/as docentes universitarios comprendan sobre la importancia de los pensamientos alternativos en situaciones que generen malestar en su salud mental.	Las personas facilitadoras proyectarán un video sobre los pensamientos alternativos, posteriormente se pasará en cada asiento con una cajita y solo 5 papelitos tendrán preguntas para generar una breve discusión sobre la temática (ver anexo 18).	<ul style="list-style-type: none"> + Laptop. + Cañón. + Memoria con los videos a exponer. + Cajita. + Papelito. 	15 minutos	
Técnica central “Yo alterno mis pensamientos así”	Que los/as docentes universitarios expongan situaciones vividas debido al trabajo virtual y cuáles serían sus pensamientos alternativos en situaciones estresantes.	Se formara aleatoriamente 6 equipos, se dará un pliego de papel bond que estará dividido. En la primera parte se escribirá sobre la modalidad de trabajo virtual y los pensamientos negativos que surgieron. En la segunda parte se escribirán	<ul style="list-style-type: none"> + Marcadores de colores. + Pliego de papel bond. + Cinta adhesiva. 	20 minutos	

		<p>pensamientos alternativos a utilizar (ver anexo 19), tendrán 10 minutos para desarrollar dicha actividad.</p> <p>Se pasará de forma aleatoria a dos equipos para que expliquen la resolución de la actividad.</p>			
<p>Asignación de tareas</p> <p>Autorregistros</p>	<p>Que los/as docentes universitarios registren sus ideas irracionales más rumiantes para que puedan identificar otros pensamientos más alternativos.</p>	<p>Las personas facilitadoras darán a los/as docentes una hoja de autorregistros para que lleven un control según lo visto en la jornada de ese día (ver anexo 20).</p>	<p> Hoja de autorregistros.</p>	<p>5 minutos</p>	

Evaluación “El árbol del saber”	Explorar lo aprendido durante la jornada.	Se pegará en la pizarra un tronco de un árbol, se entregará una hoja con 3 preguntas que deben responder, posteriormente pasarán a pegar las hojas. Y los que terminen de pegar por ultimo deben exponer lo que han escrito (ver anexo 21).	<ul style="list-style-type: none"> + Cartel en forma de árbol. + Cinta adhesiva. + Lapiceros. + Hojas. 	5 minutos	
Cierre	Despedir a los/as docentes de la tercera jornada del programa.	Se finaliza con un fuerte aplauso y se le hace la invitación para la siguiente sesión y la resolución de sus respectivas tareas.			

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA COGNITIVA	Identificaron en qué momento deben de utilizar los pensamientos alternativos.
	Realizaron la actividad con éxito.
	Compartieron con sus compañeros de equipo las experiencias vividas por el trabajo en modalidad virtual.



ÁREA CONDUCTUAL





PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”



TEMÁTICA: Afrontar el estrés del trabajo. **SESIÓN:** N°4

OBJETIVO GENERAL: Lograr que los/as docentes universitarios reconozcan cuales son las conductas que han desarrollado debido a la modalidad de trabajo virtual en pandemia por COVID-19.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Brindar a los/as docentes universitarios una emotiva bienvenida por su cuarta semana de promoción de salud mental.	La persona facilitadora dará inicio a la jornada con un saludo de bienvenida.		5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos “Yo me los puedo a todos”	Estimular a los/as docentes universitarios a recordar los nombres de sus compañeros/as.	Las personas facilitadoras formarán dos filas, indicando que deben de decir todos los nombres de sus compañeros/as de	✚ Incentivos.	5 minutos	

		la fila que le ha tocado, todos tendrán que participar, la fila que termine más rápido tendrá un incentivo (ver anexo 22).			
Revisión de tarea	Revisar si los/as docentes universitarios modificaron sus ideas irracionales por pensamientos alternativos más favorables para su salud mental.	Las personas facilitadoras colocarán una ruleta con diferentes preguntas sobre las hojas de autorregistros (ver anexo 23). Se escogerán 5 docentes de forma aleatoria para que den respuestas a dichas preguntas.	 La ruleta.	5 minutos	
Psicoeducación	Dar a conocer los/as docentes universitarios las conductas nocivas que han desarrollado al desempeñarse en modalidad virtual.	Las personas facilitadoras entregarán a cada docente un brochuer con la información sobre las conductas que han desarrollado en la pandemia, debido a la modalidad de trabajo virtual; cuales son los generadores de	 Brochuer.	15 minutos	

		estrés, como afrontarlo y las dificultades que han presentado los/as docentes en el manejo de las TIC (ver anexo 24)			
Técnica central “Construyendo mi conducta”	Que los/as docentes universitarios practiquen conductas más asertivas en momentos estresantes.	Se formarán aleatoriamente 6 equipos, se dará un pliego de papel bond. Como equipo elegirán una experiencia vivida al momento de impartir clases en línea y sobre las conductas que han desarrollado (ver anexo 25), tendrán 10 minutos para practicar métodos de cómo afrontar el estrés en el trabajo. Al culminar se pasará de forma aleatoria a dos equipos para que socialicen la resolución de la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Marcadores de colores. ✚ Pliego de papel bond. ✚ Cinta adhesiva. 	20 minutos	

<p>Asignación de tareas Autorregistros</p>	<p>Trabajar en las conductas nocivas realizando métodos de cómo afrontar el estrés en el trabajo.</p>	<p>Las personas facilitadoras, darán a cada uno de los/as docentes una hoja de autorregistros para que lleven un control sobre los métodos para afrontar el estrés y llenarlo de acuerdo a las indicaciones plasmadas en la hoja de trabajo (ver anexo 26).</p>	<p>✚ Hoja de autorregistros.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>Evaluación “Mi mini comic de mi Salud Mental”</p>	<p>Sondear en los/as docentes universitarios los nuevos aprendizajes de la cuarta jornada de promoción de salud mental.</p>	<p>La persona facilitadora proporcionará una mini libreta (ver anexo 27). Los/as docentes realizaran una mini historieta o comic, lo pueden escribir o ilustrar siempre que cumplan las indicaciones dadas. Se solicitará un voluntario para que socialice el mini comic.</p>	<p>✚ Mini libreta. ✚ Lápiz.</p>	<p>5 minutos</p>	

Cierre	Despedir a los/as docentes de la tercera jornada del programa.	Se finaliza con un fuerte aplauso y se le hace la invitación para la siguiente sesión y la resolución de sus respectivas tareas.			
--------	--	--	--	--	--

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA CONDUCTUAL	Los docentes lograron identificar las conductas inadecuadas.
	Ejecutaron los autorregistros con éxito.
	Ejemplificaron adecuadamente la actividad en equipo.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”



TEMÁTICA: Afrontar la presión del tiempo.

SESIÓN: N°5

OBJETIVO GENERAL: Implementar una adecuada organización del tiempo para minimizar conductas que provoquen estrés en los/as docentes universitarios debido a la modalidad de trabajo virtual en pandemia por COVID-19.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Saludar a los/as docentes universitarios con una emotiva bienvenida por su quinta semana de promoción de salud mental.	La persona facilitadora dará inicio a la jornada con un saludo de bienvenida.			Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos “Te cuento mi experiencia”	Que los/as docentes universitarios promuevan la empatía a través de la escucha activa.	Las personas facilitadoras indicaran que formen dos filas ubicándose frente a frente. Luego en pareja	+ Docentes.	10 minutos	

		<p>buscarán un lugar un poco apartado y tendrán 5 minutos para compartir con su compañero/a</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo la pandemia afectó su tiempo de calidad debido toda la sobrecarga personal y laboral • Y las consecuencias negativas en su salud física y mental. <p>Posteriormente se tendrá otros 5 minutos para socializar dos experiencias.</p>			
Revisión de tarea “Al son de la música”	Verificar que los/as docentes universitarios realizaron la tarea y principalmente si la pusieron en práctica.	Las personas facilitadoras les indicarán formar un círculo y al son de la música comenzarán a bailar, cuando la persona facilitadora diga “Al son de la música la persona con	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Lapto. ✚ Proyector. ✚ Parlantes. ✚ Música. ✚ Papelógrafo. ✚ Cinta adhesiva. 	5 minutos	

		<p>la ropa de color rojo resolvió la tarea así”.</p> <p>En la pizarra habrá un papelógrafo con 3 pregunta (ver anexo 28). Se elegirá a tres docentes para que socialicen las preguntas según la resolución de cada tarea.</p>			
Psicoeducación	Exponer a los/as docentes universitarios la importancia de organizar su tiempo para evitar dificultades.	<p>Las personas facilitadoras proyectarán un video que habla sobre la presión del tiempo en el trabajo y las conductas que se desarrollan cuando no se aparta tiempo de calidad para la salud mental. Se brindara una lista de consejos para manejar el tiempo (ver anexo 29).</p> <p>Se les hará entrega de un sobre que contiene diversas preguntas sobre el video que se</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Laptop. ✚ Cañón. ✚ Lista de consejos para manejar el estrés. 	15 minutos	

		ha visualizado (ver anexo 29) para luego socializarlas.			
Técnica central “Tiempo de calidad”	Cimentar en los/as docentes universitarios tiempo de calidad en su vida personal, familiar, social y laboral para disminuir conductas estresantes que dañen su salud mental.	<p>Se les facilitará una agenda (ver anexo 30) en ella escribirán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las actividades que realizan durante el día con el tiempo real que le dedican a cada una de ellas. • En la siguiente página escribirán que les genera estrés y las conductas que desencadena dichos estresores. • Posteriormente habrá una frase de reflexión la cual debe de explicar. • Y se finalizará con una pequeña carta de compromiso para firmar el tiempo de calidad 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Agenda. ✚ Lapiceros 	20 minutos	

		<p>en las diferentes áreas de su vida.</p> <p>Al culminar se pasará de forma aleatoria a dos docentes para que expliquen la resolución de la actividad.</p>			
<p>Asignación de tareas</p> <p>Autorregistros</p>	<p>Facilitar a los/as docentes universitarios un formato para que registren las actividades que realizarán con un tiempo de calidad.</p>	<p>Las personas facilitadoras entregarán una hoja de autorregistros para que lleven un control del tiempo de calidad que han organizado en las diferentes áreas de su vida. El cual deberán de llenar de acuerdo a las indicaciones plasmadas en la hoja de trabajo (ver anexo 31).</p>	<p>✚ Hoja de autorregistros.</p>	<p>5 minutos</p>	

<p>Evaluación “Todo lo que aprendí”</p>	<p>Sondear en los/as docentes universitarios los nuevos aprendizajes de la cuarta jornada de promoción de salud mental.</p>	<p>Las personas facilitadoras proporcionaran una página de papel bond (ver anexo 32). Se pedirá a un voluntario que socialice lo que aprendió en la sesión de ese día.</p>	<p>✚ Páginas de papel bond. ✚ Lápiz.</p>	<p>5 minutos</p>	
<p>Cierre</p>	<p>Despedir a los/as docentes de la quinta jornada del programa.</p>	<p>Se finaliza con un fuerte aplauso y se le hace la invitación para la siguiente sesión y la resolución de sus respectivas tareas.</p>			

INDICADORES DE LOGROS

<p>ÁREA CONDUCTUAL</p>	<p>Comprendió los beneficios de organizar un tiempo de calidad.</p>
	<p>Expuso sus ideas sobre las actividades que debe de realizar en las diferentes áreas de su vida.</p>
	<p>La participación fue proactiva.</p>

ÁREA EMOCIONAL





PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”



TEMÁTICA: Aprendiendo a regular mis emociones. **SESIÓN:** N°6

OBJETIVO GENERAL: Aprender a identificar las emociones para lograr la autorregulación emocional en favor de la salud mental.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Establecer un espacio de rapport que propicie un ambiente armónico entre facilitadores y docentes.	La persona facilitadora se presenta y saluda a los docentes cordialmente. Además, hace preguntas como <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal se sienten de estar aquí hoy? Les invita a tomar una actitud positiva y receptiva ante lo que pasará en la sesión en la cual se inicia un bloque sobre el área emocional. (ver anexo 33)	+ Docentes.	2 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.

Presentación de la agenda a desarrollar.	Presentar a los docentes de manera organizada la planificación de la sesión.	La persona facilitadora proyecta la imagen con la agenda a desarrollar durante la sesión (ver anexo 34).	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Laptop. ✚ Proyector. 	3 minutos	
Dinámica rompehielos “Confesando mis emociones”.	Identificar las emociones experimentadas en diferentes situaciones para poder etiquetarlas.	<p>Se pide a los docentes que se ubiquen formando un círculo.</p> <p>A continuación, se les indica que se va a iniciar el juego denominado “Confesando mis emociones.”</p> <p>Cada uno deberá presentarse diciendo su nombre y mencionando una emoción al mismo tiempo que indica en qué situaciones la experimenta. El siguiente docente hará lo mismo, pero además deberá repetir la confesión de los que le han antecedido.</p> <p>Ej. Me llamo Reina y me enojo cuando... mi compañera se llama Karla y se alegra cuando...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. 	10 minutos	

Psicoeducación	Proporcionar a los docentes información sobre la Gestión Emocional.	Se brindará a los docentes información sobre la gestión emocional durante este momento se abordará a los docentes con la charla de psicoeducación: “Estimados docentes, a continuación, les hablaré sobre las emociones y la importancia de identificarlas para su adecuada gestión” (ver anexo 35).	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Hojas de papel bond con información sobre gestión de las emociones. 	5 minutos	
Técnica central “La ventana de Johari”	Proporcionar a los docentes una herramienta que les ayude a identificar fortalezas y áreas a mejorar para lograr dominio en la gestión emocional.	Se entrega una hoja con la impresión de La ventana de Johari. Con esta actividad conocerán un poco más sobre sus cualidades, pero también en las áreas que necesitan fortalecer. Al asegurarnos que todos los docentes cuentan ya con su impresión, se les dará la siguiente indicación: “La ventana de Johari consta de 4 áreas.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Hojas de papel bond impreso con La ventana de Johari. 	20 minutos	

		<p>1- Área pública: en ella vas a escribir un listado de adjetivos que te identifican y que las demás personas también conocen de ti.</p> <p>2- Área oculta: Aquí escribes aquello que conoces de ti, pero los demás no lo saben y no compartes con nadie.</p> <p>3- Área ciega: En esta parte vas a pedir ayuda de tus compañeros para que te hagan saber adjetivos que ellos te atribuyen y que tú desconoces.</p> <p>4- Área desconocida: En esta parte vas a necesitar más concentración en ti mismo para identificar los motivos que te cohiben para dar más de ti, pero también aquellos que te mueven a realizar comportamientos inadecuados que te afectan y afectan tu entorno.”</p> <p>Posteriormente de las indicaciones se procurará asistir en las dudas que los</p>			
--	--	---	--	--	--

		docentes tengan en el desarrollo de la actividad. (ver anexo 36).			
Asignación de tareas Autorregistros	Identificar las emociones que se presentan con más frecuencia durante el día a través del autorregistro para implementar una adecuada gestión de estas.	En el siguiente formato de autorregistro llevara las anotaciones a diario sobre las emociones que experimenta, las situaciones que las anteceden, los pensamientos que surgen y las conductas que llevan a cabo en consecuencia de los pensamientos (ver anexo 37).	+ Hoja de autorregistros.	10 minutos	
Evaluación	Retroalimentación y evaluación sobre lo aprendido acerca de las emociones en la sesión de este día.	A continuación, se entregará una hoja de evaluación para que ponga en práctica lo aprendido en esta sesión. <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la emoción. • Determinará el nivel de intensidad con se presenta. • La situación que le antecede qué pensamientos surgen y qué conducta le lleva a realizar (ver anexo 38). 	+ Hoja de evaluación.	5 minutos	

Cierre	Dar por finalizada la sesión y despedir a los docentes.	Se finaliza con un fuerte aplauso y se le hace la invitación para la siguiente sesión.			
--------	---	--	--	--	--

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA EMOCIONAL	Los docentes saben identificar y etiquetar sus emociones.
	Han aprendido sobre el autocontrol emocional.
	Han descubierto cuál es la imagen que proyectan de sí mismo a los demás, lo cual les permite trabajar en áreas a mejorar.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”



TEMÁTICA: Afrontando el estrés a través de hábitos correctos de respiración. **SESIÓN:** N°7

OBJETIVO GENERAL: Bajar el nivel de estrés a través de técnicas de respiración adecuada que faciliten su control.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Establecer un espacio de rapport que propicie un ambiente armónico entre el equipo facilitador y docentes.	La persona facilitadora se presenta y saluda a los docentes cordialmente. Además, hace preguntas como <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal se sienten de estar aquí? Les invita a entrar en actitud positiva y receptiva ante lo que pasará en la presente sesión (ver anexo 39).	✚ Docentes.	3 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Presentación de la agenda a desarrollar.	Presentar a los docentes de manera organizada la	La persona facilitadora proyecta la imagen con la agenda a desarrollar durante la sesión (ver anexo 40).	✚ Docentes. ✚ Laptop. ✚ Proyector.	3 minutos	

	planificación de la sesión.		✚ Páginas de papel con agenda impresa.		
Revisión de tareas.	Asegurar que los docentes desarrollen habilidad en el reconocimiento de las emociones y su adecuada gestión a través de los autorregistros diarios.	Se pide a los docentes que compartan su experiencia en la identificación de emociones y de qué manera les ha ayudado para tomar el control de sus conductas. Se piden 3 participaciones al azar.	✚ Docentes. ✚ Autorregistros asignados en la sesión anterior.	5 minutos	
Dinámica rompehielos “Dos verdades y una mentira”	Fortalecer la interacción entre los docentes y el autoconocimiento dando a conocer algunos aspectos personales a través del juego.	La persona facilitadora invita a los docentes a formar un círculo. Les indica que cada uno tendrá que pasar al centro y declarar 2 verdades y una mentira sobre sí mismo. El resto de docentes tendrá que identificar cual es la mentira. Lo hacen levantando la mano para indicar que quiere participar. El jugador que haya adivinado más mentiras es el ganador/a.	✚ Docentes.	10 minutos	

