

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Práctica Dirigida Para optar por el grado de la Licenciatura en Psicología

Manejo del Estrés en Cuidadores (as) Adultos (as) de Personas Menores de Edad Atendidas por  
la Oficina Local San José del Este del Patronato Nacional de la Infancia

Proponente:

Bach. Graciela Beita Campos

Comité Asesor:

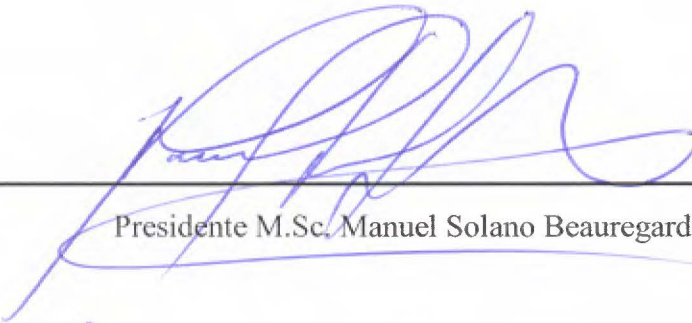
Esp. Ps. Clínica Carlos Eduardo Garita Arce

Licda. Maritza Mata Barahona

Lic. Jorge Esteban Prado Calderón

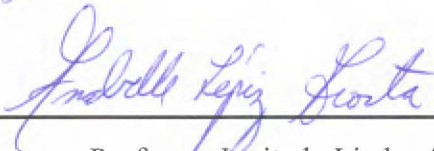
Asesora Técnica:

Licda. Carla Sosa Campos



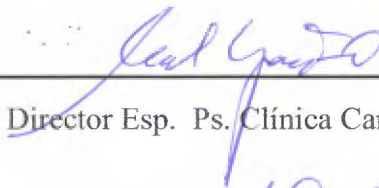
---

Presidente M.Sc. Manuel Solano Beauregard



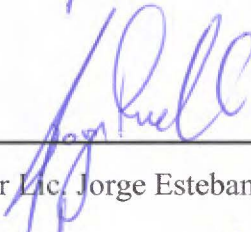
---

Profesora Invitada Licda. Anabelle Lépiz Acosta



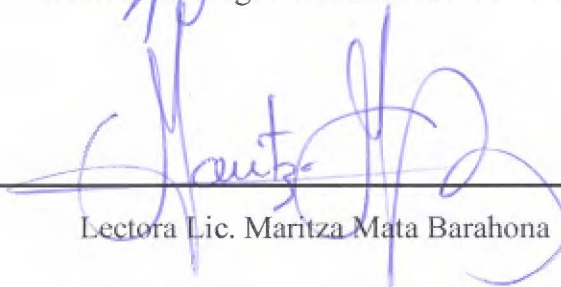
---

Director Esp. Ps. Clínica Carlos Eduardo Garita Arce



---

Lector Lic. Jorge Esteban Prado Calderón



---

Lectora Lic. Maritza Mata Barahona



---

Sustentante María Graciela Beita Campos

## RESUMEN

### Manejo del Estrés en Cuidadores (as) Adultos (as) de Personas Menores de Edad Atendidas por la Oficina Local San José del Este del Patronato Nacional de la Infancia

**Introducción:** Este proyecto de práctica dirigida consistió en la incorporación laboral en el ámbito de la psicología realizada desde el Patronato Nacional de la Infancia y en la aplicación de procesos grupales: la conformación de un grupo de apoyo (intervención psicológica grupal) y la aplicación de talleres y charlas (actividades psicoeducativas grupales) dirigidos hacia la temática del manejo del estrés, durante 6 meses consecutivos.

**Metodología:** la metodología aplicada fue de acción participativa en la que la sustentante tuvo un rol activo en la participación; dentro de los talleres, charlas y el grupo de apoyo se enseñaron técnicas para el manejo del estrés (reestructuración cognitiva, descarga emocional, modificación conductual, reforzamiento, control de la respiración), fueron aplicadas psicoeducativamente y de manera vivencial. Las personas que participaron en el proceso de práctica fueron personas adultas que ejercían el rol de cuidadoras de personas menores de edad en el ámbito del hogar.

**Resultados:** De acuerdo a la perspectiva de las participantes en las evaluaciones realizadas mensualmente se reporta el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés en éstas mediante la aplicación de las técnicas en el diario vivir para la resolución de situaciones estresantes.

Conclusión: el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés fue importante para que las personas que participaron pudieran tener una mejor calidad de vida, además este proyecto fue un gran avance de la aplicación de la psicología de la salud dentro del campo del manejo del estrés en personas cuidadoras adultas de personas menores de edad.

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
MARCO DE REFERENCIA.....	5
Antecedentes.....	5
MARCO TEÓRICO.....	7
Habilidades.....	7
El Estrés.....	8
Repercusiones del estrés (a nivel físico, psicológico y social).....	9
Cambios y Sucesos Vitales del Ser Humano.....	10
Etapa de la adultez.....	11
Estrés y Emociones.....	12
Inteligencia Emocional.....	12
Vulnerabilidad al Estrés.....	14
Enfermedad y Estrés.....	14
Comportamientos Saludables.....	15
Comportamientos de riesgo para la salud.....	15
Enfermedad y Conducta.....	16
Patógenos conductuales.....	16
Inmunógenos Conductuales.....	16
Estilo de Vida, Salud y Estrés.....	17
Salud.....	17
Bienestar.....	18
Psicología de la Salud.....	19
Paradigma biopsicosocial.....	21
Campos de aplicación de la psicología de la salud.....	21
MARCO INSTITUCIONAL.....	23
Patronato Nacional de la Infancia.....	23
MARCO METODOLÓGICO.....	28
Protección a las personas participantes.....	28
Viabilidad y Factibilidad.....	28
Problema.....	29
Población meta.....	29
Objetivos.....	30
Enfoque Integral Psicología de la Salud.....	31
Técnicas metodológicas utilizadas.....	31

Actividades e intervenciones psicológicas grupales.....	31
Actividades Psicoeducativas.....	31
Charlas .....	31
Talleres .....	32
Intervención Psicológica Grupal .....	32
Grupo de Apoyo .....	33
Técnicas psicológicas utilizadas.....	33
A nivel social .....	33
Descarga Emocional .....	34
A nivel psicológico.....	34
Cognitiva .....	35
Reestructuración Cognitiva .....	35
Conductual .....	36
Modificación de Conductas .....	37
Reforzamiento.....	37
A nivel fisiológico .....	38
Control de la Respiración .....	38
Esquema metodológico.....	40
Interrelación de Técnicas.....	41
Cronograma .....	41
Rol de la Psicóloga practicante.....	44
Rol del Comité Asesor.....	44
Relaciones entre el grupo de trabajo.....	44
Importancia de la práctica Práctica a nivel de la Escuela de Psicología, UCR .....	45
Supervisiones.....	46
Fases de la práctica.....	46
<b>RESULTADOS: TRABAJO DE CAMPO REALIZADO.....</b>	<b>49</b>
I Campo: Actividades Grupales.....	49
II Campo: Intervención Grupal.....	50
III Campo: Labores de una psicóloga PANI.....	51
<b>EVALUACIÓN DEL PROCESO .....</b>	<b>54</b>
Evaluación del proceso por las participantes.....	54
Evaluación del proceso por la facilitadora.....	62
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN.....</b>	<b>76</b>
<b>ALCANCES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>79</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>87</b>

Organigrama del Patronato Nacional de la Infancia.....	88
Planeamientos de actividades e intervenciones.....	89
Charlas.....	89
Charla 1.....	89
Charla 2.....	108
Talleres.....	129
Taller 1.....	129
Taller 2.....	146
Taller 3.....	161
Grupo de Apoyo.....	174
Sesión 1.....	182
Sesión 2.....	192
Sesión 3.....	201
Sesión 4.....	210
Sesión 5.....	221

## DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

*Pero tú, Señor, me rodeas cual escudo;*

*tú eres mi gloria;*

*¡tú mantienes en alto mi cabeza! (Salmos 3:3)*

Dedico y agradezco primeramente a Dios quien fue mi fortaleza y mi inspiración para elegir este camino y lograr llegar hasta esta meta.

Dedico y agradezco a mi padre Lic. Franklin Beita Porras, a mi madre Sra. Luz María Campos Tiffer, a mis hermanas y demás personas por la compañía incondicional, motivaciones y apoyo que merecen ser reconocidos, pues con su apoyo y consejería me dieron fortaleza en el camino.