Psicoeducación	Cómo afecta el estrés a nuestro estado emocional.	La persona facilitadora brinda información a los docentes sobre cómo el estrés afecta nuestro estado físico y emocional (ver anexo 41).	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Laptop. ✚ Proyector. 	3 minutos	
Técnica central “Respiración profunda”	Entrenar a los docentes en una técnica de respiración profunda que sea útil en los momentos en que se presenten casos de tensión debido a la carga de trabajo virtual que realizan.	<p>Para iniciar la técnica de respiración profunda, se dirige indicaciones a los docentes de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse cómodamente en sus asientos. • Colocar todas sus pertenencias a lado de sus asientos. • No dejar nada sobre sus piernas ni manos. • Dirigir su atención al escuchar como la persona facilitadora va guiando el ejercicio (ver anexo 42). 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. 	15 minutos	
Asignación de tareas Autorregistros	Registrar un control diario de los cambios de nivel de tensión antes y después del	Se entregará a los docentes un formato de autorregistro. En él llevarán un control diario sobre los efectos que tiene el ejercicio de respiración en el alivio de los	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Hoja de autorregistros. ✚ Bolígrafo. 	5 minutos	

	ejercicio de respiración.	niveles de tensión debido a las exigencias del trabajo virtual (ver anexo 43).			
Evaluación	Conocer la asimilación que han logrado los docentes de la sesión.	Se entrega a los docentes una hoja de evaluación. Se les pide que respondan las siguientes preguntas. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendió hoy sobre el estrés? • ¿Cuándo ha estado bajo estrés?. • ¿Qué emociones se han alterado? • ¿Considera que poniendo en práctica la técnica de respiración profunda, mejora su estado emocional? 	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes. • Hojas de papel bond. • Lápiz. 	10 minutos	
Cierre	Dejar en los docentes el deseo de continuar con el proceso.	Se da por termina la sesión y se motiva a los docentes para asistir a la próxima sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitadoras. • Docentes. 	3 minutos	

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA EMOCIONAL	Conocen como el estrés afecta el estado emocional.
	Conocen la importancia de la respiración profunda.
	Experimentan cómo mejora su control sobre el estrés cuando ponen en práctica la respiración profunda.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”

TEMÁTICA: Libero la tensión de mi cuerpo. **SESIÓN:** N°8

OBJETIVO GENERAL: Aliviar la tensión muscular producida por estados de ansiedad a través de la Relajación Muscular Progresiva.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Establecer un espacio de rapport que propicie un ambiente armónico entre el equipo facilitador y docentes.	La persona facilitadora saluda a los docentes cordialmente. Además, hace preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal se sienten de estar aquí? Les invita a entrar en actitud positiva y receptiva ante lo que pasará en la presente sesión (ver anexo 44).	✚ Docentes.	2 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Presentación de la agenda a desarrollar.	Presentar a los docentes de manera organizada la planificación de la sesión	La persona facilitadora proyecta la imagen con la agenda a desarrollar durante la sesión (ver anexo 45).	✚ Docentes. ✚ Laptop. ✚ Proyector.	3 minutos	

			<ul style="list-style-type: none"> ✚ Páginas de papel con agenda impresa. 		
Revisión de tareas.	Promover en los docentes la práctica de respiración profunda para bajar los niveles de estrés.	Para la revisión de tareas se le pide a los docentes que socialicen con el grupo su experiencia con la práctica de la Respiración Profunda.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Autorregistros asignados en la sesión anterior. 	5 minutos	
Dinámica rompehielos “¿Quién soy?”	Promover la creatividad, la autoconfianza y la empatía en un ambiente armónico y jovial.	<p>Se pide a los docentes ubicarse en círculo.</p> <p>Se les dice que van a recibir un retazo de papel en el cual deberán escribir el nombre de un artista de su agrado.</p> <p>Luego los dobla y lo ubican en una caja que les indica la persona facilitadora.</p> <p>Cuando los hayan ubicado todos, pasara el primero, toma un retazo de papel, muestra el nombre a los demás y lo ubica sobre la frente. Luego pregunta a los demás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién soy? 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Retazos de papel de colores. ✚ Plumón. ✚ Caja de cartón pequeña. 	10 minutos	

		Puede hacer 5 preguntas, las respuestas solo pueden ser sí o no o una palabra como máximo. Una vez que el primero descubre su identidad o se le acaba las preguntas pasa el siguiente participante.			
Psicoeducación	Informar sobre las causas y síntomas de la tensión muscular.	Se proporciona a los docentes información sobre las causas y síntomas de tensión muscular y como tratarla implementando la técnica de Relajación Muscular Progresiva y sus efectos relajantes para el combate de ansiedad (ver anexo 46).	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. + Laptop. + Proyector. 	5 minutos	
Técnica central “Relajación Muscular Progresiva”	Entrenar a los docentes en la técnica de Relajación Muscular Progresiva.	<p>Se le indica a los docentes que tomen una posición cómoda en su silla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que dejen todas sus pertenencias aparte. • Que se concentren en escuchar las indicaciones que la persona facilitadora va dirigiendo, para el 	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. 	15 minutos	

		desarrollo de la técnica (ver anexo 47).			
Asignación de tareas Autorregistros	Motivar a los docentes a través del autorregistro diario a aplicar la técnica de relajación muscular progresiva para aliviar la tensión muscular.	Se entregará a los docentes un formato de autorregistro. En el llevarán un control diario sobre los efectos que tiene la implementación de la Relajación Muscular Progresiva y su efecto en el alivio de los niveles de tensión muscular (ver anexo 48).	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. + Hoja de autorregistros. + Bolígrafo. 	5 minutos	
Evaluación	Conocer la asimilación que han logrado los docentes de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendió en esta sesión sobre la tensión muscular? • ¿Ha podido identificar en que parte de su cuerpo se concentra la tensión? • ¿Experimentó alivio con la práctica de la técnica de Relajación Muscular Progresiva? (ver anexo 49). 	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. 	10 minutos	

Cierre	Dejar en los docentes el deseo de continuar con el proceso.	Se da por terminada la sesión y se motiva a los docentes para asistir a la próxima.		3 minutos	
--------	---	---	--	-----------	--

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA EMOCIONAL	Han aprendido que las emociones como la ansiedad se somatizan.
	Identifican los puntos de su cuerpo donde se concentra la tensión muscular.
	Alivian la tensión de su cuerpo a través de la relajación muscular.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”

TEMÁTICA: Me concentro mejor cuando medito. **SESION:** N°9

OBJETIVO GENERAL: Lograr que los docentes tomen control de la ansiedad y mejoren sus niveles de concentración a través de la meditación para funcionar mejor en las diferentes áreas de su vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Establecer un espacio de rapport que propicie un ambiente armónico entre el equipo facilitador y docentes.	La persona facilitadora saluda a los docentes cordialmente. Además, hace preguntas como <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal se sienten de estar aquí hoy? Les invita a tomar actitud positiva y receptiva ante lo que pasará en la presente sesión (ver anexo 50).	✚ Docentes.	3 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Presentación de la agenda a desarrollar.	Presentar a los docentes de manera organizada la	La persona facilitadora proyecta la imagen con la agenda a desarrollar durante la sesión (ver anexo 51).	✚ Docentes. ✚ Laptop. ✚ Proyector.	2 minutos	

	planificación de la sesión.		<ul style="list-style-type: none"> ✚ Páginas de papel con agenda impresa. 		
Revisión de tareas.	Promover en los docentes la práctica de Relajación Muscular Progresiva para aliviar la tensión muscular.	Para la revisión de tareas se le pide a los docentes que socialicen con el grupo su experiencia con la práctica de la Relajación Muscular Progresiva que aprendieron en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Autorregistros asignados en la sesión anterior. 	5 minutos	
Dinámica rompehielos “Caja de cualidades”	Activar la creatividad, la autoconfianza y la empatía en un ambiente armónico y jovial.	<p>La persona facilitadora entrega unas hojas de papel de colores y bolígrafo a los docentes.</p> <p>A continuación, les muestra una caja denominada Caja de Cualidades en donde deberán colocar las hojas de papel.</p> <p>Cada docente deberá escribir 3 cualidades que se atribuye a sí mismo, doblará la hoja de papel y la coloca en la Caja de Cualidades que se le ha indicado. A continuación, la persona facilitadora inicia y toma una hoja y lee en voz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Docentes. ✚ Hojas de papel de colores. ✚ Bolígrafo. ✚ Caja de cartón pequeña. 	10 minutos	

		<p>alta las 3 cualidades y hace la pregunta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De quién estoy hablando? <p>El participante que se identifica con esos adjetivos dice ¡soy yo!</p>			
Psicoeducación	Informa a los docentes sobre el entrenamiento para la concentración.	Se proporcionara información sobre la importancia de la concentración (ver anexo 52).	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes. • Laptop. • Proyector. 	5 minutos	
Técnica central	Entrenar a los docentes en una técnica de Meditación.	<p>La persona facilitadora indica a los docentes que tomen una posición cómoda en su silla.</p> <p>Que dejen todas sus pertenencias aparte.</p> <p>Que se concentren en escuchar las indicaciones que la persona facilitadora va dando. Para el desarrollo de la técnica de meditación (ver anexo 53).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes. 	15 minutos	
Asignación de tareas Autorregistros	Motivar a los docentes a través del autorregistro a implementar la	Se entregará a los docentes un formato de autorregistro. En el llevarán un control diario sobre los efectos que	<ul style="list-style-type: none"> • Docentes. • Hoja de autorregistros. • Bolígrafo. 	5 minutos	

	técnica de meditación desarrollada durante la sesión para mejorar la concentración.	tiene la implementación de la Meditación y su efecto en la mejora de la concentración (ver anexo 54).			
Evaluación	Conocer la asimilación que han logrado los docentes de la sesión.	Para evaluar la asimilación que han hecho los docentes de la sesión se les pide responder estas 3 preguntas. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendió sobre la meditación? • ¿Se le facilitó lograr la concentración? • ¿Cómo le ayuda a usted la meditación? (ver anexo 55). 	+ Docentes.	10 minutos	
Cierre	Dejar en los docentes el deseo de continuar con el proceso.	Se da por terminada la sesión y se motiva a los docentes para asistir a la próxima.		2 minutos	

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA EMOCIONAL	Han aprendido sobre la meditación.
	Mejor capacidad de concentración.
	Implementan la técnica de meditación para mejorar la concentración.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”

TEMÁTICA: Soy capaz y celebro mis logros. **SESIÓN:** N°10

OBJETIVO GENERAL: Conseguir que los docentes afronten la depresión realizando actividades que les proporcionen placer y sentimientos de satisfacción o dominio para mejorar su estado anímico.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Establecer un espacio de rapport que propicie un ambiente armónico entre el equipo facilitador y docentes.	La persona facilitadora saluda a los docentes cordialmente. Además, hace preguntas como <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tal se sienten de estar aquí hoy? Les invita a tomar actitud positiva y receptiva ante lo que pasará en la presente sesión (ver anexo 56).	✚ Docentes.	3 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Presentación de la agenda a desarrollar.	Presentar a los docentes de manera organizada la planificación de la sesión.	La persona facilitadora proyecta la imagen con la agenda a desarrollar durante la sesión (ver anexo 57).	✚ Docentes. ✚ Laptop. ✚ Proyector. ✚ Páginas de papel con	2 minutos	

			agenda impresa.		
Revisión de tareas.	Promover en los docentes la práctica de la Meditación como técnica que les ayudará a mejorar su concentración	Se pide a los docentes que compartan su experiencia sobre la tarea que se les encomendó la semana anterior, en donde practicaron la meditación como técnica para mejorar su concentración. Se piden 3 participaciones al azar.	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. + Autorregistros asignados en la sesión anterior. 	5 minutos	
Dinámica rompehielos “Aquí está mi foto”	Activar la creatividad, la autoconfianza y la empatía en un ambiente armónico y jovial.	La persona facilitadora coloca sobre una mesa fotografías y recortes de personas realizando diferentes actividades y gestos. Indica a los docentes que pasen uno a la vez. Cada participante elige una fotografía o recorte. Explica por qué piensa que lo representa. Dice cómo se siente por dentro ante esa foto o recorte.	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. + Recortes o fotografías de personas. 	10 minutos	
Psicoeducación	Ofrecer a los docentes información sobre la depresión y sus síntomas para	Se proyecta a los docentes información sobre la depresión además se les proporciona el material impreso (ver anexo 58).	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. + Laptop. + Proyector. 	3 minutos	

	promover su combate.				
Técnica central “Tareas de dominio y satisfacción”	Dar a conocer a los docentes una técnica que facilite la superación de estados depresivos.	Se entrega a los docentes una cuadrícula en la cual realizará la calendarización de actividades que le gustaría hacer al salir de la sesión. Se les explica cómo está distribuida. <ul style="list-style-type: none"> • En la parte superior ubicará la fecha de hoy. • En la primera columna anotará la hora que realizar la actividad. • Siguiendo columna escribe la actividad a realizar. • Las siguientes dos columnas anotaran el nivel de agrado o satisfacción que le genera. • A continuación, se pide a los docentes que elaboren una programación con las actividades que les gustaría realizar el resto del día después de la sesión. • Deberán asignar una puntuación a cada actividad de acuerdo al placer o satisfacción que les produce 	Docentes.	15 minutos	

		cada una en una escala del 1 al 5 (ver anexo 59).			
Asignación de tareas Autorregistros	Motivar a los docentes a través del autorregistro a implementar la técnica Tareas de Dominio y Satisfacción, que se ha aprendido durante la sesión y de esa manera experimentar sus beneficios.	Se entregará a los docentes un formato de autorregistro. En el cual llevarán el registro de las actividades que realizan durante el día, todos los días. Dando una calificación del 0 al 5, de acuerdo al nivel de dominio o satisfacción que le produce dicha actividad (ver anexo 60).	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. + Hoja de autorregistros. + Bolígrafo. 	5 minutos	
Evaluación	Conocer la valoración que hacen los docentes sobre el desarrollo de la sesión.	Se entrega a los docentes una hoja de papel seccionada en 3 partes. En donde encontrarán 3 preguntas que deberán responder de acuerdo a lo aprendido en la sesión. <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué aprendió sobre la depresión? 2. ¿Qué le pareció la técnica de dominio y satisfacción? 3. ¿La técnica de dominio y satisfacción le ayuda a usted a mejorar su estado de ánimo? (ver anexo 61). 	<ul style="list-style-type: none"> + Docentes. 	10 minutos	

Cierre	Dejar en los docentes el deseo de continuar con el proceso.	Se da por terminada la sesión y se motiva a los docentes para asistir a la próxima.		2 minutos	
--------	---	---	--	-----------	--

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA EMOCIONAL	Experimentan placer realizando sus actividades cotidianas.
	Logran realizar actividades que antes parecían tediosas o poco interesantes.
	Manifiestan mejoría en su estado de ánimo.



ÁREA SOCIAL



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”



TEMÁTICA: Fortalecimiento de las habilidades sociales. **SESIÓN:** N° 11

OBJETIVO GENERAL: Abordar el tema de las habilidades sociales por medio de técnicas psicoeducativas, que permita el aprendizaje de las relaciones interpersonales y la importancia de las redes de apoyo en la vida de los docentes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida	Dar la bienvenida a los docentes y generar disposición para participar en la sesión.	Saludo y bienvenida: se saludará a los docentes por asistir nuevamente a la sesión.	✚ Cartel de bienvenida.	5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos “El globo Preguntón”	Crear un ambiente de confianza, para que el grupo se sienta motivado a participar en toda la sesión a desarrollar.	Se indicara a los docentes a ponerse de pie y hacer un círculo, al escuchar la música se pasaran un globo inflado, luego al parar la música, se dejara de pasarlo; al docente que le queda el globo se le preguntara algo de la sesión	✚ Globos. ✚ Grabadora.	5 minutos	

		anterior, para hacer un recordatorio de ello.			
Revisión de tarea	Incrementar el compromiso de los docentes por medio del trabajo que realizan con las tareas de cada sesión.	Se realizará revisión de la tarea, y se les preguntara como practicaron lo aprendido durante la sesión.	✚ Autorregistros	5 minutos	
Psicoeducación	Educar a los docentes sobre las habilidades sociales y la importancia que tienen al relacionarse con los demás.	Se iniciará dando una breve psicoeducación sobre las habilidades sociales, su definición y la importancia sobre las relaciones interpersonales y las redes de apoyo (ver anexo 62).	✚ Computadora. ✚ Proyector.	10 minutos	
Técnica central “Como Seria”	Lograr que cada docente pueda identificar sus habilidades sociales enfocadas en las relaciones interpersonales, y pueda reconocer como sería su red de apoyo en circunstancias de emergencia.	Las personas facilitadoras planteara una situación al grupo de docentes. “Les pido regresar al mes de marzo del 2020. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Recuerde que sucedió en ese mes? • ¿Alguien imagino que podríamos estar pasando por una pandemia? 	✚ Hoja de trabajo. ✚ Lápices.		