Dedico y agradezco al equipo trabajador del Programa de Beca Socioeconómica, Residencias Estudiantiles, y Movilidad Estudiantil, UCR, equipo que constantemente evalúan su trabajo para hacerlo cada vez mejor y aportar a los estudiantes la ayuda necesaria para que la formación profesional sea la mejor.

Dedico y agradezco al equipo asesor de Práctica Dirigida quienes me brindaron el acompañamiento final para lograr concluir mi Trabajo Final de Graduación con éxito.



## INTRODUCCIÓN

En este proyecto de práctica dirigida para optar por el grado de licenciatura en psicología se trabajó con personas cuidadoras adultas (padres-madres o encargados) de PME (personas menores de edad: personas neonatas hasta 18 años de edad) atendidas en la Oficina Local San José del Este del PANI (Patronato Nacional de la Infancia) con el propósito de desarrollar habilidades de manejo del estrés en éstos (as) mediante intervenciones psicológicas grupales y actividades psicoeducativas complementarias, además de haber participado en las labores asignadas como profesional de psicología en la institución.

Sobre el estrés existen varias teorías que han tratado de definirlo, como lo es la posición de Cannon (como se citó en Gómez y Escobar 2002) y su teoría, la cual da la perspectiva de que la persona ante una situación de estrés reacciona adaptativamente, en ésta propuso la reacción alarma para explicar que el cuerpo ante el estrés reacciona secretando adrenalina para poder adaptarse, lo que le permite reaccionar ante la situación.

Por otro lado Selye (como se citó en Gómez y Escobar 2002) explica el síndrome general de adaptación en su teoría del estrés e involucra al sistema endocrino, este síndrome que se da en tres fases: la fase de alarma (donde la persona se percata de la existencia del estresor y activa el sistema simpático, la corteza y médula de las glándulas suprarrenales), la fase de resistencia o de adaptación (en donde se da la utilización de recursos energéticos que tiene disponibles y también disminuye las funciones de los órganos y sistemas innecesarios para sobrevivir a la situación e incrementa la actividad de los necesarios para reaccionar ante la situación estresante) y la fase de desgaste (en donde se presenta la imposibilidad para hacerle frente adaptativamente a la situación estresante por lo que el cuerpo reacciona con patologías).

Lazarus y Folkman (1984, como se citó en González y Landero, 2006) también definen el estrés en su teoría como una relación entre la persona y su entorno, en donde la persona evalúa su entorno y si lo percibe amenazante a tal punto que su bienestar está en peligro, reacciona ante la situación de acuerdo a los recursos que posee.

Es basado en este modelo que se trabajó en el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés en personas las cuidadoras adultas de PME atendidas por el PANI.

La razón por la cual se trabajó con la población adulta, es porque la etapa de desarrollo humano que va de 20 a 50 años por lo general ejercen un rol activo en la enseñanza, educación y protección de personas menores de edad (Martín, 2005).

No obstante, es importante que los cuidadores (as) aprendan a manejar el estrés para que éste no influya en el aspecto psicológico de la PME, ya que las personas menores de edad se encuentran en una etapa de desarrollo en donde los patrones de crianza familiares y la dinámica familiar es absorbida por los mismos e influyen en sus conductas (Gámez y Calvete, 2012).

Fue importante el desarrollo de habilidades en las personas cuidadoras, pues es una manera en la que se trabajó indirectamente con las PME y su aprendizaje en el manejo de su estrés, ya sea que la transmisión del aprendizaje fuera por modelado de las personas cuidadoras en el diario vivir y convivencia familiar o por aprendizaje directo en donde las éstas enseñaban lo aprendido de técnicas y permitían que sus hijos (as) realizaran el material que se les asignaba como tarea en casa. Además de la importancia del trabajo con las personas cuidadoras, los alcances fueron mayores, ya que se trabajó con las personas responsables de la enseñanza, educación y protección de las PME, pues la niñez y adolescencia es el futuro próximo de nuestra sociedad por lo que es importante construir una sociedad en mejoras de la salud biopsicosocial.

El trabajo realizado sobre el estrés para el desarrollo de habilidades en el manejo del mismo, fue basado en la psicología de la salud y su paradigma biopsicosocial, ya que permite acercarse al ser humano desde diferentes ámbitos, como lo es el ámbito psicológico, social y fisiológico, mediante la utilización de técnicas que permitieron intervenir en los determinantes psicológicos que interfieren en la salud, como lo fueron los determinantes que aumentaban el estrés en estas personas, Oblitas (2008) refuerza la importancia de la intervención psicológica desde el modelo que tiene impacto no solo psicológicamente sino también a nivel fisiológico y social.

Además, se decidió intervenir grupalmente, ya que la oficina del PANI en la que se trabajó este proyecto no contaba con un programa de actividades psicoeducativas e intervenciones psicológicas grupales en el tema del manejo del estrés dirigidos a esta población adulta cuidadora por lo que la misma tuvo alcances importantes, como lo fue una nueva propuesta de intervención, y por ende a nivel de PANI como institución gubernamental que vela por el desarrollo integral de la niñez y adolescencia de nuestro país.

A continuación se presenta el marco de referencia con el que se trabajó durante la práctica, marco teórico, el marco metodológico con el que se pudo cumplir con los objetivos, además se presenta un resumen del trabajo de campo realizado, luego las evaluaciones de la percepción sobre proceso realizado tanto de parte de las participantes como de la facilitadora; también la discusión y conclusiones finales, alcances y limitaciones del proyecto, referencias y anexos. En los anexos se encuentra el organigrama de la institución del PANI y las planificaciones de todas las actividades e intervenciones realizadas.

## MARCO DE REFERENCIA

### Antecedentes

La tarea de asumir el cuidado de otra persona es una responsabilidad bastante grande, más aún si las personas son menores de edad o si presentan alguna condición de discapacidad o enfermedad, es por esto que es necesario presentar evidencia científica sobre la afectación y niveles de estrés en personas que asumen el rol como cuidador.

De acuerdo a lo encontrado, se evidencia que la experiencia como cuidador de niños y adultos afecta la percepción de la calidad de vida (Flórez-Torres, Montalvo-Prieto, Herrera-Lian, Romero-Massa, 2010). Específicamente se evidencia la elevada sobrecarga en los cuidadores y su afectación en la salud mental y física (Seguí, Ortiz-Tallo, De Diego, 2008), especialmente los problemas de salud mental afectan más al género femenino y algunas variables que afectan mayormente la salud mental es el poco apoyo social, separación o divorcio, condición socioeconómica baja, entre otras (Bones, Pérez, Rodríguez-Sanz, Borrell, Obiols, 2010).

Según la evidencia, los padres y madres que maltratan a sus hijos (as) tienen niveles más altos de estrés, tienen sintomatología psicopatológica más elevados y se aíslan más socialmente (García, Musitu, García, 2014), además el ajuste psicológico de los hijos (as) depende de variables como satisfacción marital, satisfacción paterna y materna, el conflicto marital, y estrés paterno y materno (Cabrera, Guevara, Barrera, 2006).

Se determina que se ha documentado que el rol de cuidadores influyen no solo en la percepción de la calidad de vida, sino también en la interacción con las personas cuidadas, y que además hay variables que afectan la salud mental y que estas variables existían en las personas con las que se trabajó en este proyecto; sin embargo, no hay suficiente documentación sobre el manejo

del estrés en cuidadores de personas menores de edad específicamente, ni programas psicoeducativos que se dirijan al desarrollo de habilidades para el manejo del estrés hacia esta población, por lo que se consideró importante el trabajo que se realizó en este proyecto de práctica dirigida sobre el manejo del estrés en personas que ejercen un rol de cuidadores de personas menores de edad y que fueron intervenidas por el Patronato Nacional de la Infancia.

El proyecto de práctica dirigida se realizó en el PANI permitió que la psicología de la salud penetrara en esta oficina del PANI por sus alcances y en las personas con las que se intervino por el desarrollo de las habilidades para el manejo del estrés. Además permitió la documentación del trabajo realizado intervenciones y actividades psicoeducativas grupales para futuras reproducciones y mejoras al mismo.

## MARCO TEÓRICO

A continuación se hace referencia a la teoría del proyecto, la cual es importante para la comprensión del mismo.

Para iniciar, el proyecto tuvo como objetivo general desarrollar habilidades en el manejo del estrés, por lo cual es importante entonces definir el concepto de habilidades, luego qué es el estrés, y además otros conceptos importantes dentro de lo que es el estrés (cambios vitales del ser humano y su relación con el estrés, el estrés en la etapa de la adultez, afectación del estrés en los diferentes ámbitos del ser humano: biopsicosocial, la relación existente entre estrés y enfermedad, algunos comportamientos que aumentan o disminuyen el estrés).