		<ul style="list-style-type: none">• ¿Aún recuerda cómo se aisló en su casa para no infectarse del Virus Covid-19? <p>No sabemos con seguridad lo que se viene en estos próximos años, si el virus aún no ha desaparecido. Por lo tanto es importante construir relaciones positivas en nuestro entorno”</p> <p>Posteriormente Las personas facilitadoras hace una pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo afecto el trabajo virtual en la pandemia por COVID- 19 en sus relaciones interpersonales? <p>Luego que los docentes hayan aportado sus puntos de vista, Las personas facilitadoras entregaran una hoja de trabajo (ver anexo 63) y se les explicara, que en cada cuadro deberán escribir como sus relaciones interpersonales se han visto dañadas en la pandemia por Covid-19 en el área social, laboral y personal.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Para finalizar se les pedirá a los docentes que en la parte de abajo de su hoja de trabajo respondan a la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo sería su red de apoyo ante una situación de emergencia? 			
Asignación de tareas	Facilitar a cada docente un autorregistro para que puedan escribir situaciones que perjudicaron sus relaciones interpersonales.	Se le entregará a cada docente un autorregistro que deberá llenar durante la semana (ver anexo 64).	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Autorregistros ✚ Folders. 	5 minutos	
Evaluación.	Verificar las impresiones de los docentes sobre el desarrollo de la jornada	Por medio de la actividad: “dime un el nombre de un Color” Las personas facilitadoras pedirá a un docente que diga un color, por ejemplo, si dice café, se le hará una pregunta a la persona con una vestimenta de ese color: ¿Qué ha aprendido durante la sesión? ¿Qué fue lo que más le intereso de la jornada?		5 minutos	

Cierre.	Motivar al docente para continuar con la asistencia de las sesiones.	Se invita a los docentes para la siguiente sesión.		5 minutos	
---------	--	--	--	-----------	--

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA SOCIAL	Mejoramiento de las relaciones entre sus amigos y familiares.
	Establecimiento de redes de apoyo.
	Fortalecimiento de los vínculos más allegados de los docentes.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES






DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”

TEMÁTICA: Comunicación asertiva. **SESIÓN:** N° 1 2

OBJETIVO GENERAL: Promover la importancia de la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales y prevenir diferentes situaciones que puedan surgir debido al trabajo virtual.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida.	Dar la bienvenida a los docentes y generar disposición para participar en la sesión.	Saludo y bienvenida: se saludará y se les agradecerá a los docentes por asistir nuevamente a la sesión.	Cartel de bienvenida.	5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos “A moler café”	Crear un ambiente de confianza, para que los docentes se sientan motivado a participar durante la sesión.	Las personas facilitadoras explicarán a los docentes que esta dinámica se llama “A moler café” y se debe mover todo el cuerpo. Primeramente, se les pide que se formen en círculo, mientras Las personas facilitadoras canta a moler café, los docentes se mueven dando		5 minutos	

		saltos según las indicaciones que se vayan dando en cada ronda.			
Revisión de tarea.	Revisar que los docentes hayan realizado la tarea satisfactoriamente y que comenten sus experiencias al momento de llenar sus autorregistros.	Se realizará revisión de tarea y se les preguntara como pusieron en práctica lo aprendido durante la sesión.	✚ Autorregistros	5 minutos	
Psicoeducación.	Educar a los docentes sobre la comunicación asertiva y su importancia en las relaciones interpersonales.	Las personas facilitadoras explicaran a los docentes, que en esta sesión se han establecido estaciones informativas sobre la comunicación asertiva. En la primera estación se explicará la definición de comunicación asertiva y estilos de reacción (ver anexo 65). Posteriormente pasarán a la segunda estación donde se expondrán algunos ejemplos de comunicación asertiva y la importancia de practicar esta habilidad (ver anexo 66).	✚ Rótulos con Información.	10 minutos	
Técnica central “Me comunico Asertivamente”	Reflexionar con las/los docentes maneras adecuadas de comunicarse con otros, buscando la mejor forma de	Primeramente, Las personas facilitadoras piden a los docentes que se dividan en grupos de 4. Posteriormente se entregara unas tarjetitas y se les pedirá que describan un estilo de comunicación con una	✚ Tarjetitas. ✚ Hoja de trabajo. ✚ Lápices.	20 minutos	

	solucionar algunas situaciones de la vida diaria.	frase, un sentimiento o acciones que mejor identifiquen dicho estilo. Seguidamente Las personas facilitadoras pedirán a cada grupo que comenten entre ellos una circunstancia o situación en la que consideren que su forma de comunicarse no fue la adecuada. Posteriormente elegirán la situación que más les parezca, la escribirán en su hoja de trabajo (ver anexo 67), para luego por medio de la técnica de Modelado buscar la forma más adecuada de comunicarse.			
Asignación de tareas.	Facilitar a cada docente un instrumento en el cual puedan registrar cada una de las situaciones y el estilo de comunicación que utilizo para resolver la situación.	Se le entregará a cada docente un autorregistro que deberá llenar durante la semana (ver anexo 68).	 Autorregistros  Folders.	5 minutos	
Evaluación.	Ejecutar una valoración de la jornada por parte de los docentes.	Por medio de la actividad “La Pelota preguntona” se les pedirá que vayan pasando la pelota, cuando el facilitador deje de aplaudir al que se quedó con la pelota deberá responder:	 Pelota.	5 minutos	

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué parte de la jornada le gusto más? luego se sigue pasando la pelota y se vuelven a repetir los mismos pasos con otras interrogantes como: • ¿Qué le pareció el desarrollo de la sesión? • ¿Qué es lo nuevo que aprendió de esta sesión? 			
Cierre.	Generar motivación y compromiso para continuar el proceso.	Se motiva al grupo para seguir asistiendo a la próxima sesión.		5 minutos	

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA SOCIAL	Capacidad de expresarse de manera directa, abierta y honesta.
	Evitar conflictos aceptando ideas compartidas de manera positiva.
	Reforzar la autoestima y ayudar a infundir respeto entre los demás.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”




TEMÁTICA: Resolución de Conflictos. **SESIÓN:** N° 13

OBJETIVO GENERAL: Proponer a los docentes la resolución de conflictos con el propósito de crear alternativas de solución adecuadas.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida.	Iniciar la sesión de trabajo dando la bienvenida a los docentes.	Saludo y bienvenida: se saludará y se les agradecerá a los docentes por asistir nuevamente a la sesión. Posteriormente se les indicara que saquen una letra de la palabra bienvenida y se les pedirá que lean la frase que se encuentra en cada letra. Luego las pegarán en un lugar determinado.	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Letras de bienvenida. ✚ Pega. ✚ Papelitos con las frases. 	5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos “Tela de araña”	Generar un ambiente emocional positivo entre los docentes por medio de la	Se dispondrá de un bollo de lana, a la primera persona se le pedirá que diga una cualidad que le guste de ella, luego pasa el bollo de lana al	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Bollo de lana. 	5 minutos	

	dinámica Tela de araña.	siguiente, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.			
Revisión de tarea.	Comprobar que los docentes hayan realizado la tarea satisfactoriamente y que comenten sus experiencias, sobre alguna dificultad y lo que se les facilitó.	Se realizará revisión de la tarea, se preguntará como pusieron en práctica lo aprendido durante la sesión.	✚ Autorregistros	5 minutos	
Psicoeducación.	Brindar información sobre la resolución de conflictos, utilizando los pasos correctos para poder resolver una situación.	Las personas facilitadoras procederá a explicar a los docentes por medio de un rotafolio donde está plasmado la definición de un conflicto, las estrategias para resolverlo y cómo manejar ciertos problemas (ver anexo 69).	✚ Rotafolio con información.	10 minutos	
Técnica central “Actuando y resolviendo un conflicto”	Reflexionar con las/los docentes maneras adecuadas de resolver un conflicto, socializando sus experiencias para encontrar solución a ciertas situaciones de la vida diaria.	Las personas facilitadoras pedirá a los docentes que formen grupos de 5 integrantes, luego entregaran hojas de trabajo (ver anexo 70), en la cual se les explicara que deben socializar con el grupo un conflicto en que se hayan vistos involucrados y que haya resuelto favorablemente o por el contrario de forma desfavorable. Posteriormente se les pedirá que escriban un conflicto.	✚ Hoja de trabajo. ✚ Lápices.	20 minutos	

		<p>Luego de haberlo escrito, se le solicita a cada grupo que a través de un socio drama lo representen.</p> <p>Para finalizar se les pide a los grupos que realicen aportes o críticas constructivas sobre la fase de la resolución de conflictos si lo están resolviendo de manera adecuada, si existen vacíos en la resolución, si ellos consideran que existen otras alternativas de solución al conflicto.</p> <p>Así cada grupo presentará su sociodrama y se establecerá una discusión después de cada representación, donde se responderán las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Cuáles fueron las causas que generaron el conflicto? ✚ ¿Cuáles son los efectos negativos que produce este conflicto entre las partes implicadas? ✚ ¿Cuáles son las posibles soluciones para este conflicto? 			
Asignación de tareas.	Facilitar a cada docente un instrumento en el cual puedan registrar	Se le entregará a cada docente un autorregistro que deberá llenar durante la semana (ver anexo 71).	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Autorregistros ✚ Folders. 	5 minutos	

	lo aprendido durante la sesión.	Se le indica que debe registrar en cada cuadro cada una de las situaciones que genero el conflicto, como lo resolvió y que sintió al respecto.			
Evaluación.	Evaluar la sesión por medio de preguntas plasmadas en diferentes bloques para formar un monumento.	<p>Para realizar la evaluación de la sesión se le entregarán a cada uno de los docentes unos bloques de cartón previamente elaborados por Las personas facilitadoras.</p> <p>Estos bloques contendrán plasmadas preguntas generadoras para la evaluación de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es lo que más te ha impactado de la sesión? 2. ¿Qué es lo más importante que te llevas de la sesión? 3. ¿Qué has aprendido de la sesión? 4. ¿Pondrías en práctica lo aprendido en la sesión? 5. ¿Qué tiene que ver el contenido de la sesión con mi vida o historia personal? <p>Se le entregara a cada docente un bloque y se pedirá que lea la pregunta que se ha asignado y le dé respuesta. Una vez respondida la pregunta se pedirá que coloque el bloque en el suelo para formar el monumento (ver anexo 72).</p>	 Bloques de cartón.	5 minutos	

Cierre.	Motivar al grupo para asistir a la próxima sesión.	Se agradece a los docentes por su participación durante la sesión y se les motiva a que asistan a la próxima sesión.		5 minutos	
---------	--	--	--	-----------	--

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA SOCIAL	Las situaciones conflictivas se han resuelto y ahora continúan las relaciones de manera favorables.
	Aprendieron a identificar estrategias para resolver conflictos.
	Han desarrollado empatía y asertividad ante un conflicto.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”

TEMÁTICA: Fortalecimiento de la autoestima. **SESIÓN:** N° 14

OBJETIVO GENERAL: Orientar a los docentes hacia el autoconocimiento para que logren identificar sus virtudes y defectos y así fortalecer su autoestima.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida.	Promover la confianza de los docentes hacia el grupo y los facilitadores, para lograr un ambiente ameno durante la sesión.	Saludo y bienvenida: se saludará y se da la bienvenida a los docentes. Además, se les agradecerá a los docentes por asistir nuevamente a la sesión.		5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos “El pueblo manda”	Propiciar un ambiente de animación en los docentes por medio	Las personas facilitadoras indica a los docentes que se realizará una dinámica inicial llamada “el pueblo manda”, una de ellas dará indicaciones que los demás deberán		5 minutos	






	de la dinámica El pueblo manda.	obedecer. Se hace la aclaración que deben ser actividades sencillas, por ejemplo: “el pueblo manda que se quiten un zapato” y todos deberán realizar dicha acción.			
Revisión de tarea	Comprobar que cada docente haya realizado la tarea satisfactoriamente para acrecentar el compromiso.	Se realizará revisión de la tarea preguntando como pusieron en práctica lo aprendido durante la sesión, a través de algunas preguntas. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué reflexión puede hacer de la tarea? • ¿Que se les hizo más fácil al realizar la tarea? ¿Que se les dificultó? 	✚ Autorregistros.	5 minutos	
Psicoeducación.	Psicoeducar a los docentes sobre la importancia de una autoestima saludable que permitirá reconocer sus virtudes y defectos y aceptarse tal como son.	Las personas facilitadoras entregarán a los docentes material informativo sobre el autoconocimiento, los procesos que están implicados en dicho aspecto y la importancia de este en la manera en que se regulan las emociones, ya que este nos permite comprender y reconocer quienes somos (ver anexo 73).	✚ Material informativo.	10 minutos	

<p>Técnica central “Línea de vida”</p>		<p>Primeramente, Las personas facilitadoras les pide a los docentes que elaborar un listado de los momentos y experiencias más importantes que han tenido en el pasado y también lo que vive en el presente, tanto positivo como negativo (ver anexo 74). Posteriormente se entregará a cada uno una página de color que representará los tres momentos de su vida: el rojo para el pasado, el azul para el presente y el verde para el futuro (ver anexo 75). Se explicará que las páginas de colores entregadas serán pegadas en el suelo y en primer lugar cada docente deberá ubicarse sobre la página azul, que representa el presente. Se invitará a que expresen sobre lo que vivieron durante la pandemia por COVID 19. Y que muchas de estas situaciones se han dado de manera inesperadas, es importante en este punto volver al pasado. Luego los docentes se ubicarán sobre la página roja y el facilitador</p>	<p>✚ Hojas de trabajo. ✚ Lápices. ✚ Páginas de colores.</p>	<p>20 minutos</p>	
--	--	--	---	-------------------	--

continuará agregando que es importante tener en cuenta otras situaciones complicadas que se han tenido y que de una u otra manera han sido sobrellevadas. No olvidar lo que se ha vivido en el pasado resulta menester debido a que éste los ha formado y de él han aprendido con cada una de las experiencias vividas.

Posteriormente se pide a los docentes que se ubiquen sobre la página verde, el facilitador/a comenta que el futuro es incierto, nadie sabe que le depara, sin embargo es posible hacer un esfuerzo para que éste pueda ser positivo, para ello es necesario comprender de que sus acciones en el presente pueden influir de gran manera en su futuro, por lo que es necesario enfocarse en sanar los sentimientos que se experimentan en el presente y no perder de vista lo que está por venir.

Luego se pide a los docentes que vuelven a ubicarse sobre la página

		roja, el facilitador/a finaliza haciendo énfasis en que el presente está formando parte de un proceso y que todas las personas que componen dicho proceso comparten muchas similitudes, muchos docentes se han sentido frustrados por la nueva modalidad virtual pues a algunos aún les cuesta adaptarse, más sin embargo es necesario la resiliencia ante lo inesperado.			
Asignación de tareas.	Facilitar a cada docente un instrumento donde pueda aplicar lo aprendido durante la sesión.	Se le entregará a cada docente un autorregistro que deberá llenar durante la semana (ver anexo 76). Se le explica que deberá completar una hoja de autoconocimiento en la cual debe autoevaluarse para poder realizar un listado de sus virtudes y defectos.	<ul style="list-style-type: none">  Autorregistros.  Folders. 	5 minutos	
Evaluación.	Evaluar la sesión respondiendo unas preguntas sobre el desarrollo de la jornada.	Las personas facilitadoras/es pedirán a los docentes que formen un círculo, se les entregará un globo a cada uno mientras tanto sonara la música, posteriormente cuando deje de sonar la música lanzaran los globos al azar, el participante que se quede con uno de los globos deberá	<ul style="list-style-type: none">  Globos.  Grabadora.  Papeles con preguntas elaboradas. 	5 minutos	

		<p>dar su aporte respondiendo a las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué parte de la sesión le gusto más? • ¿Qué fue lo nuevo que aprendió? • ¿Qué se le facilito más? • ¿Qué se le dificulto? 			
Cierre.	Motivar al grupo para asistir a la próxima sesión.	Se agradece a los docentes por su participación durante la sesión y se le motiva a continuar en el programa.		5 minutos	

INDICADORES DE LOGROS

ÁREA SOCIAL	Logra confianza en sí mismo potenciando sus capacidades.
	Logra identificar todas aquellas cualidades positivas y negativas que lo hacen único y diferente a los demás.
	Capacidad para tolerar situaciones frustrantes y así reducir el estrés y ansiedad.



PLANES OPERATIVOS
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES




DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
“ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES”

TEMÁTICA: Evaluación y cierre del programa. **SESIÓN:** N° 15

OBJETIVO GENERAL: Verificar la eficacia de las técnicas del Modelo Cognitivo Conductual implementadas en las sesiones para promocionar la salud mental de los docentes que imparten clases en modalidad virtual en pandemia por COVID-19.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Bienvenida.	Iniciar la Jornada brindando las indicaciones para la última temática a abordar.	Saludo y bienvenida: Se dará la bienvenida y se agradecerá por asistir a la última jornada de trabajo.		5 minutos	Equipo asignado por las autoridades de la Universidad de El Salvador.
Dinámica rompehielos “Mi mejor recuerdo”	Generar un ambiente agradable entre los docentes por medio de la dinámica mi mejor recuerdo.	Las facilitadora/es expresan a los docentes que se iniciara la sesión indicándoles que piensen en un recuerdo. El recuerdo más feliz que hayan experimentado durante las sesiones desarrolladas en el proceso.		5 minutos	

		Posteriormente se les pide que de manera voluntaria pueda compartir su mejor recuerdo con el grupo.			
Parte informativa.	Realizar una retroalimentación sobre cada una de las sesiones realizadas durante todo el proceso de promoción de salud mental.	Las personas facilitadoras/es iniciara la actividad presentando el dibujo de un tren (ver anexo 77), y se les indicara a los docentes que dicho tren representa nuestro viaje juntos durante todo el proceso, por lo que debemos llenar cada uno de los vagones, de manera participativa y voluntaria deberán mencionar las temáticas tratadas en cada una de las sesiones, dichos temas se irán colocando en cada uno de los vagones del tren. Al finalizar se hará una reflexión sobre el hecho de que el viaje no termina con la culminación del proceso, ahora cada uno tiene en su tren herramientas necesarias para su vida cotidiana.	✚ Dibujos del tren y vagones de cada sesión.	20 minutos	
Revisión de tarea.	Conocer lo que trabajaron los docentes durante la semana y como lo pusieron en práctica.	Se realizará una socialización de experiencias sobre la tarea, avances dificultades y emociones que han experimentado.	✚ Autorregistro de la sesión anterior.	5 minutos	
Trabajo de contacto grupal.	Socializar las experiencias de los docentes durante el	Se pedirá a los docentes que compartan con el resto del grupo cuales fueron los conocimientos adquiridos durante todas las jornadas, y cuáles fueron los		10 minutos	

	desarrollo del programa.	síntomas que provoco la educación virtual en la pandemia por COVID-19. Que se logró reducir con las técnicas que aprendieron durante el programa.			
Énfasis en la tarea.	Motivar a los docentes a poner en práctica lo aprendido durante el programa.	Las personas facilitadoras/es explican a los docentes que no se les dejara ninguna tarea, solamente se le motiva a seguir poniendo en práctica lo aprendido durante todo el programa, lo cual ayudara a mantener una buena salud mental ante cualquier emergencia que se les presente en el futuro.		5 minutos	
Evaluación y cierre del programa.	Conocer los aprendizajes obtenidos por los docentes durante el desarrollo del programa.	Las personas facilitadoras/es entregaran a los docentes una hoja que lleva plasmado un árbol, y se les indica que en las hojas del árbol deberán colocar aquellos aprendizajes más significativos que obtuvieron durante las sesiones (ver anexo 78). Se felicitara a todos los docentes por culminar el programa y el compromiso que mostraron durante su desarrollo.	 Página con dibujo de árbol.	10 minutos	

ANEXOS

ANEXO 1: BIENVENIDA SESIÓN 1

SALUD MENTAL

Cuidar nuestra salud mental debe de estar hasta arriba en nuestras prioridades, ya que de esta depende en gran medida:

Nuestra salud física.

Nuestro desempeño laboral.

Nuestras relaciones con los demás.

Nuestra actitud.



ANEXO 2: BIENVENIDA SESIÓN 1



ANEXO 3: CARTA DE COMPROMISO SESIÓN 1

CARTA COMPROMISO

Yo _____, con la edad de _____, que trabajo en _____, me comprometo a realizar cada una de las actividades, tareas o trabajos que serán asignados en las diferentes jornadas; y practicar cada uno de los contenidos; con disposición, entusiasmo, disciplina e iniciativa.

El cual me ayudará a adquirir herramientas para promover y cuidar mi salud mental. Tomando en cuenta mi bienestar físico y mental y así mejorar mis relaciones familiares, laborales y en especial con mi propia persona.

Me _____ comprometo _____ los días _____ por la _____, con 1 hora por semana, culminando con éxito mis 15 jornadas.



Nombre: _____
 Firma: _____
 Fecha: _____



ANEXO 4: NORMAS DE CONVIVENCIA SESIÓN 1



ANEXO 5: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA SESIÓN 1

Diapositiva 1.



ABRIENDO CAMINOS SALUDABLES

Programa para Promover la Salud Mental en docentes universitarios que imparten educación virtual en el contexto de pandemia por COVID-19

OBJETIVO GENERAL:

Ofrecer un programa que contribuya a la promoción de la salud mental en docentes de la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad de El Salvador.

Diapositiva 2.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Dar a conocer al docente herramientas que faciliten el combate de ideas irracionales para afrontar las situaciones de su labor docente con actitud y conductas asertivas.
- Proporcionar a los docentes técnicos psicológicos que le ayuden a la gestión adecuada de sus emociones y sentimientos.
- Brindar a los docentes estrategias que les facilite relacionarse adecuadamente consigo mismo y con su entorno.

BENEFICIOS A OBTENER.

- Estrategias de afrontamiento ante el estrés.
- Expresión de emociones y sentimientos.
- Se pretende potenciar las relaciones interpersonales.
- Potenciación de la Autoestima.
- Potenciar las habilidades para la vida.

Diapositiva 3.



Diapositiva 4.

Concepto de Salud y Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud cómo:

“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o malestar”

Según la Organización Mundial de la Salud, define la salud mental como:

“es el estado de bienestar emocional y social que permite a la persona ser capaz de realizarse, hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar productiva y provechosamente, siendo capaz de contribuir y participar en su comunidad”.

Efectos psicológicos en docentes de la Universidad de El Salvador, relacionado al trabajo virtual.

- Ansiedad:
- Desesperanza:
- Trastornos depresivos:
- Baja Autoestima:

ANEXO 6: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA SESIÓN 1

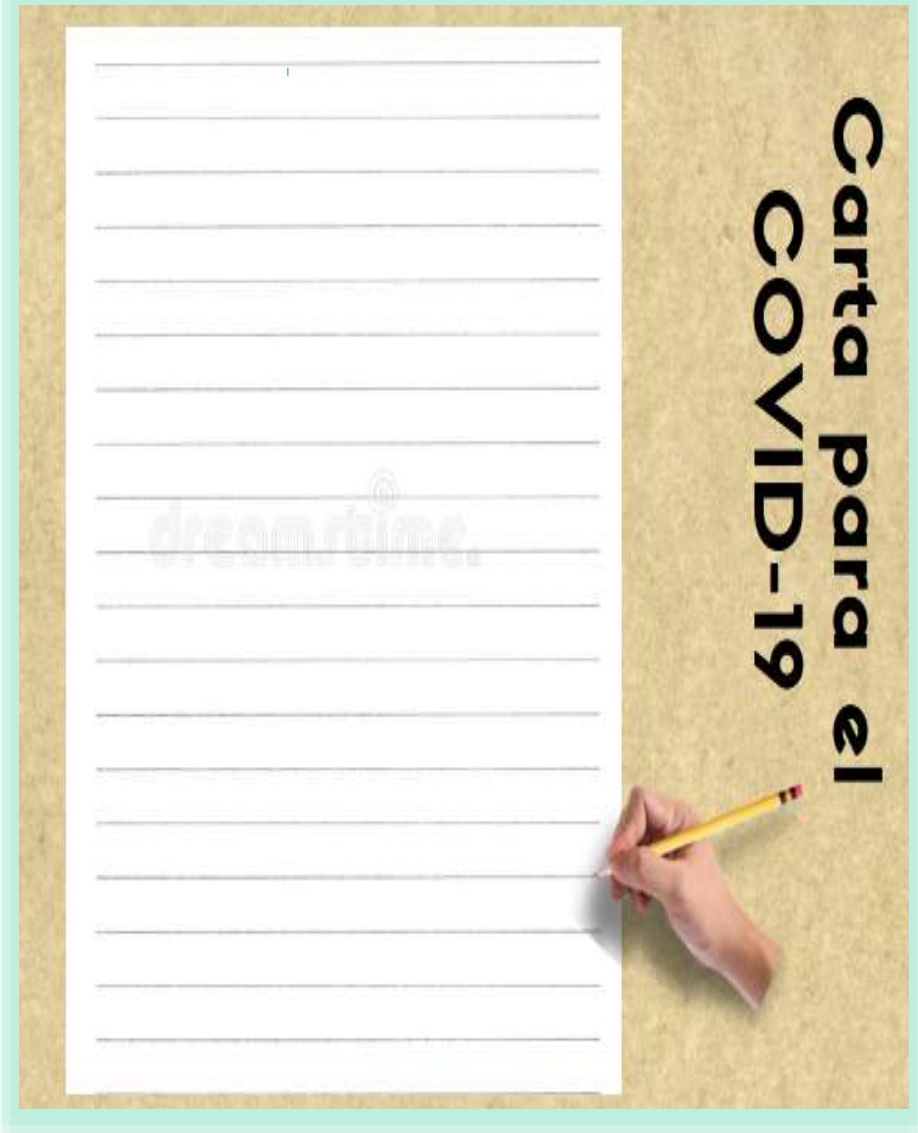
Link del video de la temática de salud mental en tiempos de pandemias: <https://www.youtube.com/watch?v=a0kMj3nOQOM>

ANEXO 7: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA SESIÓN 1

Link de la música: <https://www.youtube.com/watch?v=JcWqQNm6azQ>.



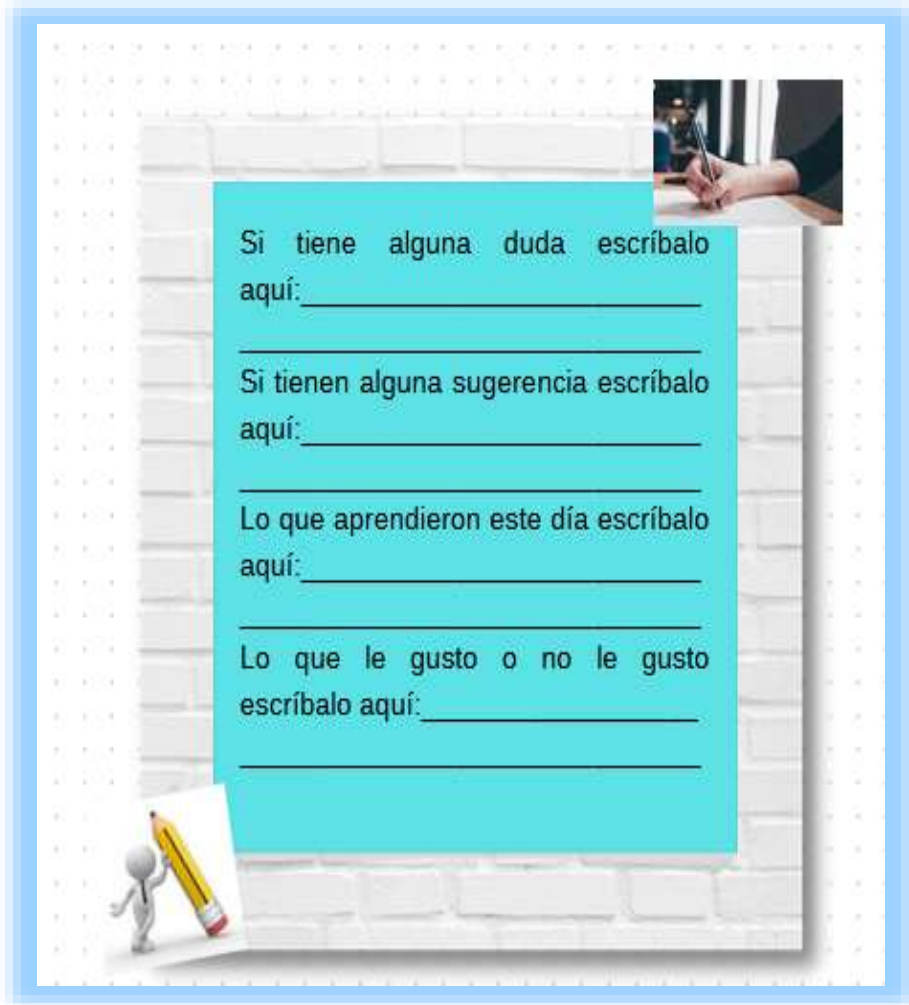
ANEXO 8: ASIGNACIÓN DE TAREA SESIÓN 1



MURO DEL
DESAHOGO



ANEXO 9: EVALUACIÓN SESIÓN 1

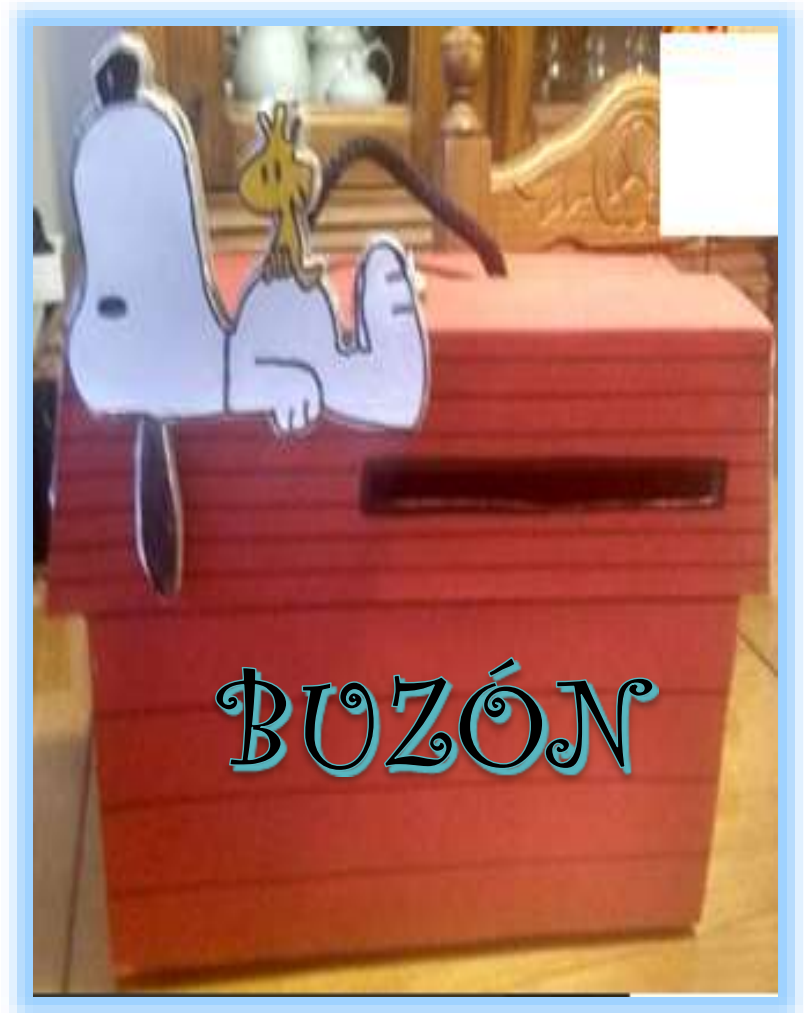



Si tiene alguna duda escríbalo aquí: _____

Si tienen alguna sugerencia escríbalo aquí: _____

Lo que aprendieron este día escríbalo aquí: _____

Lo que le gusto o no le gusto escríbalo aquí: _____



ÁREA COGNITIVA

ANEXO 10: PSICOEDUCACIÓN SESIÓN 2



¿QUÉ ES EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL?

La TCC es una actividad terapéutica de carácter psicológico basada, sobre todo en sus inicios, en la psicología del aprendizaje. Actualmente parte de sus intervenciones están fundamentadas en la psicología científica, que pretende ser su punto de referencia.

Intenta reducir las reacciones emocionales excesivas y las conductas contraproducentes, mediante la modificación del pensamiento erróneo o defectuoso y las creencias desadaptativas, que subyacen de estas reacciones (Beck 1976)

OBJETIVOS DEL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

Ψ El objetivo de la intervención es el cambio conductual, cognitivo y emocional modificando o eliminado la conducta desadaptada y enseñando conductas adaptadas cuando éstas no se producen. Para ello, la intervención puede dirigirse a modificar los procesos cognitivos que están a la base del comportamiento. No obstante, tiene en cuenta los factores históricos que explican por qué se está dando la situación actual.



IDEAS IRRACIONALES

¿En qué consiste una idea irracional? Una idea irracional es una creencia rígida y poco realista que suele estar en lo más profundo de la conciencia y forma parte de nuestros valores fundamentales y de nuestra identidad. Suelen incluir contenidos acerca de:

- Nosotros mismos ("soy débil, soy incompetente, los demás no me respetan, no valgo nada...").
- Los demás ("la gente no es de fiar, la gente me puede hacer daño...").
- La vida y del mundo ("la vida es muy dura, la vida es absurda, este mundo es un asco...")

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.

1. Tengo que actuar bien y tengo que ganar la aprobación por mi forma de actuar.
2. Todas las personas deben actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo; si no lo hacen, son despreciables y malos

3. 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

MODELO DEL ABC

Albert Ellis (1913-2007), uno de los psicólogos más influyentes de Estados Unidos, fue el creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), el origen de la hoy



popular Terapia Cognitivo Conductual. Según Ellis, la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de esas situaciones.

Cuando las personas se enfrentan a adversidades, pueden elegir entre sentir emociones negativas saludables (molestia, frustración, decepción) o malsanas (ansiedad, depresión, cólera).

Ellis desarrolló un modelo llamado ABC que explica cómo a partir de cualquier acontecimiento, podemos generar emociones saludables o dañinas, según qué interpretación hagamos de él.

Cuando los individuos intentan conseguir sus metas, en los distintos ambientes que conforman su entorno, se van encontrando con acontecimientos activadores que les permiten o dificultan la consecución de sus metas en función de las valorizaciones que realicen de estas situaciones estimulares.

Para analizar las interrelaciones entre acontecimientos, cogniciones y consecuencia, Ellis (1984) propone el modelo ABC:

- Ψ **A:** Acontecimientos activadores a los que respondemos.
- Ψ **B:** Las creencias o pensamientos que tenemos sobre el acontecimiento.
- Ψ **C:** Son la respuesta cognitiva, emocional o conductual que manifestamos.

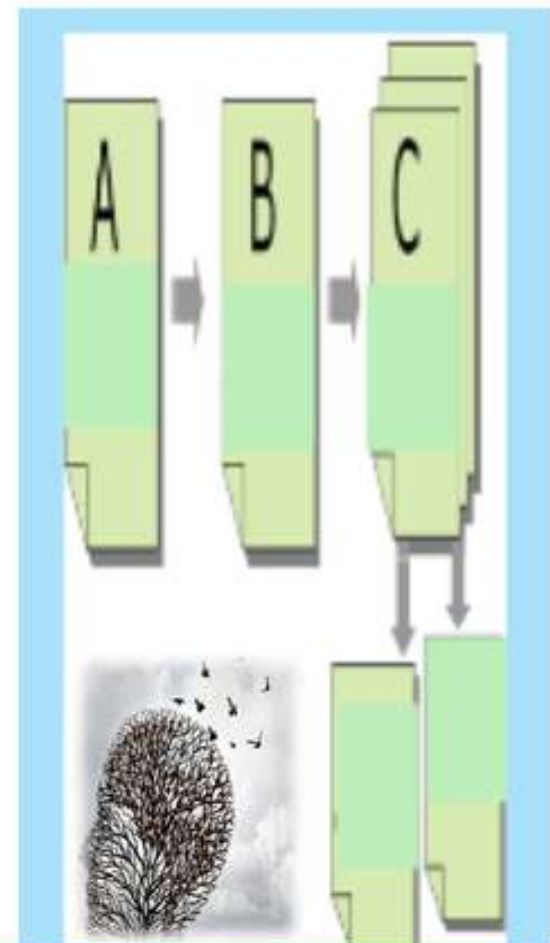
EJEMPLO

A. Acontecimiento activador: "Otro día más trabajar en línea."

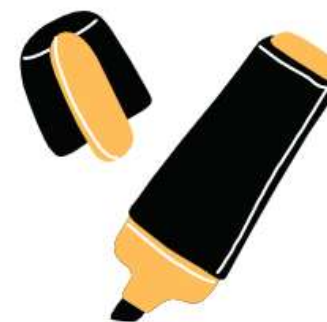
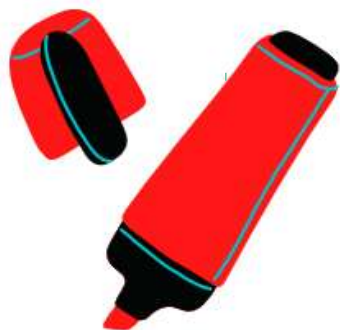
B. Pensamientos y Creencias: "No puedo trabajar así. Es horrible estar con

este tipo de trabajo. No entiendo las plataformas digitales que debo utilizar.

C. Consecuencias emocionales y conductuales: "Me siento triste, Me siento furioso, Me siento indigno, no como, No duermo."