Además se desarrolló en este marco teórico lo que es la psicología de la salud y el paradigma desde el que se trabajó, para que el lector comprenda los parámetros psicológicos con los que se basó la práctica dirigida, así mismo los conceptos de salud y bienestar.

### *Habilidades*

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2001), una habilidad es la gracia y destreza para ejecutar algo que sirve de adorno a la persona como lo es cantar.

Este proyecto se basó en el desarrollo de habilidades (gracia y destreza en la ejecución de algo) para que las personas cuidadoras adultas puedan manejar el estrés, es decir, desarrollar recursos en estas personas para que puedan enfrentar el estrés diario de una manera en la que los efectos del mismo disminuyan.

### *El Estrés*

Sobre el estrés existen aportes que permiten dar una perspectiva del estrés para su intervención, como se mencionó en la introducción (Cannon, Bandura, Lazarus y Folkman), cabe rescatar la perspectiva de Lazarus (como se citó en Ortiz, 2005) el cual aporta su teoría transaccional que se basa en el procesamiento cognitivo que se genera a partir de una situación estresante en su entorno.

Según Lazarus (como se citó en Ortiz, 2005), las transacciones se deben al impacto del estresor ambiental y éste está influenciado por las evaluaciones que hace la persona sobre el estresor y por los recursos que posee la persona para enfrentar la situación estresante ya sean sociales, culturales o personales, es decir, las valoraciones cognitivas que hace la persona son indispensables en la constitución de las emociones y el estrés.

Además Lazarus (como se citó en Ortiz, 2005) aporta sobre cómo se genera el estrés diciendo que es el resultado de un desbalance entre las demandas internas o externas y los recursos que tiene a su disposición para enfrentar la situación.

Es basado en este modelo que se utilizó una perspectiva sobre estrés en el cual la persona (en este caso cuidadoras adultas) para enfrentarlo debe tener los recursos necesarios para no se genere ese desbalance entre éstos y las demandas de las situaciones estresantes, de acuerdo a esto es que se dirigió al desarrollo de habilidades para el manejo del estrés.

Fonseca (2008) por otro lado menciona que para que los cambios resulten estresantes para el ser humano, la persona debe realizar mayores esfuerzos para sobreponerse y lograr la adaptación, por lo que provocará síntomas indicadores de la liberación de la tensión acumulada por el

organismo y cuando esta tensión es mantenida por mucho tiempo comienza a manifestarse con los síntomas que caracterizan al estrés.

Sin embargo estos síntomas no serán los mismos en una persona y en otra, ya que como mencionó Lazarus (como se citó en Ortíz, 2005) las situaciones que son estresantes para una persona pueden no ser estresantes para otra y de igual manera las reacciones no serán las mismas ya que el procesamiento cognitivo es distinto entre una persona y otra por las valoraciones que hacen de la situación.

Sin embargo, cuando se produce el estrés en la persona, tiene consecuencias no solo a nivel fisiológico por las reacciones que se desencadenan en el cuerpo físico, sino también a nivel social y psicológico.

#### Repercusiones del estrés (a nivel físico, psicológico y social)

El manejo del estrés puede desencadenar efectos positivos en el estado físico, psicológico y social.

En cuanto a los efectos a nivel físico, se ha evidenciado que en personas con síndrome irritable el manejo del estrés ha reducido significativamente la sintomatología digestiva y extradigestiva (Fernández, 1989), a nivel psicológico se evidencia que cuando hay situaciones estresantes se incrementan los síntomas y tensión (Guarino, Gavidia, Antor, Caballero, 2000).

A nivel social, Cockerham (2001, como se citó en Sandín, 2003) hace referencia a que las condiciones sociales pueden estar involucradas en el origen y en las consecuencias de las experiencias estresantes, éstas pueden provocar niveles altos de estrés y afectar la salud; además aclara que las influencias sociales sobre la salud no están limitadas a variables como sexo, edad,



economía, y otras variables sociodemográficas, sino que también involucra los estilos y hábitos de vida (fumar, tomar, sedentarismo, etc.).

Sin embargo las repercusiones del estrés son provocadas por estímulos y situaciones distintas según cada persona, Fonseca (2008) menciona que la persona evalúa las situaciones vividas, luego realiza una valoración y de acuerdo a su propia interpretación sobre el acontecimiento lo percibirá como una situación estresante o no, por lo que los pensamientos y valoraciones, emociones y nivel de estrés sobre la situación varían de una persona a otra así como sus repercusiones, no obstante existe estrés que es provocado por los cambios y sucesos vitales y que tiene repercusiones para el ser humano.

#### *Cambios y Sucesos Vitales del Ser Humano*

Los cambios vitales del ser humano se dan durante el desarrollo físico, psicológico y social, estos cambios que traen consigo eventos sociales (sucesos) que requieren algún tipo de cambio respecto al ajuste habitual del individuo, esto es normal; sin embargo, cuando el ser humano debe ir más allá de lo habitual para poder ajustarse a estos eventos sociales, provoca que la persona se estrese y por ende sea propenso a enfermarse, como lo menciona Sandín (2006) “A mayor cambio (por ejemplo, por la suma de varios sucesos vitales) mayor probabilidad de enfermarse” (p. 145), es por estos sucesos y cambios vitales del ser humano que es necesario desarrollar habilidades para manejar el estrés.

Sin embargo, el estrés no suele ser el mismo en todas las etapas del ser humano, va cambiando dependiendo de su contexto y su desarrollo, así como las demandas sociales para cada etapa de la vida. De acuerdo al proyecto que se desarrolló, es importante enfatizar el estrés y sus

determinantes en la etapa de la adultez, para así se comprenda por qué se trabajó con más fuerza sobre ciertos determinantes del estrés.

### *Etapa de la Adultez*

Una persona adulta es aquella que se encuentran entre los 20 a 50 años (Martín, 2005) en donde por lo general se encuentran a cargo de personas en etapas de la infancia (0-5 años), pubertad o niñez media (6-7 años), aparición de la fertilidad (12-14 años) y adolescencia (15 a 20 años) (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2015).

Uno de los determinantes del estrés es la responsabilidad de ejercer el cuidado de otra persona. Al encontrarse en una etapa de un cambio vital del ser humano que es la reproducción, requiere la adaptación a esta situación que al ser un cambio por sí mismo, traerá consigo estrés al ser humano, Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2015) en Costa Rica, la mayor cantidad de mujeres tienen hijos (as) entre los 20-24 años (19401 mujeres con hijos(as)), luego le siguen las edades entre los 25 a 29 años (18564 mujeres con hijos (as)) que es la segunda categoría de edad con más cantidad de maternidad, además, las edades entre los 30-34 años son la tercer categoría (con un total de 13810 mujeres con hijos (as)).

Sobre la población que ejerce la paternidad, para estos mismos datos preliminares del 2015, la categoría con mayor cantidad de hombres es de 29-25 años (10937 hombres con hijos (as)), la segunda categoría es de 30-34 años (10742 hombres con hijos (as)), tercera es de 20-24 años (7497 hombres con hijos (as)) (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2015).

Estos datos anteriores permiten visualizar que el rol más activo de crianza es en la adultez “20-50 años de edad” (Martín, 2005), etapa donde el rol activo de crianza evidencia que es necesaria la estabilidad económica para el sustento de esa nueva vida, que es necesario aprender

patrones de crianza que vayan en pro de la formación de ciudadanos responsables, que es necesario que se aprenda a manejar el estrés que traerán alteraciones emocionales para que éstas no afecten la relación madre/padre-hijo (a).

Vargas-Navarro, Latorre-López, Parra-Cárdenas (2011) evidencian que algunos estresores internos y externos de las personas en la adultez son: estrés de rol y contrariedades cotidianas, por sucesos vitales, alta exigencia, perfeccionismo, esquemas cognitivos disfuncionales, depresión.

Es importante según lo reportado por Vargas-Navarro, Latorre-López, Parra-Cárdenas (2011) sobre la existencia de estresores internos, definir si el estrés está relacionado con el mal manejo emocional y viceversa.

### *Estrés y Emociones*

Estos determinantes del estrés encontrados en la etapa de la adultez tienen un impacto fuerte en las emociones, es por esto importante hacer énfasis en el estrés y su relación con las emociones, Lazarus (como se citó en Ortiz, 2005) menciona que el procesamiento cognitivo de cada persona según sus valoraciones constituirán las emociones y el estrés en la situación estresante y su entorno.