ANEXO 11: TÉCNICA CENTRAL SESIÓN 2



Situaciones
relevantes vividas
por trabajos en
línea



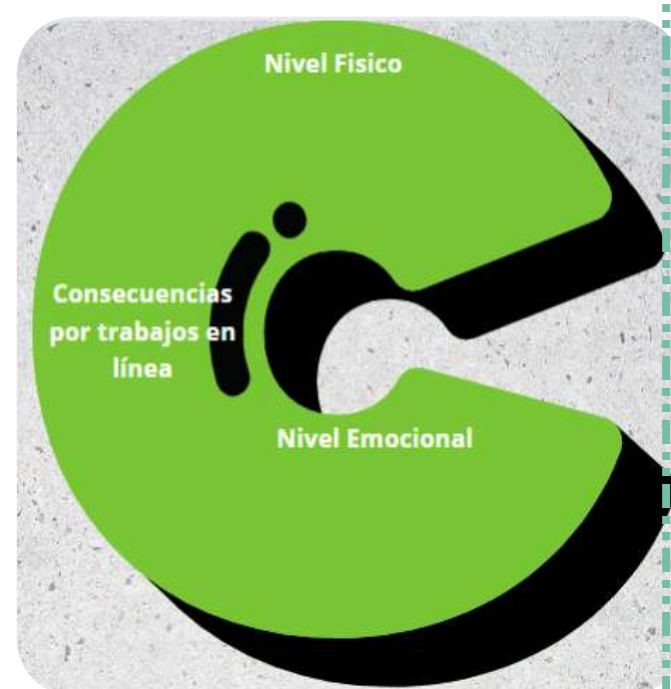
Ideas irracionales
encontradas por
trabajos en línea



Nivel Físico

Consecuencias
por trabajos en
línea

Nivel Emocional



ANEXO 12: ASIGNACIÓN DE TAREA SESIÓN 2

LISTA DE IDEAS IRRACIONALES

IDEAS IRRACIONALES

Ellis enumeró una serie de creencias irracionales y las agrupó en 11 ideas irracionales básicas 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 evitar que 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".

ANEXO 13: EVALUACIÓN SESIÓN 2



- **Adquirió las herramientas necesarias para identificar las ideas irracionales.**
- **Comprendió la técnica de este día.**
- **Dicha jornada me genero beneficios a mi vida.**
- **Si repitieran la jornada lo volvería a retomar. _____**

ANEXO 14: BIENVENIDA SESIÓN 3



ANEXO 15: BIENVENIDA SESIÓN 3



1. Pase a leer.

2. Comente lo que ha comprendido de la lectura hecha por su compañero/a.

ANEXO 16: DINÁMICA ROMPEHIELOS SESIÓN 3



ANEXO 17: REVISIÓN DE TAREA SESIÓN 3

FECHA/ HORA	IDEAS IRRACIONALES MÁS FRECUENTES	ACONTECIMIENTO ACTIVADOR A	PENSAMIENTOS Y CREENCIAS B	CONSECUENCIAS EMOCIONAL Y CONDUCTUAL C	Evaluar el grado de malestar que le ha producido 0 - 10		
					A	B	C



ANEXO 18: PSICOEDUCACIÓN SESIÓN 3

Link del video de la temática de Pensamientos Alternativo:
<https://www.youtube.com/watch?v=X8bXMZdmKtQ>



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



ANEXO 19: TÉCNICA CENTRAL “YO ALTERNO MIS PENSAMIENTOS ASÍ” SESIÓN 3


YO ALTERNO MIS PENSAMIENTOS ASÍ
EQUIPO:

Experiencia vivida en pandemia al impartir clases en línea.	Pensamientos o ideas irracionales que experimento.
--	---

<p>Detalles </p> <div style="background-color: #e0f7fa; height: 350px; border-radius: 10px;"></div>	<p>Detalles:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 7 8 <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"></div>
--	---

Pensamientos Alternativos que aplicaré

<ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 	<ol style="list-style-type: none"> 5 6 7 8
--	--



ANEXO 21: EVALUACIÓN “EL ÁRBOL DEL SABER” SESIÓN 3

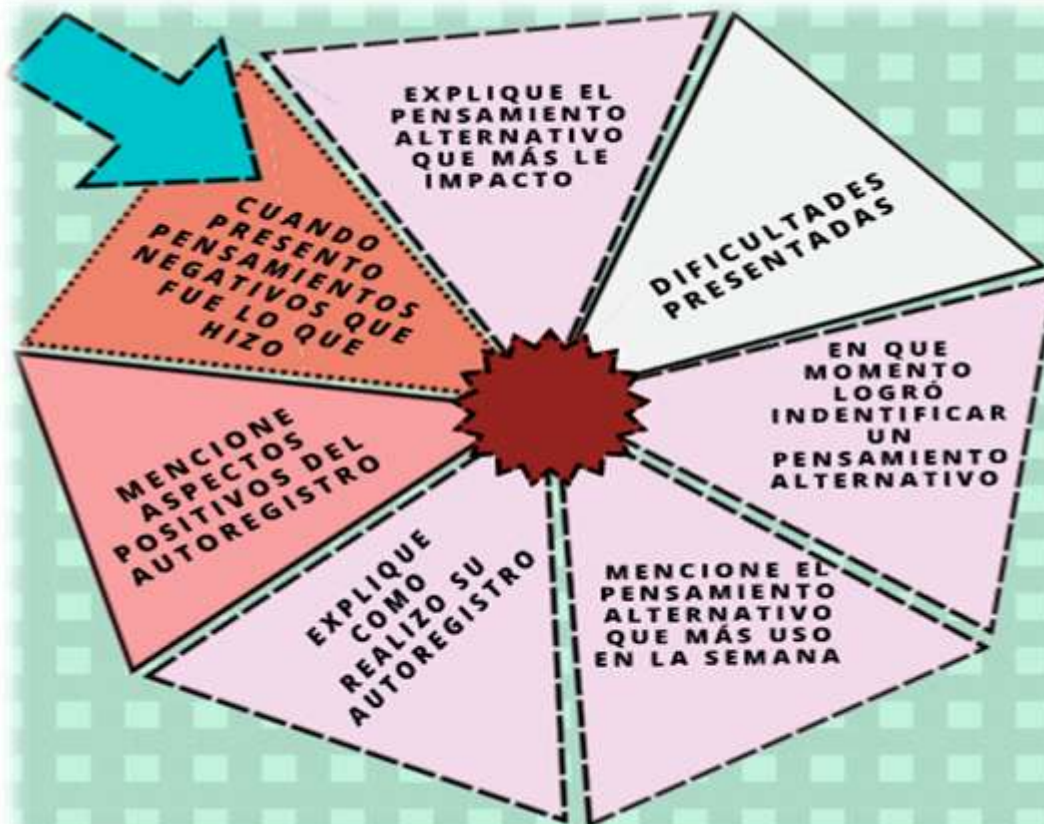
1. Que aprendieron sobre los pensamientos alternativos.
2. En que situaciones lo aplicarían.
3. Que actividades se les dificultó más y por qué.

AREA CONDUCTUAL

ANEXO 22: INCENTIVOS DE DINAMICA ROMPEHIELOS SESIÓN 4



ANEXO 23: REVISION DE TAREA SESIÓN 4



ANEXO 24: PSICOEDUCACIÓN SESIÓN 4

POR OTRA PARTE, LAS PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS EN EL TRABAJO SE PUEDEN RESUMIR EN LAS SIGUIENTES:

A. Condiciones del trabajo, tales como una sobrecarga cuantitativa y/o cualitativa del mismo, trabajo aburrido y repetitivo, tener que tomar decisiones de responsabilidad, peligros físicos, cambios del horario de trabajo, tecnoestrés (incapacidad para adaptarse a la nueva tecnología).

B. Factores interpersonales, como pobres sistemas de apoyo social y laboral, rivalidad política, envidia o ira, falta de preocupación de los superiores por los trabajadores.



C. Seguridad en el trabajo, ambiciones frustradas.

D. Interrelación casa-trabajo, como la afectación de los problemas de un lugar al otro, falta de apoyo del cónyuge, problemas maritales, estrés debido a que trabajan los dos cónyuges.

CONDUCTAS QUE HA DESARROLLADO EN PANDEMIA DEBIDO A LA MODALIDAD DE TRABAJO EN LÍNEA.

Los síntomas conductuales que indican estrés en el trabajo incluyen los siguientes:

- A. "Dejarlo para mañana" y evitación del trabajo.
- B. Disminución del desempeño y la productividad.
- C. Aumento del uso y abuso del alcohol y las drogas.
- D. Claro sabotaje del trabajo.
- E. Aumento de las visitas al médico.
- D. Comer en exceso, como escape, lo que lleva a la obesidad.
- G. Comer poco, como señal de apartamiento, combinado probablemente con signos de depresión.
- H. Pérdida de apetito y repentina pérdida de peso.
- I. Deterioro de las relaciones con la familia y los/as amigos/as.
- J. Suicidio o intentos de suicidio.



AFRONTAR EL ESTRÉS DEL TRABAJO



Una de las formas de estrés más difíciles de tratar es el estrés del trabajo. En consonancia con un modelo cognitivo del estrés, el estrés del trabajo puede definirse simplemente como exigencias del trabajo que exceden la capacidad del trabajador para afrontarlas.

Hay muchos síntomas del estrés del trabajo, incluyendo síntomas psicológicos, conductuales y físicos (Sauter, Murphy y Hurrell, 1990).

COMO AFRONTAR LAS DIFICULTADES DEL ESTRÉS DEBIDO A LA MODALIDAD DE TRABAJO EN LÍNEA EN LOS DOCENTES UNIVERSITARIOS.

Se puede intervenir sobre el estrés en el trabajo a través de una serie de estrategias cognitivo-conductuales incluyendo el hacer ejercicio y eliminando los pensamientos

El ejercicio es una forma excelente de eliminar las tensiones mentales y emocionales del trabajo. Reduce la frustración y permite un desplazamiento de la ira o la agresión, disminuye el riesgo coronario y reduce el absentismo, los accidentes laborales y los costes del cuidado de la salud (Gebhardt y Crump, 1990). Un programa de ejercicios es apropiado probablemente para aquellas personas que tienen trabajos de oficina.

Una forma de tener un cambio de ritmo es tener una variedad de **aficiones o pasatiempos creativos** de los que se pueda disfrutar fuera del lugar de trabajo. Las aficiones que ayudan a mantener a una persona viva física, mental y espiritualmente son importantes para mantener la perspectiva sobre las cosas importantes en la vida.

La falta de sesiones de asesoramiento personal, normalmente es útil tener un/a amigo/a íntimo/a que pueda actuar como confidente, alguien que pueda escuchar los problemas personales con algún grado de objetividad. Es también útil mantener **la vida laboral separada de la vida social**. Esto no significa que uno tenga que estar totalmente aislado de los/as compañeros/as de trabajo, sino que el sistema social debería extenderse más allá del círculo de los/as amigos/as del trabajo.

Finalmente, independientemente del tipo de trabajo, la salud física puede mejorarse o mantenerse con una **alimentación apropiada** y disminuyendo los alimentos (como los que incluyen cafeína y azúcar) que tienden a agravar los síntomas de estrés.

El afrontamiento combativo se refiere a una reacción provocada ante algún estímulo estresante. El propósito es suprimir o terminar con un estímulo estresante.



En la terminología de la teoría del condicionamiento clásico, el **afrontamiento combativo es aprendizaje de escape**. Todo lo que podemos hacer es intentar minimizar el efecto de este estímulo estresante.

El grupo de **Matherly** encontró evidencias de cinco tipos generales de estrategias de afrontamiento combativo:

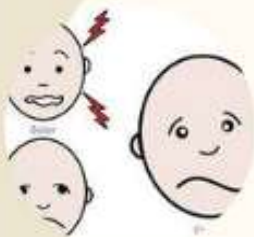
1. Vigilancia del estrés: darse cuenta de la tensión cuando ocurre y reconocer su origen.
2. Recursos de organización: el organizar los recursos personales y sociales.
3. Tolerar los estímulos estresantes: En vez de echarlos, dejamos que sigan su camino de salida.
4. Atacar dichos estímulos: Se utiliza las habilidades de solución de problemas, buscando aspectos relevantes de la información, empleando las habilidades sociales de forma prudente o siendo asertivo cuando es necesario.
5. Disminuir la tensión: La quinta estrategia combativa es la disminución de la activación utilizando técnicas de relajación o reduciendo la estimulación.

ANEXO 25: TÉCNICA CENTRAL “CONSTRUYENDO MI CONDUCTA” SESIÓN 4

Experiencia por
pandemia con la
modalidad de trabajo
en línea



Conductas desarrolladas



Lista para afrontar el estrés en el
trabajo y erradicar conductas debido a
la sobrecarga laboral



ANEXO 26: AUTORREGISTROS SESIÓN 4



Escriba las conductas generadoras de estrés, como las combatirá y el tiempo que le dedicará

Lunes

Conducta estresora

LA COMBATO CON

Tiempo invertido

Martes

Conducta estresora

LA COMBATO CON

Tiempo invertido

Miércoles

Conducta estresora

LA COMBATO CON

Tiempo invertido

Jueves

Conducta estresora

LA COMBATO CON

Tiempo invertido

Viernes

Conducta estresora

LA COMBATO CON

Tiempo invertido

Sábado

Conducta estresora

LA COMBATO CON

Tiempo invertido

ANEXO 27: EVALUACIÓN SESIÓN 4

MINI COMIC DE MI SALUD MENTAL
Una breve reflexión de cómo le ayudará en todas sus actividades.



Cómo se sintieron desde que comenzaron las actividades.



Lo que aprendieron.

Lo que se llevan para ponerlo en práctica.



ANEXO 28: REVISIÓN DE TAREAS SESIÓN 5

Explique lo
que realizó
el día lunes

Explique
como
afronto el
estrés

Explique que
conducta a
controlado
más en la
semana

ANEXO 29: PSICOEDUCACIÓN SESIÓN 5

Link del video de la temática Afrontar la presión del tiempo:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UOVYM4KTOR4&T=168S](https://www.youtube.com/watch?v=UOVYM4KTOR4&t=168s)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OSSTFBOMBPO](https://www.youtube.com/watch?v=OSSTFBOMBPO)

Explique como se identifico con el video.

**Con una frase, explique:
El estres y el agotamiento que ha sufrido debido a la modalidad de trabajo virtual.**

SOBRE SORPRESA

Como interfirió su tiempo de calidad en su salud mental según lo visto en el video.

Que conductas nocivas han enfrentado debido a la modalidad de trabajo virtual.

AFRONTAR LA PRESIÓN DEL TIEMPO

Según Jack Ferner (1980), el manejo del tiempo consiste en «un eficiente uso de nuestros recursos, incluyendo el tiempo, de tal forma que seamos eficaces a la hora de lograr objetivos personales importantes».

Sin embargo, King, Winett y Lovett (1986) mostraron que el manejo del tiempo disminuye el nivel global de estrés. Apoyo adicional para esta idea proviene de estudios con mujeres que trabajan en casa y fuera de ella y que usan frecuentemente el manejo del tiempo (McLaughlin, Cormier y Cormier, 1988).

En primer lugar, el utilizar sencillas técnicas de manejo del tiempo puede mejorar la productividad personal. El efecto final es proporcionar más tiempo para actividades sociales, de ocio, para hacer ejercicio y cultivar aficiones. La falta de tiempo dedicado a los intereses personales suele ser uno de los estímulos estresantes más frecuentemente citados.

El objetivo más importante del manejo del tiempo es crear más tiempo de ocio.

En segundo lugar, La preocupación de la sociedad por el tiempo puede ser también una señal de lo equivocada que está con la forma de calcular lo que tiene valor.



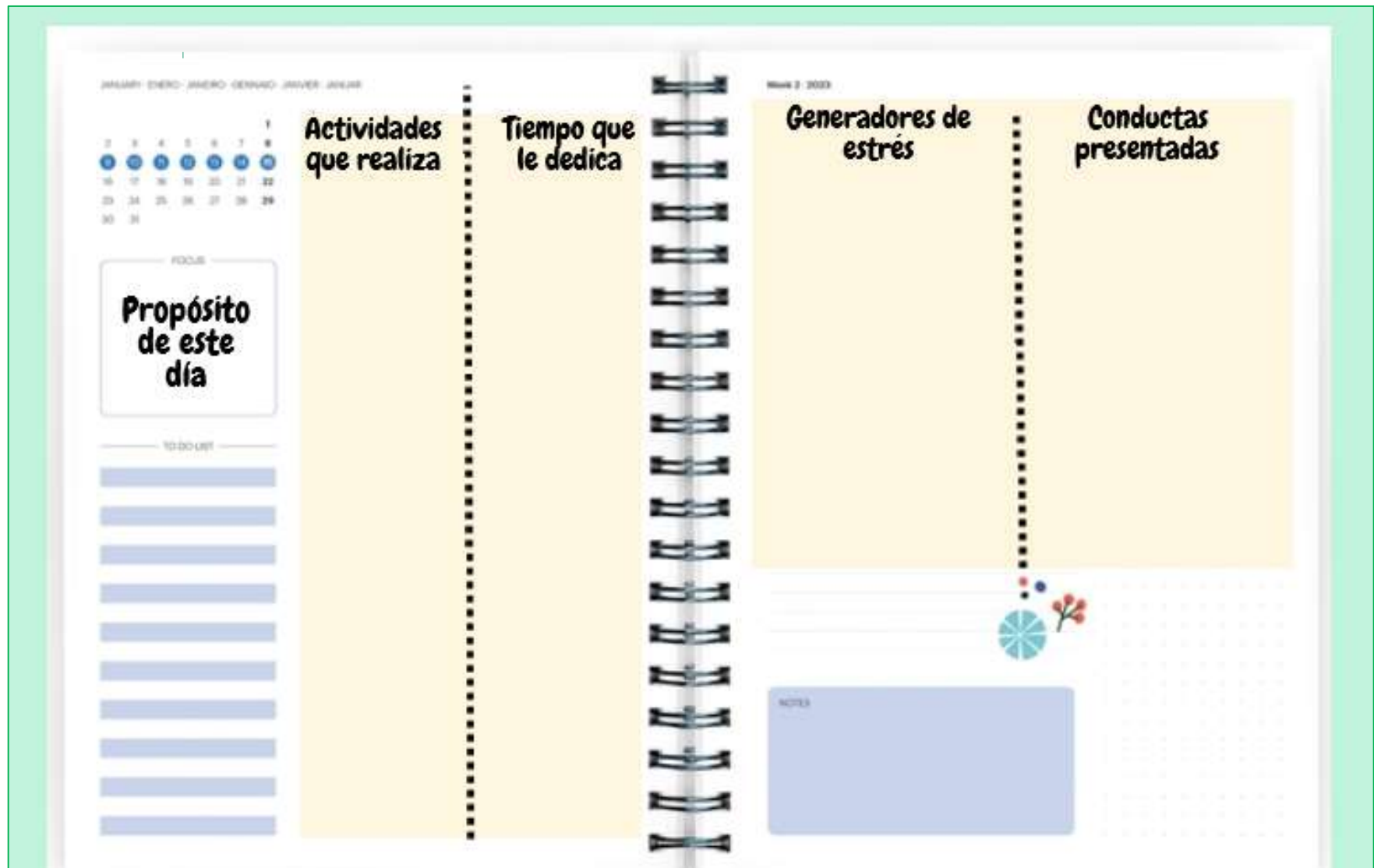
Demasiado a menudo el valor se calcula en términos de dinero, poder y posición, todo lo cual generalmente requiere una gran productividad para alcanzarlo. Y ser productivo a menudo significa trabajar duro y durante muchas horas. El estudio del manejo del tiempo puede ayudarnos a reflexionar sobre algunas de nuestras actitudes con respecto al tiempo y a reducir la sensación de urgencia del mismo.

Sin embargo, el manejo del tiempo no debería convertirse en un objetivo en sí mismo. No debería utilizarse para conseguir cada vez más en cada vez menos tiempo (comportamiento típico del patrón de conducta Tipo A). Por el contrario, el manejo del tiempo debería ayudarnos a emplear éste de forma más eficaz con el fin de disponer de más tiempo para realizar cosas que hacen que la vida merezca la pena. Dos prioridades importantes deberían ser el tiempo para cultivar pasatiempos, aficiones e intereses, y tiempo para las relaciones familiares próximas.

Además, el manejo del tiempo no debería considerarse como una tarea que uno debe hacer cada día. Es, sencillamente, un instrumento que podemos utilizar durante breves períodos de tiempo y que se deja de lado cuando se ha hecho el trabajo.

Desafortunadamente, existen muchas barreras para un manejo eficaz del tiempo, tales como la confusión, la indecisión, la difusión, el "dejarlo para mañana" y las interrupciones, entre otras.

ANEXO 30: TÉCNICA CENTRAL “TIEMPO DE CALIDAD” SESIÓN 5





JANUARI FEBRUARI MARCHI APRILI MAI JUNI JULI

1 2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31


FOCUS

Propósito de este día

TODO LIST

Explica la siguiente frase de reflexión

QUE TU BIENESTAR MENTAL NO DEPENDA DE ALGO O ALGUIEN MÁS




Week 7 2023

Mi carta de tiempo de calidad

De: MI

Yo _____ me comprometo a invertir tiempo de calidad, para cuidar y proteger mi salud mental, en las siguientes actividades:

Para: MI **Firma: _____**



NOTES

ANEXO 31: AUTORREGISTRO SESIÓN 5

Tiempo de calidad

Escribe en que dedicara y organizara su tiempo en toda la semana.



Lunes ☺	MI tiempo lo invertiré en:
Martes ☆	MI tiempo lo invertiré en:
Miércoles	MI tiempo lo invertiré en:
Jueves ♡	MI tiempo lo invertiré en:
Viernes	MI tiempo lo invertiré en:
Sábado 👑	MI tiempo lo invertiré en:

ANEXO 32: EVALUACIÓN "TODO LO QUE APRENDI" SESIÓN 5



ÁREA EMOCIONAL

ANEXO 33: BIENVENIDA CODIGO QR PARA DESCARGAR EL MATERIAL SESIÓN 6



ANEXO 34: PRESENTACIÓN DE LA AGENDA A DESARROLLAR SESIÓN 6



AGENDA

1. Saludo y Bienvenida
2. Presentación de agenda a desarrollar
3. Dinámica Rompehielos:
Confesando mis emociones
4. Psicoeducación: Gestión Emocional
5. Técnica Central: La ventana de JOHARI
6. Asignación de tareas
7. Evaluación
8. Cierre

ANEXO 35: PSICOEDUCACIÓN DIAPOSITIVAS SESIÓN 6

...

Sesión 6

Aprendiendo a regular mis emociones

Abriendo caminos saludables

An illustration of two people sitting on teal chairs and talking. The person on the left is a woman with glasses, wearing a light blue blazer and white pants, with her arms crossed. The person on the right is a man with glasses, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, gesturing with his hand. A speech bubble is positioned between them. The background is light gray with a green ground line at the bottom.

¿La salud emocional, parte de una adecuada gestión de las emociones?

Según la OMS la salud emocional se define 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, siendo capaz de hacer una contribución a su comunidad.



¿Qué es la gestión de emociones?

Es canalizar nuestras emociones hacia conductas y decisiones adecuadas. se trata de hacer trabajar a la parte más evolucionada de nuestro cerebro y no dejamos secuestrar emocional mente por la más primitiva.

Inteligencia Emocional

La habilidad para controlar los sentimientos y emociones en uno mismo y en otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno mismo.



Componentes en la respuesta emocional:

01

Componente neurofisiológico:

Reacciones físicas involuntarias cuya base es el Sistema Nervioso Central (SNC): rubor, sequedad bucal, sudoración.

02

Componente comportamental:

La expresión emocional que puede aprenderse, entrenarse o enmascararse: tono de voz, ritmo, movimiento corporal

03

Componente cognitivo:

La experiencia emocional subjetiva, es decir, la capacidad de valorar la emoción experimentada y etiquetarla.

Destrezas de la inteligencia emocional

01

Percepción emocional:

Capacidad de distinguir e identificar las emociones propias y ajenas, así como describir qué sentimos para poder atribuirle una etiqueta.

03

Facilitación emocional:

Habilidad que nos permite utilizar las emociones para favorecer otros procesos cognitivos.

02

Comprensión emocional

Capacidad que nos ayuda a entender las emociones existentes y sus posibles combinaciones o transformaciones.

04

Regulación emocional:

Habilidad para gestionar las emociones que a su vez implica aceptar emociones positivas y negativas y reflexionar sobre su utilidad en las situaciones cotidianas.

VENTANA DE JOHARI

A- Área pública: Escribe un tus adjetivos y que las demás personas también conocen de ti.

B- Área oculta: Escribe aquello que conoces de ti, pero los demás no lo saben y no compartes con nadie.

C- Área ciega: Pide ayuda de tus compañeros para que te hagan saber adjetivos que ellos te atribuyen y que tu desconoces.

D- Área desconocida: Identifica los motivos que te cohiben para dar más de ti, pero también aquellos que te mueven a realizar comportamientos inadecuados que te afectan y afectan tu entorno.

A	C
B	D

¡Gracias por participar!



ANEXO 36: TÉCNICA CENTRAL “LA VENTANA DE JOHARI” SESIÓN 6

Aprendiendo a regular mis emociones

Ventana de Johari

La ventana de Johari consta de 4 áreas.

1- Área pública: en ella vas a escribir un listado de adjetivos que te identifican y que las demás personas también conocen de ti.

2- Área oculta: Aquí escribes aquello que conoces de ti, pero los demás no lo saben y no compartes con nadie.

3- Área ciega: En esta parte vas a pedir ayuda de tus compañeros para que te hagan saber adjetivos que ellos te atribuyen y que tu desconoces.

4- Área desconocida: En esta parte vas a necesitar más concentración en ti mismo para identificar los motivos que te cohiben para dar más de ti, pero también aquellos que te mueven a realizar comportamientos inadecuados que te afectan y afectan tu entorno.

<p>Área pública</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Área ciega</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Área oculta</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Área desconocida</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ANEXO 37: AUTORREGISTRO SESIÓN 6

AUTORREGISTRO

OBJETIVO: Identificar las emociones que se presentan con más frecuencia durante el día a través del auto registro para implementar una adecuada gestión de estas.

FECHA	EMOCION	ACONTECIMIENTO QUE LA ANTECEDIO	CONDUCTA RESPUESTA.

ANEXO 38: EVALUACIÓN SESIÓN 6

EVALUACIÓN

EMOCIONES	NIVEL DE INTENSIDAD CON QUE SE PRESENTA	ACONTECIMIENTO PREVIO	QUE PENSAMIENTOS SURGEN	CONDUCTA REALIZADA
 MIEDO				
 ALEGRÍA				
 TRISTEZA				
 IRA				
 ASCO				

ANEXO 39: BIENVENIDA CODIGO QR PARA DESCARGAR EL MATERIAL SESIÓN 7**ANEXO 40: PRESENTACIÓN DE LA AGENDA A DESARROLLAR SESIÓN 7****AGENDA**

1. Saludo y Bienvenida
2. Presentación de agenda a desarrollar
3. Revisión de tareas
4. Dinámica Rompehielos: Dos verdades y una mentira
5. Psicoeducación: Incidencia del estrés en el estado emocional
6. Técnica Central: Respiración Profunda
7. Asignación de tareas
8. Evaluación
9. Cierre

ANEXO 41: PSICOEDUCACIÓN DIAPOSITIVAS SESIÓN 7



12 PASOS PARA UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA

Guía de respiración



UNO

Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe los pies unos veinte centímetros, dirigiéndolos suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.

DOS

Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.

TRES

Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.

CUATRO

Tome aire, lento y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.

Guía de respiración



CINCO

Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca emitiendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello, su boca y su lengua se relajarán.

SEIS

Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.

SIETE

Continúe entre 5 y 10 minutos de respiración profunda.

OCHO

Si desea, puede prolongarlo hasta 20 minutos.

Guía de respiración



NOVE

Ahora dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.

DIEZ

Concéntrese en el movimiento ascendente y descendente de su abdomen.

ONCE

El aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda le proporciona.

DOCE

Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda, platíquela cada vez que note que va a ponerse tenso.



Gracias
por participar

ABIRIENDO CAMINOS SALUDABLES
CONOCIENDOME
A TRAVÉS DE LA MEDITACIÓN



ANEXO 42: TÉCNICA CENTRAL LECTURA DE RESPIRACIÓN SESIÓN 7

LA RESPIRACIÓN

Técnica basada en el modelo Cognitivo Conductual. Creada por M Davis, M McKay y E. R. Eshelman.

La respiración es un trabajo muscular intenso. Por este motivo, la forma en que se utiliza el músculo de la respiración (el diafragma) puede marcar una gran diferencia. Tanto si se ha quedado sin respiración, necesita aliviar el estrés o la ansiedad, o simplemente quiere sentirse mejor ya que la respiración es esencial para la vida. (Castro Urrutia et al., 2021, #).

Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Conozcamos sobre este mecanismo. Cuando respiramos, el aire penetra en la nariz a nivel de las ventanas nasales y es calentado a este nivel por la membrana mucosa denominada Pituitaria roja, la cual tapiza estas cavidades por dentro. A la vez, glándulas secretoras de mocos lo humedecen y retienen las partículas nocivas que pudieran contener, en lo que colaboran los pelillos que aparecen a la entrada de las ventanas. Estas partículas son eliminadas en la siguiente espiración.

El Diafragma, musculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal, colabora en la respiración de forma importante, sobre todo en la fase de inspiración. Así, este musculo que posee en reposo forma abovedada pasa a la forma casi plana cuando se contrae, con lo que la cavidad torácica aumenta el volumen, posibilitando la entrada de aire a los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, los pulmones se contraen y el aire es expulsado al exterior. Aunque puede aprenderse a actuar de forma voluntaria sobre este musculo, sus, mecanismos de regulación son principalmente automáticos.

Los pulmones están formados por bronquios a través de los cuales se transporta el oxígeno del aire a las venas y a las arterias. Cuando la sangre sale de los pulmones a través de las arterias tiene un color rojo brillante debido a su alto contenido de oxígeno. Esta sangre es bombeada por el corazón a través de las arterias y de los capilares, llegando de este modo a todos los órganos y tejidos. A medida que la sangre va aportando el oxígeno y captando los productos de desecho de las células, va cambiando de color y adquiriendo un tono azulado típico de las venas. De esta forma llega al lado derecho del corazón desde donde sale de nuevo hacia los pulmones, distribuyéndose por los

millones de capilares. Cuando el oxígeno inspirado se pone en contacto con esta sangre venenosa que contiene los productos de degradación de las células, se produce una reacción por la cual las células toman el oxígeno y liberan dióxido de carbono. Una vez que la sangre se ha purificado vuelve a lado izquierdo del corazón desde donde se distribuirá de nuevo por todo el organismo.

Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente, la sangre no puede oxigenarse, es decir no puede purificarse adecuadamente y los productos de degradación de las células, que deberían expulsarse de la circulación van intoxicando lentamente nuestro organismo. Cuando la sangre no recibe suficiente oxígeno se vuelve azulada; y los distintos órganos y tejidos se quedan desnutridos y deteriorados. La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de ansiedad, depresión y fatiga y hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar. Unos hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental.

Síntomas sobre los que actúa

Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, de la depresión, de la irritabilidad, de la tensión muscular y de la fatiga. Se utiliza en el tratamiento y la prevención de la apnea, la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y de los pies. (Davis, Robbins, & McKay, 2002)

ANEXO 43: AUTORREGISTRO SESIÓN 7



OBJETIVO: Registrar un control diario de los cambios de nivel de tensión antes y después del ejercicio de respiración.

FECHA	NIVEL DE TENSIÓN ANTES DEL EJERCICIO	NIVEL DE TENSIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES

1. Totalmente relajado.	6. Ligeramente tenso.
2. Muy relajado.	7. Bastante tenso.
3. Moderadamente relajado.	8. Moderadamente tenso.
4. Bastante relajado.	9. Muy tenso.
5. Ligeramente relajado.	10. Extremadamente tenso (lo más incómodo que se puede sentir)

ANEXO 44: BIENVENIDA CODIGO QR PARA DESCARGAR EL MATERIAL SESIÓN 8**ANEXO 45: PRESENTACIÓN DE LA AGENDA A DESARROLLAR SESIÓN 8**A black and white photograph showing a close-up of a hand holding a pen, writing in a spiral notebook. The background is blurred, focusing on the writing action.

AGENDA

1. Saludo y Bienvenida
2. Presentación de agenda a desarrollar
3. Revisión de tareas
4. Dinámica Rompehielos: ¿Quién soy?
5. Psicoeducación: Causas y síntomas de la tensión muscular
6. Técnica Central: Relajación Muscular Progresiva
7. Asignación de tareas
8. Evaluación
9. Cierre

ANEXO 46: PSICOEDUCACIÓN DIAPOSITIVAS SESIÓN 8**TENSIÓN MUSCULAR POR ESTRÉS****El impacto de las emociones en el cuerpo**

A nivel cerebral, la amígdala y el hipocampo, dos estructuras que forman parte del sistema límbico, se encargan de almacenar y gestionar las emociones. Sin embargo, el cuerpo también se aferra a las emociones del pasado. Las emociones no expresadas no desaparecen, sino que se alojan, literalmente, en el cuerpo, mientras que las emociones que se expresan se reflejan en el cuerpo, pero no se quedan estancadas sino que fluyen y desaparecen o se integran armoniosamente sin causar daño.

¿Cómo se produce la tensión muscular por estrés?

La experiencia corporal de la emoción es casi instantánea. Tarda apenas unos segundos en experimentar una emoción negativa a nivel corporal. Cuando se está estresado, se produce tensión automáticamente en los músculos de la mandíbula y los que rodean los ojos y la boca, así como los músculos del cuello y la espalda. El ceño fruncido o las mandíbulas apretadas –ya sea por el estrés del trabajo, preocupaciones o discusiones– son otros ejemplos de tensión muscular, en este caso, en la cara). Estos músculos se tensan a la vez para preparar el cuerpo para reaccionar y luego se relajan cuando la situación estresante ha desaparecido.

Síntomas del estrés muscular

Los síntomas de la tensión muscular pueden ser más o menos intensos, en función del grado de sobrecarga y del perfil de la persona. Generalmente, los principales signos de la tensión muscular son:

Rigidez muscular y pesadez contracturas musculares y músculos rígidos al tacto dolor en ciertas zonas del cuerpo, especialmente en la espalda, hombros, cuello, mandíbula y entrecejo, mareos y dolor de cabeza de tipo punzante, en caso de tensión muscular localizada en los cervicales calambres, si la tensión muscular es en las piernas hormigueo, si la tensión de los grupos musculares provoca compresión de algún nervio debilidad muscular, movilidad reducida, cansancio, ansiedad, irritabilidad e insomnio. Una forma ideal para aliviar la tensión muscular es practicando la Técnica de Relajación Muscular progresiva. Creada por el Dr. Edmond Jacobson, en Chicago Estados Unidos.

Esta técnica está basada en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que comportan tensión muscular. Esta tensión fisiológica, a su vez, aumenta la sensación subjetiva de ansiedad. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad: el hábito de responder de una forma anula el hábito de responder de la otra.

ANEXO 47: TÉCNICA CENTRAL RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA SESIÓN 8

PROCEDIMIENTO PARA LA IMPLEMENTACIÓN

Póngase en una posición cómoda y relájese.

Ahora cierre el puño derecho y apriétalo más y más fuerte, observando la tensión que se produce al hacerlo. Manténgalo cerrado y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora relájese. Sienta la flacidez de su mano derecha y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos. Repita de nuevo el proceso, pero esta vez con la mano izquierda y, por último, hágalo con las dos manos a la vez.

Ahora doble los codos y tense los bíceps. Ténselos tanto como pueda y repare en la sensación de tensión. Relájese y estire los brazos. Déjelos relajados y observe la diferencia. Repita este ejercicio y los sucesivos, por lo menos una vez.

Dirija su atención hacia la cabeza. Arrugue la frente tanto como pueda. Ahora relájese y desarrúguela. Imagínese cómo toda la piel de su frente y de su cabeza entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente lisa en el momento en que se ha sentido relajado. Ahora frunza el entrecejo e intente sentir cómo las venas se extienden por la frente. Relájese y deje que ésta se ponga de nuevo lisa.

Ahora cierre los ojos y apriételes fuertemente. Observe la tensión. Relájese y déjelos cerrados con suavidad.

Ahora cierre la mandíbula, apretando con fuerza; note la tensión que se produce en toda la zona. Relájese. Una vez relajada, notará que los labios están ligeramente separados. Aprecie el contraste real que hay entre el estado de tensión y el de relajación. Ahora apriete la lengua contra el techo de la boca, es decir, contra el paladar. Observe el dolor que se produce en la parte posterior de la boca. Relájese. Ahora apriete los labios haciendo con ellos una «O». Relájese. Observe cómo su frente, sus ojos, su mandíbula, su lengua y sus labios están, en este momento, relajados.

Desplace la cabeza hacia atrás tanto como pueda, sin hacerse daño. Observe la tensión que aparece en el cuello. Gírela hacia la derecha y fíjese en que se ha desplazado el foco de tensión; gírela ahora hacia la izquierda. Enderece la cabeza y muévala ahora hacia delante, apretando la barbilla contra

el pecho. Observe la tensión que siente en la nuca. Relájese dejando que la cabeza vuelva a una posición natural.