Sin embargo, cuando la persona tiene un manejo adecuado de sus emociones tiene la probabilidad de manejar mejor su estrés

### *Inteligencia Emocional*

El modelo de Mayer y Salovey (1997, como se citó en Extremera y Fernández-Berrocal, 2003) sobre inteligencia emocional define la misma en cuatro habilidades: habilidad de identificar las emociones en otras personas y en uno (a) mismo (a) tanto física como psicológicamente, evaluarlas y expresarlas adaptativamente; habilidad para redirigir y priorizar el pensamiento

relacionado a personas u objetos así como generar y revivir emociones para facilitar recuerdos y juicios, capitalizar las oscilaciones emocionales para tomar diferentes puntos de vista y usar los estados emocionales para facilitar una solución de problemas; habilidad para comprender la relación entre las diferentes emociones, causas y consecuencias de los sentimientos, para interpretar sentimientos complejos, contradictorios y múltiples, comprender y percibir transiciones entre las emociones; habilidad para estar abierto (a) a las diferentes emociones, escuchar y reflexionar sobre las mismas, captar, prolongar y distanciarse de un estado emocional, manejar las emociones propias y las de los demás.

El manejo emocional está relacionado con la Inteligencia Emocional, ésta se define como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de otras personas (Mayer y Salovey, 1997, citado en Extremera y Durán, 2007); entonces, “las habilidades emocionales descritas en la teoría de la IE permitirían un mejor procesamiento y asimilación de la información emocional producida por los sucesos vitales cotidianos, favoreciendo mayores niveles de bienestar y ajuste psicológico en los individuos” (Salovey, Bedell, Detweiler, y Mayer, 1999; Salovey, Mayer, y Caruso, 2002, como se citó en Extremera y Durán, 2007).

Es importante mencionar que la inteligencia emocional es un predictor no solamente del equilibrio emocional sino también del logro escolar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003).

Entonces, las personas que no tienen desarrollada la inteligencia emocional son más vulnerables a sufrir las consecuencias del mal manejo emocional y sus efectos en los niveles de estrés.

### *Vulnerabilidad al Estrés*

El estrés al ser un fenómeno que surge con cualquier proceso vital del ser humano, y su interacción con el entorno, es algo inevitable e inherente al ser humano, como mencionaron Arias y González (2009) al hablar de eustrés (positivo, generado en la adaptación del ser humano al cambio del desarrollo normal), y distrés (negativo, generado por situaciones desagradables a las que se debe adaptar el ser humano).

Si el ser humano es vulnerable al estrés (Arias y González, 2009) y además de esto no posee las habilidades necesarias para manejar el mismo y se da un desbalance en el que se presenta el fenómeno del estrés (Lazarus, como se citó en Ortiz, 2005) éste puede manifestarse en enfermedades por sus repercusiones ya mencionadas.

### *Enfermedad y Estrés*

Según la psicología de la salud, es importante que se intervenga el estrés ya que es un determinante de la salud, pues debido al estrés muchas personas se auxilian en conductas poco saludables (Mebarak, De Castro, Salamanca y Quintero, 2009) que repercuten en la salud y además porque las repercusiones del estrés sobre la salud física pueden desencadenar enfermedades físicas y psicológicas y además afectar el ámbito social del ser humano.

Diversos estudios han demostrado que la incapacidad del organismo humano para controlar los estresores sociales y psicológicos pueden llevar al desarrollo de alteraciones cardiovasculares, hipertensión, úlcera péptica, dolores musculares, asma, jaquecas, pérdida de la calidad de vida, depresión y otros problemas de salud, así como también al incremento de las conductas de enfermedad (por ejemplo, requerir asistencia

médica). (Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist, Siegrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995, como se citó en Sandín, 2003, p. 144).

Lo anterior además es respaldado por Oblitas (2008) que menciona la relación existente entre la enfermedad y el estrés.

Es entonces el mal manejo del estrés un causante de enfermedad, ya que si no es manejado se puede incurrir a conductas poco saludables y pensamientos de riesgo y vulnerabilidad que producen efectos amortiguadores en la salud y bienestar de la persona, por lo que en este proyecto se implementó en las participantes la práctica de comportamientos saludables para amortiguar los efectos del estrés.

#### *Comportamientos Saludables*

Se entiende por conductas saludables según Oblitas (2008) las acciones realizadas por una persona que influyen en la probabilidad de desarrollar consecuencias positivas fisiológicas y psicológicas a corto o largo plazo y que recaen en su salud y en su longevidad, por ejemplo mantener una nutrición adecuada, hacer actividad física, desarrollar un estilo de vida que minimice las emociones negativas, mantener el optimismo, buen humor, la risa, adherencia a los tratamientos, y otros. Sin embargo podemos encontrar también comportamientos que afectan negativamente la salud.

#### *Comportamientos de riesgo para la salud*

Según Oblitas (2008) algunos comportamientos riesgosos son: adoptar comportamientos de inseguridad integral como lo es el consumo de tabaco, alcohol, drogas, mantener relaciones sexuales inseguras, y no realizar actividad física, alimentación poco saludable, y otros.

Sobre esto, la psicología de la salud trabaja en la modificación de comportamientos riesgosos que pueden concluir en enfermedades y en la incorporación de hábitos de vida saludables para así disminuir las repercusiones del estrés.

### *Enfermedad y Conducta*

Según Heman y Oblitas (2005, como se citó en Oblitas, 2008) hay evidencia de que algunas de las causas de enfermedades residen en la conducta y el estilo de vida de la persona y en sus prácticas cotidianas que aumentan el estrés (patógenos conductuales) o que lo disminuyen (inmunógenos conductuales).

### Patógenos conductuales

Son conductas que hacen al ser humano más vulnerable a la enfermedad. Por ejemplo: beber alcohol, fumar, no manejar el estrés, etc., principales causas de muerte y factores de riesgo asociados (Oblitas, 2008).

### Inmunógenos Conductuales ;Error! Marcador no definido.

Los inmunógenos conductuales son las conductas que minimizan el riesgo de la persona a padecer una enfermedad. En un estudio longitudinal con 7000 personas en Estados Unidos durante 9 años se encontró la asociación estrecha entre la longevidad y siete conductas que influyen en la salud (Oblitas, 2008),

1) dormir de 7 a 8 horas; 2) desayunar casi todos los días; 3) tres comidas al día, sin picar entre ellas; 4) mantener el peso corporal dentro de los límites normales; 5) practicar ejercicio físico regularmente; 6) uso moderado del alcohol o no beberlo; y, 7) no fumar. (Oblitas, 2007 como se citó en Oblitas, p. 13, 2008)

### *Estilo de Vida, Salud y Estrés*

Mebarak, et al. (2009) mediante revisión bibliográfica de estudios científicos; existe una fuerte relación entre estilo de vida, salud y estrés, en donde los hábitos de vida saludables disminuyen los efectos del estrés y por ende el resultado es el mejoramiento de la salud. Además mencionan que el mantener el control sobre la vida y realizar actividad física puede prevenir enfermedades y a la vez si ya la persona tiene desarrollada la enfermedad, mantener un estilo de vida saludable permite disminuir los efectos de la enfermedad en el cuerpo de la persona; aún si la causa de la misma es hereditaria.

Es por esto que el proyecto se enfocó en la psicología de la salud, ya que según Mebarak, et al. (2009) se enfoca en la prevención y promoción de la salud, lo que requiere fomentar estilos de vida saludables para disminuir los efectos del estrés y por ende mejorar la salud.

### *Salud*

Es importante entonces hablar del término de salud, ya que según OMS (como se citó en Caponi, 1997) tener salud es “un completo estado de bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de molestia o enfermedad” (p. 43), entonces se puede tener salud a pesar de tener una enfermedad.

Siguiendo las definiciones de la OMS (como se citó en Alcántara, 2008), la salud es el resultado de la síntesis de múltiples procesos biológicos, sociales y psicológicos relacionados con el ambiente desde sus factores inertes y vivos dentro de un contexto.

El término salud encierra aspectos físicos, sociales, económicos, psicológicos, conductuales, culturales y espirituales asociados unos con otros. (Oblitas, 2008)



Sin embargo Caponi (1997) hace referencia al concepto de salud mediante comparaciones, como lo es mirar la salud como: apertura de riesgo (la salud vista como la apertura del ser humano a enfrentar, tolerar y superar situaciones nuevas), equilibrio (la salud vista como la respuesta activa del ser humano para ajustarse y mantener un equilibrio).

No obstante, sin entrar en polémica sobre este concepto, es importante tomar en cuenta, a pesar de los cambios y sucesos del ser humano durante su diario vivir, que los comportamientos y pensamientos influyen en nuestro estado de salud física y social por lo que se consideró importante el desarrollo de habilidades que vayan acorde con la salud física, social y mental en pro del bienestar.