Ahora encoja los hombros. Encójalos hasta que la cabeza le quede hundida entre ellos. Relájelos. Ahora bájelos y sienta cómo la relajación se extiende al cuello, nuca y hombros; relajación pura, más y más profunda.

Dé a su cuerpo entero la oportunidad de relajarse. Sienta la comodidad y la dureza. Ahora inspire y llene de aire los pulmones.

Sostenga la respiración. Observe la tensión que se produce. Ahora espire haciendo que el tórax se deshinche y relaje, dejando que el aire vaya saliendo poco a poco. Continúe relajándose haciendo que la respiración se produzca de una forma espontánea y agradable.

Repita esto varias veces, observando cómo la tensión va desapareciendo de su cuerpo a medida que el aire va siendo espirado.

Ahora tense el estómago y manténgalo así. Note la tensión y luego relájese. Ahora coloque una mano en esta región. Respire profundamente apretando la mano contra la pared del estómago. Aguante y luego relájese. Perciba la diferencia que se produce al soltar el aire.

Ahora arquee la espalda sin llegar a hacerse daño. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como pueda. Concentre su atención en la parte más baja de la espalda. Ahora relájese más y más profundamente.

Tense las nalgas y los muslos. Para ello, contraiga los músculos apretando con los talones hacia abajo, tan fuerte como pueda. Relájese y sienta la diferencia.

Flexione los dedos de los pies con fuerza para que se tensen las pantorrillas. Estudie la tensión que se produce. Relájese.

Ahora extienda con fuerza los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba y sentirá con ello la contracción de los músculos de las espinillas. Relájese otra vez.

Sienta la sensación de pesadez en la parte más baja del cuerpo, a medida que la relajación se va haciendo profunda. Relaje los pies, los tobillos, las pantorrillas, las espinillas, las rodillas, los muslos

y las nalgas. Luego deje que la relajación se extienda hasta el estómago, hasta la región lumbar y el tórax. Deje que se extienda más y más.

Siéntala en los hombros, en los brazos y en las manos. Más y más profundamente. Sienta la sensación de laxitud y relajación en el cuello, en la mandíbula y en todos los músculos de la cara.

ANEXO 48: AUTORREGISTRO SESIÓN 8

Libero la tensión de mi cuerpo

Autorregistro

Objetivo: Registra a diario la ejecución de la técnica de relajación Muscular Progresiva para reconocer el nivel de alivio que aporta en cada situación.

FECHA	NIVEL DE TENSIÓN ANTES DEL EJERCICIO	NIVEL DE TENSIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES.

NIVELES DE TENSIÓN

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. Totalmente relajado | 6. Ligeramente tenso |
| 2. Muy relajado | 7. Bastante tenso |
| 3. Moderadamente relajado | 8. Moderadamente tenso |
| 4. Bastante relajado | 9. Muy tenso |
| 5. Ligeramente relajado | 10. Extremadamente tenso |

Aprendiendo a regular mis emociones

Evaluación

Indicaciones: Luego de terminar con las actividades de la sesión 8 del programa "Abriendo caminos saludable", responde las siguientes preguntas:

Responde	Responde	Responde
¿Qué le pareció lo aprendido sobre la incidencia de las emociones en la salud física?	Con la aplicación de la técnica de Relajación Muscular Progresiva, ¿pudo identificar los puntos en su cuerpo en donde se aloja la mayor tensión?	¿Considera que esta técnica ayuda en el control del estrés y ansiedad?

ANEXO 50: BIENVENIDA CODIGO QR PARA DESCARGAR EL MATERIAL SESIÓN 9



ANEXO 51: PRESENTACIÓN DE LA AGENDA A DESARROLLAR SESIÓN 9**ANEXO 52: PSICOEDUCACIÓN DIAPOSITIVAS SESIÓN 9**



MENTES DISPERSAS

Compromisos familiares, el teletrabajo, exigencias en el uso de las TIC, se encuentran entre los factores que están afectando la salud mental de los docentes universitarios. Esta cantidad de demandas que caracterizan a la sociedad actual, ha creado el hábito de dirigir la gran mayoría de nuestros pensamientos y de nuestras conductas hacia el exterior. Incluso cuando dormimos, en disposición de prestar atención a nuestros pensamientos, nos enfrentamos con una mezcla de recuerdos, imágenes, fantasías y sensaciones que hacen referencia a nuestra experiencia diaria. Este ritmo de vida se convierte en una fuente de estrés y ansiedad. Aunque ambos estados son considerados como positivos dado que permiten la realización de tareas, sin embargo, existen momentos donde los niveles de estrés o ansiedad están más elevados que la respuesta fisiológica, lo que genera la sensación de que la situación o las emociones son incontrolables. Se produce entonces sintomatología como falta de energía, cambios de humor, problemas sexuales, dolores de cabeza, estreñimiento y falta de concentración.

Siendo esta última un factor que impide en gran medida la realización de actividades llevando a la frustración cayendo así en un ciclo. La concentración es un proceso físico y voluntario que consiste en el estrechamiento del campo de atención de una manera y un tiempo determinado.

BENEFICIOS

La capacidad de concentración trae beneficios que ayudan a un mejor desempeño de las actividades diarias. Mejor atención, memoria, carácter, ahorrar energía. Cuando la mente está ocupada evitamos que preocupaciones o pensamientos intrusivos nos roben energía, garantizando bienestar emocional y físico.

COMO MEJORAR LA CONCENTRACIÓN

Para ayudar a superar la falta de concentración es beneficioso la incorporación de técnicas como la meditación.

Se ha utilizado la meditación de forma satisfactoria en la profilaxis y el tratamiento de la hipertensión, de las enfermedades cardiovasculares y de las apoplejías. También ha demostrado su utilidad en detener los pensamientos obsesivos, la ansiedad, la depresión y la hostilidad. Mejora la concentración y la atención.

ANEXO 53: TÉCNICA CENTRAL MEDITACIÓN SESIÓN 9



INSTRUCCIONES PARA REALIZAR LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN.

Aspectos a tener en cuenta: en la Meditación hay 4 aspectos importantes.

1. Conviene estar en un lugar silencioso, sobre todo al principio, cuando se está aprendiendo a meditar. Deben reducirse al máximo los estímulos externos que puedan facilitar la distracción. De forma ideal, debería encontrarse en un lugar alejado de las prisas diarias, donde se pudiera estar en paz y armonía.
2. La meditación se ve favorecida por una posición cómoda. Ha de poder mantenerse en ella durante unos 20 minutos sin sentir molestias. Hay que evitar practicar la meditación inmediatamente después de haber realizado una comida copiosa, ya que la digestión interfiere en la capacidad de relajación y de atención. Espere al menos 2 horas.
3. Es útil elegir un objeto en el que concentrarse. Puede ser una palabra, un sonido, un objeto o una señal para mirar o imaginar, o una sensación o pensamiento determinados. Cuando otros estímulos extraños le distraigan, debe permitir su presencia mientras vuelve al objeto de concentración elegido.
4. El requisito esencial para lograr la relajación a través de la meditación es mantener una actitud pasiva. Durante el tiempo que dure la meditación, la mente ha de estar libre de pensamientos y distracciones, y cuando éstos aparezcan, no se preocupe, debe dejarlos y volver a concentrarse en el objeto de concentración elegido. La actitud pasiva incluye una falta de conciencia de si se está haciendo bien o mal, lo cual significa no sentirse a sí mismo de forma crítica.





ANEXO 54: AUTORREGISTRO SESIÓN 9

Me concentro mejor cuando medito

Actividades de dominio y agrado

Objetivo: Registrar a diario la ejecución de la técnica de Meditación para bajar la tensión y mejorar la concentración

FECHA	NIVEL DE TENSIÓN ANTES DEL EJERCICIO	NIVEL DE TENSIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO	OBSERVACIONES.

NIVELES DE TENSIÓN

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1.Totalmente relajado | 6. Ligeramente tenso |
| 2.Muy relajado | 7. Bastante tenso |
| 3.Moderadamente relajado | 8. Moderadamente tenso |
| 4.Bastante relajado | 9. Muy tenso |
| 5.Ligeramente relajado | 10. Extremadamente tenso |

ANEXO 55: EVALUACIÓN SESIÓN 9**Me concentro mejor cuando medito****Evaluación**

Indicaciones: Luego de terminar con las actividades de la sesión 9 del programa "Abriendo caminos saludable", responde las siguientes preguntas:

Responde	Responde	Responde
¿Considera que los problemas de concentración afectan el autocontrol emocional?	¿Usted ha experimentado dificultades para concentrarse?	¿Considera que la técnica de meditación le ayuda a mejorar su concentración?

ANEXO 56: BIENVENIDA CODIGO QR PARA DESCARGAR EL MATERIAL SESIÓN 10

ANEXO 57: PRESENTACIÓN DE LA AGENDA A DESARROLLAR SESIÓN 10



Agenda

1. Saludo y bienvenida
2. Revisión de tareas
3. Dinámica de animación
4. Psicoeducación
5. Actividad central: Actividades de dominio y agrado
7. Asignación de tareas
8. Cierre
9. Evaluación

ANEXO 58: PSICOEDUCACIÓN DIAPOSITIVAS SESIÓN 10

**Soy capaz
y celebro
mis logros**

Construyendo caminos saludables



Sesión 10

La depresión

La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.



Síntomas



Psicológicos

- Colera
- Estado de ánimo irritable o irrisible
- Baja tolerancia a la frustración
- Estado de ánimo deprimido: Tristeza
- Sentimiento de vacío y desesperanza.
- Pérdida de Interés o de placer por casi todas las actividades
- Baja autoestima

Cognitivos

- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse o para tomar decisiones
- Pensamientos de muerte recurrentes

Conductuales

- Rabietas verbales
- Agresión física a personas o propiedades
- El llanto se presenta con facilidad.
- Agitación o retraso psicomotor


Físicos

- Pérdida o aumento de peso sin hacer dieta.
- Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
- Fatiga o pérdida de energía.



Causas

Salvo algunos casos de depresión asociada a enfermedades orgánicas (enfermedad de Parkinson, tuberculosis, etc.), la depresión se produce generalmente por la interacción de determinados factores biológicos (cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, componentes genéticos, etc.), con factores psicosociales (circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación) y de personalidad.



Gracias.

Soy capaz y celebro mis logros
Construyendo caminos saludables

ANEXO 59: TÉCNICA CENTRAL MEDITACIÓN SESIÓN 10

Actividad central: Actividades de dominio y agrado

Actividades de dominio y agrado			
Fecha	Lunes 5 de febrero		
Hora	Actividad a realizar	Escala del dominio 1-10	Escala de agrado 1-10
1:00 pm	Almorzar con mi hermana	5	
3:00 pm	Llamarle a Ana		8



Soy capaz y celebro mis logros
Actividades de dominio y agrado

ACTIVIDADES DE DOMINIO Y AGRADO			
FECHA			
HORA	ACTIVIDAD A REALIZAR	ESCALA DEL DOMINIO 1-10	ESCALA DE AGRADO 1-10

ANEXO 60: AUTORREGISTRO SESIÓN 10

Soy capaz y celebro mis logros
Autorregistro, actividades de dominio y agrado

ACTIVIDADES DE DOMINIO Y AGRADO
 PREDICCIÓN DE SATISFACCIÓN

FECHA			
HORA	ACTIVIDAD A REALIZAR	PREDICCIÓN DE DOMINIO O SATISFACCIÓN 1-10:	SATISFACCIÓN REAL 1-10

ANEXO 61: EVALUACIÓN SESIÓN 10



Evaluación

- ¿Qué aprendió sobre la depresión?
- ¿Qué le pareció la técnica de dominio y satisfacción ?.
- ¿La técnica de dominio y satisfacción le ayuda a usted a mejorar su estado de ánimo?.

Soy capaz y celebro mis logros

Evaluación

Indicaciones: Luego de terminar con las actividades de la sesión 10 del programa "Abriendo caminos saludable", responde las siguientes preguntas:

Responde	Responde	Responde
¿Qué aprendió sobre la depresión?	¿Qué le pareció la técnica de dominio y satisfacción?	¿La técnica de dominio y satisfacción le ayuda a usted a mejorar su estado de ánimo?

ÁREA SOCIAL

ANEXO 62: PSICOEDUCACION SESIÓN 11



Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas (como persuasión, liderazgo, capacidad de trabajo en equipo, tolerancia, etc.) que nos permiten relacionarnos de la mejor manera posible con otra u otras personas.

¿Cuáles son éstas? ¿Podría ejemplificar?

Entre las habilidades sociales más importantes podemos mencionar las capacidades de:

- 1) Liderar a otras personas.
- 2) Motivar a un grupo para que alcance objetivos específicos.



- 3) Escuchar y entender a otra u otras personas.
- 4) Persuadir a otros seres humanos para que hagan algo que es necesario hacer o algo que queremos que hagan.
- 5) Conciliar, negociar o mediar en procesos conflictivos.
- 6) Agradar, cautivar o seducir a otra u otras personas, tanto en la vida afectiva como en la profesional.

¿En qué se diferenciará una persona que tenga habilidades sociales con respecto a una que no las tenga?

- La mayoría de los deseos, sueños u objetivos que nos proponemos en la vida, dependen de la participación de otras personas. Las competencias sociales son cruciales, para alcanzar o concretar esos deseos u objetivos.
- En la vida afectiva, las habilidades sociales complementan el amor que se siente en la pareja, o en la amistad, haciendo que cada una de las interacciones sea lo más simple, transparente y 'ecológica' posible.
- El gran psicólogo Eric Berne escribió, justamente, un libro llamado: 'Con el Amor no Basta', elocuente expresión que alude a la necesidad imperiosa, en la vida afectiva, de aprender habilidades sociales. Y esto es, obviamente, aún más crucial en la vida profesional y laboral.

¿Quién las debe enseñar?



¿Por qué son tan importantes las habilidades sociales? ¿Por qué cobraron tanta importancia en la actualidad?

Las habilidades sociales han sido ponderadas desde el principio de los tiempos, en los textos de los psicólogos y pensadores antiguos. Hoy se han vuelto más importante aún debido a las complejidades de la vida contemporánea, tanto en el aspecto personal (estrés, conflictos y malentendidos, desacuerdos, etc.), como en la vida organizacional (hipercompetencia, excelencia en el servicio al cliente, liderazgo de alta calidad, etc.)

¿Se aprenden las habilidades sociales? ¿Cómo?



Las habilidades sociales se aprenden, enseñarlas es justamente uno de los propósitos de la Inteligencia Emocional. Existen principios, técnicas y herramientas que permiten re-educar nuestras percepciones, creencias, supuestos, etc., para reaccionar y comportarnos de diferente manera cada vez que entendemos o comprobamos que nuestras actuales actitudes no conducen a los resultados que buscamos.

Las relaciones interpersonales son asociaciones entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, entre otros.

Los problemas en las relaciones interpersonales aparecen cuando carecemos de habilidades sociales, tenemos problemas de autocontrol (ira, agresividad) o nos sentimos inseguros y poco valorados. Adquirir unas habilidades de interacción adecuadas nos ayudará a tener una mejor calidad de vida y a sentirnos bien con nosotros.

Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos como: en el hogar, relaciones amorosas, actividades sociales, religión, entornos laborales entre otros.

Que influye en las relaciones interpersonales? La cantidad de personas involucradas, el compromiso en la relación, el propósito de la relación, las necesidades cumplidas, el nivel de madurez de los individuos, el valor de la relación para cada uno.

REDES DE APOYO

Otra cosa que debemos tomar muy en cuenta con respecto a las relaciones interpersonales son las redes de apoyo. Estas se refieren a un conjunto de personas y organizaciones que trabajan de forma sincronizada para conseguir un objetivo o colaborar con una causa en específico.

Estas redes de apoyo suponen espacios a los que podemos tener accesos a oportunidades y beneficios, compartir una problemática con alguien, nos brinda una serie de posibilidades que a nivel personal no se habían considerado previamente.

En muchas ocasiones no somos conscientes del potencial y capacidad que tienen las redes de apoyo en nuestras vidas a pesar que estamos inmersos en ellas. Estas se encuentran en la familia, comunidad, amistades, organizaciones entre otros.

ANEXO 63: TÉCNICA CENTRAL “COMO SERÍA” SESIÓN 11**Actividad de Relaciones Interpersonales “Como Sería”**

Indicación: Identifica y anota en cada cuadro que se presenta en tu hoja de trabajo como tus relaciones interpersonales se han visto afectadas por Pandemia Covid-19, en las líneas de abajo escribe como sería tu red de apoyo cuando se te presente una situación desafortunada.

área personal	área laboral	área social
---------------	--------------	-------------

¿Cómo sería su red de apoyo ante una situación desafortunada que se le presente?

ANEXO 65: PSICOEDUCACION SESIÓN 12

COMUNICACIÓN ASERTIVA ESTACIÓN UNO.

¿Qué es la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva, como habilidad social de relación, es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar a la otra persona actuando desde una perspectiva de autoconfianza.

Hay 3 estilos de Reaccionar

- ◆ Pasivo
- ◆ Asertivo
- ◆ Agresivo

El comportamiento pasivo implica la no interacción con los demás, la persona no expresa abiertamente sus sentimientos, pensamientos ni opiniones demostrando así su falta de confianza e inseguridad consigo mismo y no se da a conocer.

Es la mejor opción del comportamiento humano ya que expresa los deseos, opiniones, pensamientos, creencias, respetando a los demás, lo que muestra la Buena autoestima, la seguridad y confianza en todo momento.

Complica la comunicación de forma que impide intercambiar opiniones o ideas, impone y rechaza los pensamientos de los demás.

ANEXO 66: PSICOEDUCACION SESIÓN 12***COMUNICACIÓN ASERTIVA ESTACIÓN DOS.*****Ejemplos**

En una situación incómoda, como pedirle a un amigo que te devuelva el dinero que le prestaste, podría procederse de tres maneras distintas:

- ✚ **Agresiva:** se le exige que pague el dinero lo antes posible sin escuchar o admitir excusas o justificaciones, incluso se puede echar mano de insultos o de motes desagradables.
- ✚ **Pasiva:** se le dice que no importa si no puede pagar todavía, y se le insiste en que no se preocupe.
- ✚ **Asertiva:** se le recuerda que aún no ha pagado el dinero, se escuchan sus razones, y se busca redefinir una fecha en que sea posible el pago.

Otros ejemplos.

- ✚ Necesito el libro que te presté para estudiar, ¿me lo podrías traer mañana?
- ✚ No estoy de acuerdo con tu postura, pero la respeto.
- ✚ De ahora en adelante, todos los empleados tendrán que llegar a horario.
- ✚ Les pido que entreguen el informe hoy a las cinco de la tarde, pero, si tienen alguna duda, pueden consultarme.
- ✚ No me gusta que la música esté tan fuerte, ¿podrías bajar el volumen, por favor?

La comunicación asertiva se basa, fundamentalmente, en el respeto: se respeta al otro y a lo que este quiera o necesite expresar. Pero también se construye sobre la empatía hacia el otro, pues esto permite que haya acercamientos y confianza mutua entre las personas y sus diferentes posturas.

ANEXO 67: TÉCNICA CENTRAL “ME COMUNICO ASERTIVAMENTE” SESIÓN 12

Indicación: Escribe la situación que elegiste con tu grupo donde la forma de comunicarte no fue la adecuada.



ANEXO 69: PSICOEDUCACION RESOLUCIÓN DE CONFLICTO SESIÓN 13

DEFINICIÓN DE CONFLICTO

La palabra conflicto es ambigua y móvil; El conflicto es una interacción de personas interdependientes, quienes perciben metas incompatibles e interferencia de unos a otros para lograr tales metas. También se puede recurrir a la definición de Adam Curle: hay conflicto cuando un individuo, una comunidad, una nación o incluso un bloque internacional desean algo que no puede ser conseguido a menos que sea a costa de otro individuo o grupo que también lo desea.

ESTRATEGIAS PARA RESOLVER UN CONFLICTO

1- Separar a las personas del conflicto: Lo esencial es tratar a las personas como tales y al problema según su mérito. Se separa la relación de las personas, de lo sustancial, enfrentando directamente el problema.

2.-Concentrarse en intereses y no en posiciones: Constituye la esencia del conflicto (deseos, inquietudes, emociones, etc.). Es lo que quieren las partes. Responde a la pregunta ¿por qué lo dice? y las posiciones: Constituye los requerimientos, exigencias, demandas. Responde a la pregunta ¿qué dice?

3.-Idear soluciones de mutuo beneficio (que todos ganen): Es idear las soluciones que satisfagan las necesidades y ambiciones de las partes involucradas; para ello debe ampliar las opciones en vez de buscar una sola respuesta, buscar beneficios mutuos.

4- Insistir que los criterios sean objetivos: Buscar acuerdos que además de satisfacer a las partes, deben ser viables; ayudar a las partes a la búsqueda de la mejor solución.

Reconocer los problemas es el paso previo para empezar a manejarlos, verlos con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumirlos como oportunidades para transformarnos. No es posible ni deseable evitar los conflictos.

Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

ANEXO 70: TÉCNICA CENTRAL “RESOLUCIÓN DE CONFLICTO” SESIÓN 13

Nombres de los docentes:

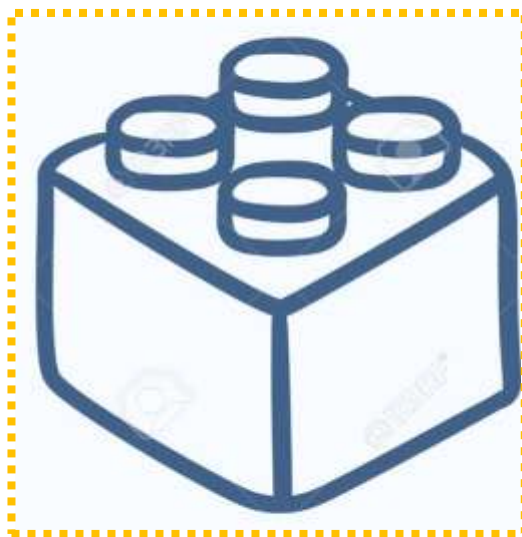
Indicaciones: Anota en las líneas correspondientes el conflicto que como grupo eligieron y que fue resuelto de mala manera.



ANEXO 71: AUTORREGISTRO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTO SESIÓN 13

FECHA Y HORA	DESCRIBA LA SITUACIÓN	DESCRIBA LA FORMA EN QUE RESOLVIÓ EL CONFLICTO	COMO ME HIZO SENTIR LA FORMA EN QUE RESOLVÍ EL CONFLICTO

ANEXO 72: BLOQUES PARA EVALUACIÓN SESIÓN 13



ANEXO 73: PSICOEDUCACION AUTOCONOCIMIENTO SESIÓN 14

EL AUTOCONOCIMIENTO es la capacidad de verse a sí mismo con claridad y objetividad a través



de la reflexión y la introspección.

Si bien puede que no sea posible alcanzar la objetividad total sobre uno mismo, existe un espectro de autoconciencia. De hecho, el autoconocimiento consiste en entenderse a uno mismo para poder alcanzar tus objetivos.

Aunque todos creemos que nos conocemos bien, es posible que muchas personas no se conozcan a fondo. En el momento presente, no sabemos exactamente por qué algunas personas parecen tener más o menos autoconocimiento que otros.

¿CUÁLES SON LOS PROCESOS DEL

AUTOCONOCIMIENTO?

El autoconocimiento consta de varias etapas de autodesarrollo para tomar conciencia de uno mismo, incluidos los pensamientos, acciones, ideas, sentimientos e interacciones con otras personas. Se desarrolla a través de fuentes sensoriales y memoria, autoexploración y experiencias sociales. También involucra los siguientes aspectos:



1. Autopercepción

La teoría de la autopercepción de Daryl Bem, sostiene que la personalidad y las actitudes de una persona impulsan sus acciones y que pueden ser autopercebidas. En términos simples, ilustra que somos lo que hacemos. De acuerdo con esta teoría, interpretamos nuestras propias acciones de la manera en que interpretamos las de los demás.

2. Autoobservación

La autoobservación es una práctica de conciencia en la que diriges tu atención hacia adentro y observas sin juzgar lo que piensas, sientes y haces. Algo que puedes hacer para verlo con claridad es escribir todos los pensamientos que te vienen a la cabeza en un papel y describir de manera neutral tus pensamientos, emociones y sensaciones.



Nota: Ahora imagina que puedes observarte a ti mismo en silencio en presente y presta atención a lo que sucede dentro de ti.

3. Memoria autobiográfica

La memoria autobiográfica es, según Robyn Fivush y Matthew E. Graci en su libro *Learning and Memory: A Comprehensive Reference*, es una mezcla de recuerdos que se crea de la vida de cada persona. La memoria autobiográfica se forma a lo largo de los años, a través de las vivencias, la construcción de historias de uno mismo y una identidad que surge en la adolescencia.

Debes saber: estas memorias, en conjunto, llegan a formar una idea propia sobre la cual nos auto definimos y cómo regulamos las emociones.

4. Autoestima

En psicología, el término autoestima se utiliza para describir el valor personal de una persona. Es decir, cuánto te aprecias y te agradas a ti mismo. La autoestima implica una variedad de creencias sobre uno mismo, como la evaluación de la propia apariencia, creencias, emociones y comportamientos.

5. Autoaceptación

A diferencia de la autoestima, que se refiere específicamente a cuán valiosos nos vemos a nosotros mismos, la autoaceptación se relaciona mucho con la autoimagen y alude a una afirmación mucho más global de uno mismo.

Importante: Cuando nos aceptamos a nosotros mismos, podemos aceptar todas las facetas de nuestra personalidad, nuestro cuerpo y nuestras capacidades.

EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

Una vez que te conoces a ti mismo, puedes controlarte, pero no al revés. Si ya reconoces y aceptas de tus emociones, es clave autorregularse y mantener el control de ti mismo, si lo logras, tendrás la capacidad de controlar tus emociones y evitar que éstas dominen la situación. Los ejecutivos exitosos son aquellos que entre otras habilidades emocionales, consiguen mantener la calma y la autoconfianza incluso en situaciones críticas.



Gracias al autocontrol emocional, conseguimos que nuestras emociones no nos sobrepasen y nos permiten reducir o eliminar aquellos síntomas físicos o emociones desagradables que pueden perjudicarnos. Recuerda, tener autocontrol emocional no significa «no tener emociones».

ANEXO 74: TÉCNICA CENTRAL “LINEA DE VIDA” SESIÓN 14**LISTADO DE MOMENTOS Y EXPERIENCIAS MÁS
IMPORTANTES**

Indicación: Anota en las líneas correspondientes los momentos y experiencias más importantes que hayas tenido en el pasado y también lo que vives en el presente, tanto positivo como negativo.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

ANEXO 75: TÉCNICA CENTRAL “LINEA DE VIDA” SESIÓN 14

PÁGINAS DE COLORES



ANEXO 76: AUTORREGISTRO DE HOJA DE AUTOCONOCIMIENTO SESIÓN 14

Indicación: completa cada una de las frases de la manera en que consideras adecuada según te sientas contigo mismo/a. Posteriormente completa el cuadro con tus virtudes y cosas que se te dificultan (defectos).

1. **QUIERO** _____

2. **NECESITO** _____

3. **ESPERO** _____

4. **NO PUEDO** _____

5. **TODOS** _____

6. **MI GRUPO** _____

7. **MIS CONOCIDOS** _____

8. **TENGO MIEDO** _____

9. **ME AGRADA** _____

10. **JAMÁS** _____

11. **AHORA MISMO** _____

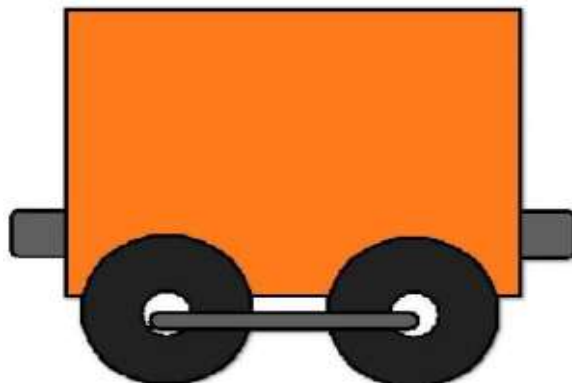
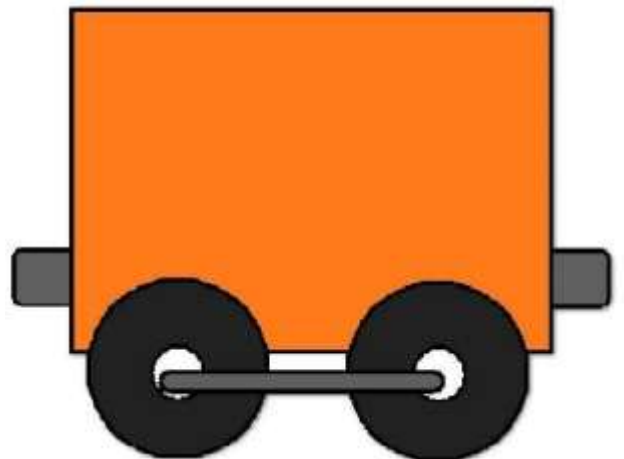
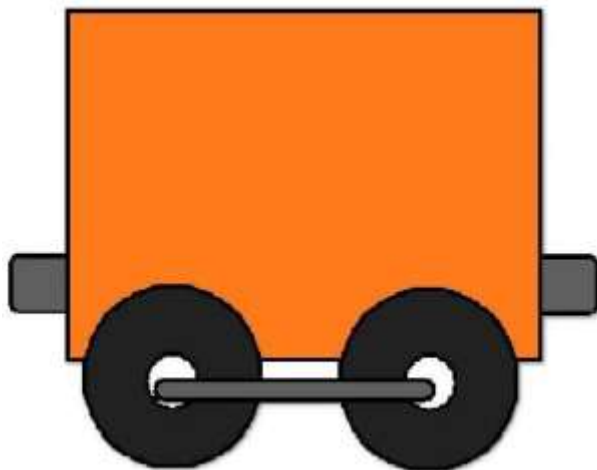
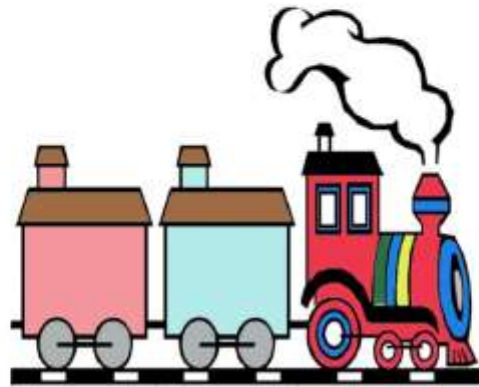
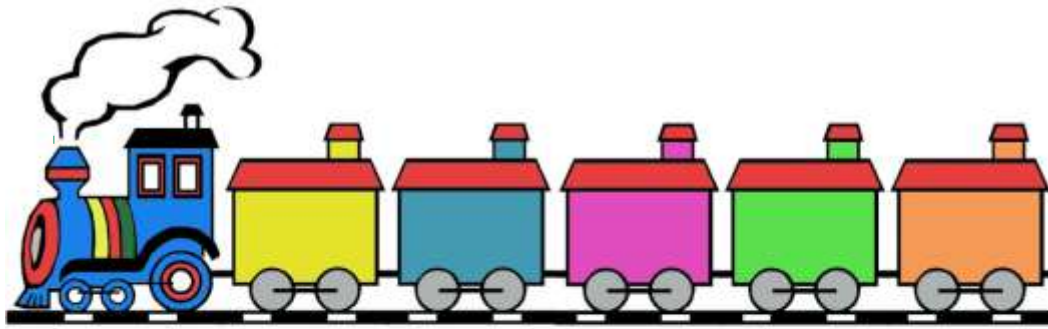
12. **YO** _____

13. **LOS DEMÁS** _____

14. **SUEÑO** _____

MIS VIRTUDES	MIS DEFECTOS
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

ANEXO 77: PARTE INFORMATIVA SESIÓN 15



ANEXO 78: EVALUACIÓN DIBUJO DEL ÁRBOL SESIÓN 15

Indicación: Escribe en las hojas del árbol los aprendizajes más significativos de las sesiones del programa.



FUENTES CONSULTADAS.

Arraigada, Mario, Cepeda, Claudio y Verón, María Agustina (2016). LA PSICOLOGÍA DE LA EMERGENCIA EN EL MARCO DE LA LEY NACIONAL DE SALUD MENTAL. VII Congreso Marplatense de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata.

Camacho Gordillo, Angie, Gómez López, Lina, Pirajan García, Melissa. (2021) La Salud mental de los docentes de la Universidad de ECCI asociado al trabajo en casa en tiempos de Contingencia COVID 19. Universidad ECCI.

Castellanos, Bartolo & Guzmán, Jonathan, 2020. 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.

Carvajal, J. L., & Suárez, F. (2018). Las TIC en la educación universitaria. Universidad, ciencia y tecnología vol. No.22.

Caballo, Vicente E. Manual para tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológico Vol.2, Formulario clínica, medicina conductual y trastornos de relación (1998).

Lic. Henríquez, Misael. Universidad De El salvador, Administrador Financiero, Facultad de Ciencias y Humanidades.

Martínez Hernández, L. M., Ceceñas Torrero, P. E., & Martínez Leyva , D. E. (2003). QUE SON LAS TIC´S. Durango: Red Durango de Investigadores Educativos, A. C.

Política Nacional de TIC en Educación. (2014).

Sánchez Díaz, L. C., Sánchez García, J. E., Palomino Alvarado, G. D., & Vergues, I. Y. (2021). Desafíos de la educación universitaria ante la virtualidad en tiempos de la pandemia. Revista de Ciencia sociales.

Umaña Álvarez, Silvia, Zárate Montero Auria (2014); Manual de Intervención Psicosocial en Desastres de la Brigada de Apoyo Psicosocial en Emergencias y Desastres de la Universidad de Costa Rica.

Universidad de El Salvador/Catálogo Académico Pre-grado. Ciudad Universitaria, San Salvador, El Salvador: 2011.

Aguirre Rea, D. H., Zhindon Palacios, L. A., & Pomaquero Yuquilema, J. C. (2020). Covid 19 y la Educación Virtual ecuatoriana. IAC Investigación académica. vol. 1.

Carvajal, J. L., & Suárez, F. (2018). Las TIC en la educación universitaria. Universidad, ciencia y tecnología vol. No.22.

Diez- Cordero, A. C., & Cabrera Berrueta, L. B. (2021). La educación virtual en tiempos de pandemia: un reto docente. Revista Interdisciplinaria de hymanidades, educación, ciencia y tecnología. .

Gráfica, L. P. (2022). Hacienda Adeuda \$30 millones a la UES.

Guardado, K. (2019). Antecedentes del proyecto Universidad-Educación a Distancia de la Universidad de El Salvador. Revista Diario Interdisciplinario en Educación.

Lindo Fuentes, H., & Ching, E. (2017). Modernizacion, Autoritarismo y Guerra Fria. San Salvador: UCA.

Martínez Hernández, L. M., Ceceñas Torrero, P. E., & Martínez Leyva , D. E. (2003). QUE SON LAS TIC´S. Durango: Red Durango de Investigadores Educativos, A. C.

Política Nacional de TIC en Educación. (2014).

Rubbini, N. (2012). Los Riesgos Psicosociales del Teletrabajo. Jornada de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación La Plata.

Salvador, D. E. (2022). Presupuesto 2022.

Sánchez Díaz, L. C., Sánchez García, J. E., Palomino Alvarado, G. D., & Vergues, I. Y. (2021). Desafíos de la educación universitaria ante la virtualidad en tiempos de la pandemia Revista de Ciencia sociales.

PÁGINAS ELECTRÓNICOS

<https://programas-de-salud.webnode.es/programa-de-salud-mental/>

<https://www.mined.gob.sv/2022/05/20/titulares-de-educacion-del-sica-conocen-estrategias-salvadorenas-innovadoras-para-la-continuidad-educativa-frente-a-la-pandemia-de-la-covid-19/>

<https://eluniversitario.ues.edu.sv/comparten-estudio-sobre-impacto-en-la-salud-mental-por-cuarentena-domiciliar/>

[https://guanakopedia.fandom.com/es/wiki/Universidad_de_El_Salvador_\(UES\)](https://guanakopedia.fandom.com/es/wiki/Universidad_de_El_Salvador_(UES))

Facultad de Ciencias y Humanidades. Academia.Humanidades.ues.edu.sv

https://saa.ues.edu.sv/estadisticas_ingreso/seleccionados-primera-fase

<https://eluniversitario.ues.edu.sv/senalan-efectos-negativos-en-la-salud-mental-de-las-personas-por-el-confinamiento/>