### *Bienestar*

Blanco y Díaz (2005) definen el bienestar desde dos niveles, el psicológico y el social.

El bienestar psicológico está relacionado con el desarrollo personal, estilo y manera en la que la persona afronta los retos de la vida, el afán y esfuerzo por conseguir las metas que se propone; algunas de las dimensiones relacionadas con el bienestar psicológico son: autonomía, auto aceptación, relaciones interpersonales positivas, objetivos vitales, crecimiento personal y dominio ambiental. (Blanco y Díaz, 2005)

El bienestar social tiene que ver no solo con lo individual (psicológico), sino también con la salud física especialmente con la mental y con la salud cívica; algunas de las dimensiones relacionadas con el bienestar social son: integración, aceptación, contribución, actualización y coherencia social. (Blanco y Díaz, 2005)

Por otro lado, Salgado (2016) hace referencia al bienestar subjetivo en su estudio científico, donde evidencia que las enfermedades crónicas no transmisibles, la ausencia de pareja y de apoyo social son los factores que mayormente inciden en el bienestar subjetivo, en este caso con personas adultas mayores; las dimensiones más afectadas por este bienestar son: el dominio del ambiente, la auto aceptación, el apoyo social y el crecimiento personal.

El bienestar entonces se puede decir que no es la ausencia de enfermedad sino que tiene que ver con todas las dimensiones ya mencionadas, es por esto que se eligió trabajar desde la psicología de la salud, para tener impacto en los determinantes del estrés y por ende disminuir los efectos del mismo.

### *La Psicología de la Salud*

La psicología de la salud según Mebarak, et al. (2009) es el área específica de especialización donde se investigan los resultados que repercuten en un mayor bienestar para la comunidad, el énfasis de esta psicología recae sobre la salud y no sobre la enfermedad.

Además el énfasis de la psicología de la salud también es la relación existente entre salud y enfermedad, esto tomando en cuenta algunos factores cognitivos (como la capacidad de autocontrol, las representaciones mentales de la salud y la enfermedad, y percepciones de riesgo y vulnerabilidad) factores sociales y ambientales (como el ambiente laboral y la familia, el apoyo o soporte social) y factores socioculturales y demográficos (como la edad, el género, la clase social y el origen étnico (Mebarak et al., 2009).

También la psicología de la salud interviene en la prevención de trastornos y enfermedades y el bienestar de las personas, además de la promoción de la salud (Oblitas, 2008), por lo que la intervención de la psicología de la salud con la temática del estrés es de suma importancia, según

evidencia científica el mal manejo del estrés es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. (Hernández y García, 2007) por lo que la psicoeducación para el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés es un campo que abarca esta psicología, por lo que el objetivo del proyecto fue hacer énfasis en la prevención de la salud mediante el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés por lo que se trabajó desde esta psicología.

En cuanto a los alcances de la psicología de la salud, Oblitas (2008) menciona que ha tenido eficacia en tratamientos dirigidos a controlar el estrés (adaptación a nuevas situaciones) en personas con cáncer (Psico-oncología) (tratamiento con el cáncer desde la prevención primaria, secundaria y de rehabilitación), dolor crónico (experiencia del dolor: cognitiva, afectiva y sensorial), trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, asma bronquial, VIH (SIDA), diabetes, fibromialgia, síndrome del intestino irritable, etc.; todos los tratamientos dirigidos hacia estas enfermedades tienen algún componente de manejo del estrés.

En todo esto, el estrés es un componente importante, pues como se mencionó, está relacionado con la enfermedad, por lo que el objetivo principal de los psicólogos de la salud, según Mebarak et al. (2009) es clarificar, entender y apoyar el mantenimiento y la promoción de la salud y los procesos que están relacionados, tanto en personas como en las comunidades y hacia la construcción del conocimiento sobre los conceptos y procesos psicológicos que están relacionados con la enfermedad.

En la psicología de la salud se trabaja, según Mebarak et al. (2009) con el varios paradigmas: el paradigma clásico (involucra solo variables psicológicas), el de la psicología cualitativa de la salud (toma en cuenta la relación del sujeto-situación) y otros, sin embargo, el

paradigma en el que se basó el proyecto de práctica fue el biopsicosocial debido a la importancia de trabajar integralmente con las participantes del proyecto.

### Paradigma Biopsicosocial

Según Mebarak et al. (2009) el Paradigma Biopsicosocial es de enfoque integral pues involucra variables biológicas, psicológicas y sociales, lo cual se considera importante pues el ser humano es un ser integral, lo cual es crucial para las técnicas que fueron elegidas en las actividades e intervenciones del proceso de práctica dirigida.

#### *Campos de aplicación de la psicología de la salud*

Oblitas (2008) menciona que la psicología de la salud ha tenido eficacia en tratamientos dirigidos a controlar el estrés (adaptación a nuevas situaciones), ansiedad, depresión, alteración emocional, mejora de estilos de afrontamiento, cambio de cogniciones, eliminación de conductas no saludables, eliminación o reducción de sintomatologías, hipnosis y biofeedback, relajación progresiva, reducción de pensamientos negativos, percepción y descontrol de la situación, adherencia al tratamiento rehabilitación, etc., en personas con cáncer, dolor crónico, trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, asma bronquial, VIH (SIDA), diabetes, fibromialgia, síndrome del intestino irritable, y otros. Todos los tratamientos dirigidos hacia estas enfermedades tienen algún componente de manejo del estrés.

Todo el marco teórico anterior es importante en tanto a que abarca lo que son las habilidades del ser humano y lo que es el estrés, y diferentes conceptos relacionados con el mismo, ya que es un tema tan amplio se toman en cuenta diferentes elementos importantes dentro del estrés y que son importantes de definir para el proyecto. Es por esto importante para el proyecto desarrollar habilidades para el manejo del estrés.

Es importante entonces definir cómo se logró el objetivo definido para esta práctica, a continuación mediante el marco metodológico implementado.

## MARCO INSTITUCIONAL

### Patronato Nacional de la Infancia (PANI)

El PANI (Patronato Nacional de la Infancia) es una institución creada para la protección integral de la PME, es por esto que se trabajó con personas atendidas por esta institución, ya se consideró importante impactar a la población costarricense desde quienes cuidan directamente a las PME, ya que el hogar es el principal lugar en donde las PME aprenden, y por ende que mediante el aprendizaje de las personas participantes de este proyecto se pueda alcanzar que las PME también desarrollen habilidades para el manejo del estrés.

La protección integral a la PME está guiada por la Convención sobre los Derechos del Niño, ratificada por Costa Rica en 1990, el Código de la Niñez y la Adolescencia (7739) de 1977 y su Ley Orgánica (7648) de 1996; los principios que guían esta normativa se conocen como la Doctrina de Protección Integral que vela por el interés de la niñez y adolescencia por encima de otros intereses de la población de personas mayores de 18 años (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

Además, la protección de la PME también está mediada por el Código de la Niñez y la Adolescencia que establecen todos los derechos de estas personas en el área de la salud, educación, cultura y recreación, acceso a la justicia y trabajo; así como los derechos de la personalidad y el derecho a la vida, familia y a recibir alimentos (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

En cuanto a los objetivos que guían el trabajo que se realiza en esta institución están los siguientes.

## Objetivos

Brindar una respuesta oportuna y de calidad a las personas menores de edad ante las diferentes situaciones de vulnerabilidad y violación de sus derechos (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

Disminuir los factores de riesgo de violación de los derechos y promover entornos protectores en las instituciones para las personas menores de edad, la comunidad y las familias (Patronato Nacional de la Infancia, 2010), de acuerdo a este objetivo fue que se realizó el proyecto, promoviendo un entorno protector en la familia mediante el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés.

Lograr que los niños, niñas y adolescentes ubicados en alternativas de protección se les garantice el ejercicio pleno de sus derechos (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

Promover una cultura de reconocimiento, respeto y cumplimiento de los derechos de la niñez y la adolescencia con la participación de las instancias que conforma el Sistema Nacional de Protección y asegurar a los niños, niñas y adolescentes y a sus familias, el cumplimiento y respeto de sus garantías procesales y sustantivas en el marco de los procesos especiales de protección (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

En cuanto a la estructura organizativa del PANI con la que logran cumplir estos objetivos se conoce lo siguiente.

### Estructura Organizativa (Ver anexo 1: Organigrama)

La estructura de la organización del PANI se divide en tres: política, técnico operativo y técnico desconcentrado (nivel en donde se realizó el proyecto de práctica dirigida) (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

#### Nivel político

En éste nivel el PANI toma decisiones, además de generar estrategias, escenarios y políticas, así mismo realizar el control y seguimiento de los cambios, y el desempeño de programas y proyectos. En éste sus máximas autoridades son La Junta Directiva y la Presidencia Ejecutiva (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

#### Nivel técnico operativo

Este nivel es responsable de la gestión, implementación y control de los programas, planes y proyectos de la Institución. Está compuesto por la Gerencia de Administración y Finanzas, la Gerencia Técnica y a las unidades organizacionales que dan soporte a la labor sustantiva y administrativa financiera del PANI (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

#### Nivel Desconcentrado

En éste se ubican las Direcciones Regionales en donde se articulan las acciones relacionadas con las dos grandes áreas de gestión del área técnica: Atención y Protección Especial y la Promoción y Prevención de Derechos, de éstas Direcciones Regionales dependen las Oficinas Locales (lugar de práctica: Oficina Local San José del Este) y las Juntas de Protección a la Niñez y la Adolescencia (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).



Del funcionamiento efectivo eficaz y eficiente depende que se cumpla con la misión, visión de la institución, el motivo por el que se realizó el proyecto en esta oficina es porque en ésta no existe un proyecto dirigido hacia el trabajo grupal sobre el manejo del estrés para las personas cuidadoras de las PME, por lo que se consideró que este proyecto promovió una nueva e importante manera de intervención en esta oficina específicamente y en esta temática.

### Misión

El PANI es la institución rectora de políticas de niñez y adolescencia, que ejecuta planes, programas y proyectos que se orientan a garantizar y promover los derechos y el desarrollo integral de las personas menores de edad y sus familias, en el marco de la doctrina de protección integral, con la participación de las instituciones del Estado y demás actores sociales (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

### Visión

Ejerce el liderazgo en la formulación y ejecución de políticas de niñez y adolescencia, articulando y facilitando así la participación de los diferentes actores sociales, así se logra una nueva cultura jurídica y social que entiende a las PME como sujetos sociales de derechos. Esto se logra mediante una institución eficaz, moderna y eficiente, que gerencia recursos, con funcionarios idóneos y comprometidos, con tecnología e infraestructura adecuada para brindar un servicio de calidad, en ambientes adecuados (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

Y además se logra teniendo claridad sobre los valores que guían la institución.

### Valores

Los valores que guían el accionar y apoyan eficazmente el logro de la Visión, Misión y Objetivos Estratégicos de la Institución son: Solidaridad, Compromiso, Respeto y Responsabilidad (Patronato Nacional de la Infancia, 2010).

Durante el proceso de práctica dirigida fue importante mantener estos valores presentes para que la dinámica de trabajo se lograra con éxito.

Una vez que se tiene conocimiento de lo que es la institución en donde se realizó la práctica dirigida, es importante conocer también el marco teórico en el que se basó el proyecto.

## MARCO METODOLÓGICO

Para lograr los objetivos planteados en este proyecto de práctica dirigida fue importante utilizar la siguiente metodología.

Se utilizó metodología de acción participativa, en donde los roles de la practicante fueron de Psicoeducadora dentro de las actividades grupales (charlas y talleres) y el rol de psicoterapeuta en la intervención psicológica grupal (grupo de apoyo), participando en cada uno de los procesos de manera activa, con el fin de desarrollar en las participantes habilidades para el manejo del estrés en las participantes.

### Protección a las personas participantes

Las personas que participaron en las actividades psicoeducativas (Talleres y Charlas) y en las intervenciones psicológicas grupales (grupo de apoyo) estuvieron respaldadas bajo los parámetros legales institucionales del PANI, y además su participación fue voluntaria permitiendo así que éstas abandonaran el proceso cuando así lo deseaban.

### Viabilidad y Factibilidad

La práctica dirigida fue viable ya que en el PANI, específicamente en el Centro de Cultura, se permite que los estudiantes realicen prácticas profesionales supervisadas, ya que esto permite alcanzar y proponer nuevas maneras de intervención y mejoramiento para la protección integral de la persona menor de edad.

Además fue factible ya que a pesar de que el PANI no cuenta con presupuesto destinado para prácticas dirigidas, los gastos en las actividades psicoeducativas e intervenciones grupales pueden ser sufragados primeramente por la oficina del PANI (Materiales de apoyo: cartulina,

pilots, y otros, espacio asignado para las reuniones) por la sustentante (materiales que hagan falta), con la ayuda de las participantes (refrigerios, gastos personales: pasajes y otros.).

### Problema

De acuerdo a la evidencia que se encontró sobre el estrés en personas cuidadoras de PME, existen elevados niveles de estrés, sin embargo no se encontró documentación que permita intervenir sobre la temática del estrés en el desarrollo de habilidades para el manejo del mismo mediante actividades psicoeducativas e intervenciones grupales, por lo que se deseó responder a ¿Cómo un programa de talleres, charlas y la conformación de un grupo de apoyo puede lograr el mejoramiento del manejo del estrés? En personas cuidadoras de PME e indirectamente y a futuro en las PME.

### Población Meta

Es de acuerdo a lo anterior es que se trabajó con personas cuidadoras de PME, que debido a diferentes variables que dificultaron la asistencia se logró la participación entre un rango de 2 a 6 personas de las cuales solo 2 personas asistieron a la totalidad de las actividades e intervenciones.

Además se considera que esa fue la población meta directa, sin embargo indirectamente se trabajó con las PME hijos (as) de las personas cuidadoras que participaron en el proceso.

Las personas que asistieron presentaban las siguientes características según la percepción de éstas: niveles de estrés elevados y manifestadas a nivel físico (padecimientos físicos), social (relaciones interpersonales y laborales) y psicológico (pensamientos irracionales, manejo emocional inadecuado, conductas y hábitos de vida que aumentaban los niveles de estrés, poco control en la respiración en situaciones de estrés, pocos o ningunos reforzadores sociales de

conductas); además estas personas no habían participado anteriormente de actividades e intervenciones grupales dirigidas hacia el manejo del estrés.

Los criterios de inclusión que se manejaron desde el inicio fueron de: Personas entre los 20 y 50 años de edad (rango para la adultez (Martín, 2005)) que ejercen el rol de cuidadoras de PME atendidas por la Oficina Local San José del Este, referidas por los profesionales de la oficina (abogados (as), psicólogos (as), trabajadores (as) sociales, sociólogos (as)).

Los criterios de exclusión: Personas que no deseen participar dentro del proyecto, que tengan algún déficit cognitivo que les impida realizar las actividades planeadas, personas que no ejerzan el rol de cuidadoras.

Por lo que los objetivos estuvieron dirigidos hacia lo siguiente.

### Objetivos

#### **General;Error! Marcador no definido.**

Desarrollar habilidades de manejo del estrés en las personas cuidadoras adultas a cargo de las personas menores de edad atendidas por la Oficina Local San José del Este del Patronato Nacional de la Infancia, para amortiguar los efectos del estrés mediante la intervención desde la psicología de la salud con enfoque integral en procesos grupales.

#### **Específicos;Error! Marcador no definido.**

1. Aplicar intervención psicológica grupal en la población cuidadora adulta de las personas menores de edad atendidas por la Oficina Local San José del Este del Patronato Nacional de la Infancia para el manejo del estrés mediante un grupo de apoyo.

2. Aplicar actividades grupales con técnicas integrales en la población cuidadora adulta de las personas menores de edad atendidas por la Oficina Local San José del Este del Patronato Nacional de la Infancia para el manejo del estrés mediante talleres y charlas.

#### Enfoque Integral: Psicología de la Salud, Paradigma biopsicosocial

Se utilizó un enfoque integral desde la psicología de la salud específicamente con la utilización del paradigma biopsicosocial ya mencionado antes, por lo que se realizó psicoeducación en talleres y charlas e intervención grupal en la conformación de un grupo de apoyo para la aplicación vivencial de las técnicas del manejo del estrés.

#### Técnicas metodológicas utilizadas

Las planificaciones de las actividades e intervenciones fueron realizadas durante el proceso de práctica dirigida con una semana de antelación a su aplicación. Se realizó una actividad psicoeducativa y una intervención grupal por mes hasta completar 2 Charlas, 3 Talleres y 5 sesiones del grupo de apoyo durante todo el proceso de práctica que duró 6 meses, paralelo a la participación en las labores de psicología que se realizan en la oficina. Las planificaciones se encuentran disponibles en los anexos del presente documento.

#### *Actividades Psicoeducativas*

Se realizaron charlas y talleres sobre el manejo del estrés.

#### Charlas

La charla 1 y 2 fue psicoeducativo sobre estrés a nivel biopsicosocial y sobre la técnica de la Restructuración Cognitiva para el manejo del estrés, su importancia y aplicación (ver anexos).

Específicamente, la Charla 1 se psicoeducó sobre la temática del manejo del estrés y sus efectos a nivel bio-psico-social; además fue introductoria a la técnica de la Restructuración Cognitiva.

La Charla 2 se psicoeducó sobre la aplicación de la técnica de la Restructuración Cognitiva mediante la utilización de autorregistros para el manejo de pensamientos irracionales.

### Talleres

Se practicaron las técnicas de Modificación Conductual, Relajación: Control de la Respiración Diafragmática, y Reforzamiento para el manejo del estrés a nivel biopsicosocial (ver anexos).

Específicamente, en el Taller 1 se psicoeducó la técnica de Modificación Conductual mediante la utilización de autorregistro conductual para la implementación de conductas cotidianas que permitieron disminuir los efectos del estrés.

En el Taller 2 se psicoeducó sobre la técnica del Control de la Respiración mediante ejercicios prácticos sobre la posición y manera correcta de realizarla, para que así éstas supieran cómo aplicarla correctamente en sus ámbitos cotidianos.

En el Taller 3 se psicoeducó sobre la técnica de Reforzamiento mediante enseñanza teórica de la técnica y la puesta en práctica de la misma durante todas las sesiones del grupo de apoyo en donde se aplicó el reforzamiento social.

### *Intervención Psicológica Grupal* **¡Error! Marcador no definido.**

La intervención psicológica grupal se realizó mediante la conformación de un grupo de apoyo.

### Grupos de Apoyo **¡Error! Marcador no definido.**

Se realizaron 5 sesiones con el objetivo no solo de crear una red de apoyo, sino de practicar la técnica de Descarga Emocional mediante herramientas como lo es la Imaginación Creativa, Arte Terapia, expresión emocional mediante el habla, reflejos de sentimientos; además durante todas las sesiones se realizó retroalimentación y reforzamiento social entre las participantes del grupo.

#### Técnicas psicológicas utilizadas

Las siguientes técnicas psicológicas fueron implementadas de manera vivencial y psicoeducativamente, con el fin de cumplir con el objetivo general de la práctica, además fueron elegidas de acuerdo al paradigma biopsicosocial, debido a que todas las técnicas están interrelacionadas entre sí y que cada una de éstas tiene repercusiones a nivel físico, social y psicológico, sin embargo para efectos de comprensión y fundamentos de cada técnica, fueron divididas en los siguientes tres niveles.

#### A nivel social

Como ya se mencionó anteriormente, los hábitos y estilos de vida son una parte social del ser humano que provoca también el llamado estrés social (fumar, sedentarismo, etc.) por lo que la psicología de la salud con enfoque integral trabaja desde la “modificación de los estilos de vida” (Sandín, 2003, p. 143).

Las técnicas entonces en éste, estuvieron dirigidas a romper con el aislamiento social mejorando los procesos de socialización, fortaleciendo el apoyo social; ya que tener un soporte social facilita experiencias individuales sobre autoestima, afecto positivo y control, mejora del



sistema inmunológico (Guerrero y Rubio, 2005), es por esto que se optó por la conformación de un grupo de apoyo en el que se facilitó las siguientes técnica de manejo del estrés.

### Descarga Emocional

Según Font y Cardoso (2009) una de las maneras de afrontamiento del problema es la búsqueda de apoyo social, ya que estas redes pueden ayudar a la persona a descargarse emocionalmente, por lo que el fortalecer las redes de apoyo que se tienen para enfrentar los problemas es efectivo, eficaz y eficiente.

La explicación y aplicación vivencial de esta técnica se realizó en la intervención psicológica grupal (grupo de apoyo), para la misma se utilizaron actividades que permitieron la descarga emocional (arte terapia, ejercicios de imaginación, reforzamiento social, etc.).

### A nivel psicológico

Las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos con los que la persona enfrenta situaciones estresantes aunque esto no garantice el éxito en la resolución del conflicto, sirve para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyendo a beneficios personales y a su fortalecimiento. (Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013)

Algunas estrategias de afrontamiento pueden ser cognitivas (valoraciones sobre las situaciones que repercuten en las emociones) o conductuales (comportamientos para enfrentar las situaciones. (Pérez, García, García, Ortiz y Centelles, 2014)

Las técnicas psicológicas que se utilizaron en esta práctica dirigida fueron cognitivo y conductuales, sin dejar de lado que todas las técnicas están interrelacionadas entre sí y tienen efectos a nivel biopsicosocial.

## Cognitiva

Se centra en la modificación de pensamientos irracionales y automatizar las nuevas cogniciones racionales, para esto se utilizó en la práctica la reestructuración cognitiva.

### Reestructuración Cognitiva

La técnica es basada en las siguientes bases teóricas: la manera en que las personas estructuran cognitivamente sus experiencias influyen en cómo las mismas sienten, actúan y reaccionan físicamente; la manera en que se pueden identificar las cogniciones de las personas por métodos como los autoregistros, entrevista y cuestionarios; y por último que es posible modificar las cogniciones de las personas logrando así cambios (Bados y García, 2010).

Esta técnica se basa en el modelo denominado A-B-C (p.ej., Ellis, 1979<sup>a</sup>, como se citó en Bados y García, 2010) en donde A es la situación, experiencia o suceso activador de la vida real, B son las cogniciones (pueden ser de tipo: procesos cognitivos, supuestos o creencias nucleares) apropiadas o no sobre la situación, experiencia o suceso activador de la vida real en donde estas cogniciones pueden ser o no conscientes y C son las consecuencias emocionales, conductuales o físicas de lo anterior.

Al ser las cogniciones las que mantienen la emoción, al trabajar modificando esas cogniciones se modifica entonces la emoción que provocan las situaciones y cómo se enfrentan cuando éstas sean negativas para el bienestar biopsicosocial de la persona, haciendo así entonces que estas emociones no repercutan negativamente en su bienestar (Bados y García, 2010).

El trabajo del terapeuta es entonces:

a) identificar las cogniciones pertinentes, b) comprender el impacto de estas sobre las reacciones emocionales y conductuales, c) considerar las cogniciones como hipótesis que han de ser discutidas y sometidas a prueba, d) cuestionar verbal y conductualmente las cogniciones inadecuadas, y e) modificar estas cogniciones y sustituirlas por otras más apropiadas para conseguir el cambio emocional y conductual deseado. Estas cogniciones alternativas deben ser al menos relativamente plausibles para el cliente y fáciles de recordar y utilizar. (Bados y García, 2010, p.7)

Como la metodología que se utilizó para esta técnica fue la charla, se profundizó en las cogniciones de cada una de las personas que participaron, puesto que la dinámica grupal y la cantidad de participantes así lo permitieron, y se concientizó sobre la repercusión de los pensamientos irracionales a nivel biopsicosocial, así mismo se contrastaron los pensamientos irracionales con la realidad mediante preguntas que lo permitieron y se brindó la herramienta del autoregistro necesaria para que éstas practicasen la técnica a diario aún después de que concluyó el proceso y que así poco a poco automatizaran pensamientos racionales.

Es importante que esta técnica sea aplicada cuando hay pensamientos irracionales, no así cuando los pensamientos que estresan al ser contrastados con la realidad se comprueba su veracidad, para esto se brindaron otras técnicas para manejar el estrés.

### **Conductual ;Error! Marcador no definido.**

Destinadas a las habilidades y competencias de uno mismo para facilitar la resolución de conflictos a nivel conductual; por ejemplo el entrenamiento asertivo, habilidades sociales, capacitación, resolución de problemas de autocontrol, etc. (Guerrero y Rubio, 2005), en este caso

la técnica de Modificación Conductual basada en autorregistros y la técnica de reforzamiento para aumentar la práctica de una conducta.

### Modificación de Conductas

En un estudio científico realizado por Corsi (2009) se evidencia la eficacia de un programa implementado para la modificación de conductas, en tanto a que se enfocaba en la disminución de las conductas disruptivas y aumento de las conductas prosociales; este programa se basó en 3 niveles; en el primer nivel se entrenó a la profesora mediante juegos de roles, modelado, ensayo conductual, moldeamiento y auto modelado; en el segundo nivel la profesora entregó instrucciones adecuadas a los alumnos y aplicó la economía de fichas en combinación con la alabanza verbal de conducta específica y costo de respuesta; y en el tercer nivel los alumnos modifican su conducta en el sentido deseado, aumentan la conducta prosocial y disminuyen la conducta disruptiva.

La modificación de conductas en esta práctica está destinada a la disminución de lo que Oblitas (2008) llama patógenos conductuales y a aumentar inmunógenos conductuales por ejemplo: dormir de 7 a 8 horas, practicar actividad física regularmente, alimentación saludable, etc.

La aplicación de esta técnica fue en un taller con la utilización de la economía de fichas, que es una herramienta que permite llevar un registro conductual para visualizar los cambios y retroalimentar los cambios que permiten disminuir el estrés (reforzadores).

### Reforzamiento

El reforzamiento puede ser social, según Arthur (1979) menciona sobre el conductismo social que “El análisis del conductismo social procedía a indicar que lo que el individuo decía de sí mismo actuaba como causa de la conducta de otras personas en relación con él” (p. 25).

Kazdin (2000) menciona que las conductas pueden mantenerse mediante reforzamiento social. En este proyecto de práctica dirigida esta técnica se utilizó para reforzar las conductas saludables que permiten disminuir los efectos del estrés, los reforzadores que se utilizaron fueron sociales sin embargo también fueron reforzadores internos que permitieron a las participantes auto reforzar sus propias conductas.

La aplicación de esta técnica se realizó en un Taller específicamente para la explicación teórica de la misma pero además se practicó el reforzamiento social durante todas las sesiones de las intervenciones grupales.

#### A nivel fisiológico

Las técnicas que involucran la parte física son muy importantes también para el manejo del estrés, como menciona Selye (1936, 1960, 1974, como se citó en Sandín, 2003) el estrés influye en la parte fisiológica, por la activación del eje hipotálamo-hipófiso-córticosuprarrenal que provoca la secreción de corticoides (cortisol y otras) y la activación del eje simpático-médulo-suprarrenal al reaccionar ante situaciones y estímulos estresores. La mantención de esta activación provoca el síndrome de estrés que tiene repercusiones a nivel físico.

Una manera de controlar los efectos del estrés a nivel físico es mediante la técnica del control de la respiración.

#### Control de la Respiración

Labiano (1996) menciona que la respiración afecta nuestra manera de pensar, sentir y de comportarnos y viceversa, por lo que es importante el control de la respiración, ya que el sistema respiratorio tiene interacción con el sistema cardiovascular. Esta técnica ha sido utilizada en

diferentes alteraciones psicosomáticas y ha tenido resultados efectivos dentro de la psicología de la salud.

Es importante entonces la fuerte relación entre el control de la respiración y el estrés, ya que Labiano (1996) lo menciona en su artículo y además lo evidencia con el fundamento de la base biológica entre el estrés y la respiración ya mencionado y los tipos de respiración que se detallan a continuación.

Labiano (1996) menciona la existencia de diferentes tipos de respiración, y sus efectos; la respiración torácica que se asocia con la disminución de la temperatura periférica corporal, la respiración torácica de bajo volumen, rápida y con bajas contracciones sanguíneas y alveolares de dióxido de carbono está asociada a trastornos de ansiedad, conductas fóbicas, y altos niveles de estrés, por lo que en este proyecto de investigación se utilizan técnicas de control de la respiración por su asociación con altos niveles de estrés.

Otro tipo es la respiración diafragmática, lenta, abdominal y con mayor volumen de gas expirado e inhalado está asociado a la estabilidad emocional, produce efectos para estabilizar la temperatura periférica; además, la respiración el control sobre el ambiente y alta actividad mental, calma, y ausencia de estresores. (Labiano, 1996)

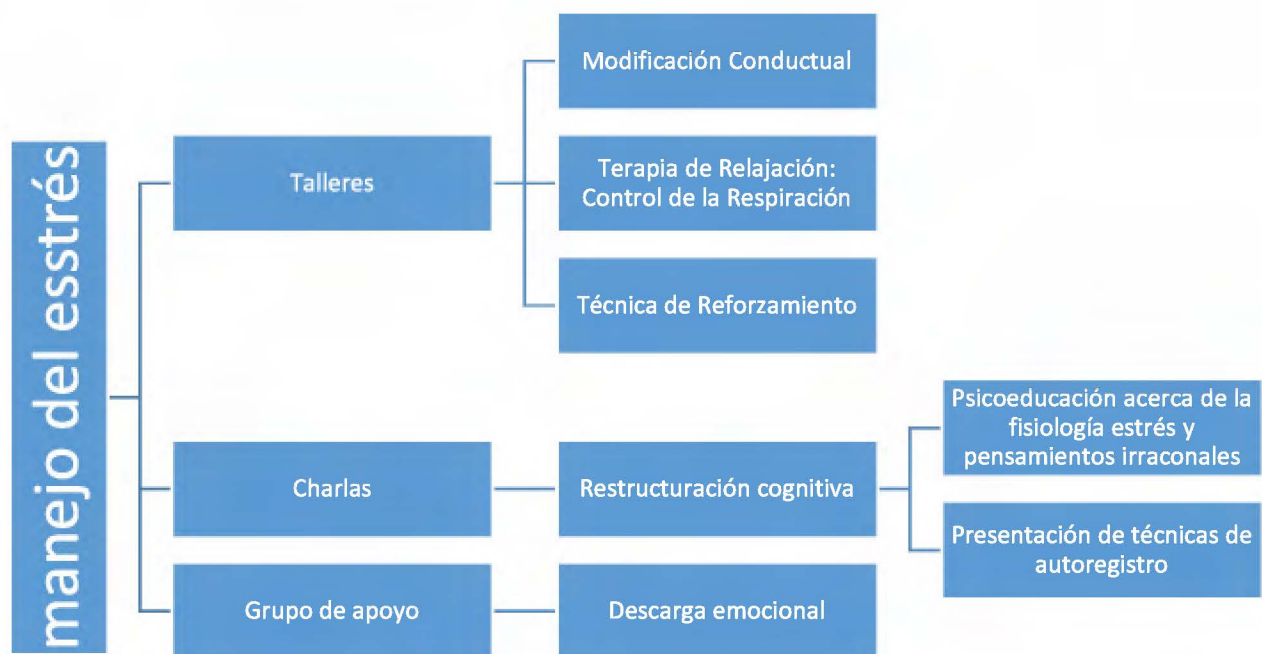
La falta de control en la respiración provoca la hiperventilación, caracterizada por una respiración torácica rápida, frecuentes jadeos y contracciones abdominales, en donde además se inhibe la exhalación; ésta produce sentimientos de ansiedad, temor e irritabilidad, encontrados en momentos de alto nivel de estrés. (Labiano, 1996)

Es importante tomar en cuenta que el proyecto de práctica dirigida toma en consideración la práctica adecuada de la respiración diafragmática como una herramienta para el manejo del estrés

relacionado como ya se mencionó a las diferentes etapas y cambios de la vida del ser humano y a los cambios del ambiente que son inevitables pero que es importante controlarlos para disminuir sus efectos biopsicosociales.

### Esquema metodológico de las técnicas utilizadas

A continuación se presenta un esquema general del proceso de práctica dirigida.



**Nota:** el anterior esquema representa la aplicación de talleres y charlas e intervenciones grupales con sus respectivas técnicas psicológicas aplicadas en cada una.

Se utilizó, como se visualiza en el esquema, una metodología integral que toma en cuenta los ámbitos bio (Taller: Control de la respiración), psico (Talleres: técnica de Modificación conductual y Reforzamiento, Charlas: técnica de Restructuración Cognitiva), social (Grupo de

apoyo: Técnica en el grupo de apoyo-descarga emocional, creación de red de apoyo, utilización de reforzadores sociales), que además coexisten unas con otras.

### Interrelación de Técnicas

Las técnicas que se eligieron para esta práctica se interrelacionan entre ellas en tanto a que son integrales, es decir, no se trabaja solo a nivel psicológico (cognitivo-conductual) sino también a nivel físico (control de la respiración) y social (descarga emocional).

Es importante mencionar que el hecho de trabajar desde la psicología de la salud con enfoque integral permitió mayor alcance de resultados en las personas.

### Cronograma

A continuación se presenta una tabla con las labores realizadas durante el proceso de práctica dirigida.

Tabla N1

Cronograma de las actividades por realizar en la práctica profesional

<b>Objetivos específico</b>	<b>Tareas básicas</b>	<b>Actividades y Técnicas</b>	<b>Metas y productos esperados</b>	<b>Responsable</b>	<b>Fecha</b>
<b>1</b>	Planear y desarrollar y aplicar talleres y charlas sobre	Técnicas: Talleres dirigidos a la modificación conductual,	Que las personas desarrollen habilidades	Graciela Beita (practicante)	09/2016 - 02/2017



	<p>el manejo del estrés.</p> <p>Atender a otras tareas que la supervisora técnica de la institución considere importantes para el proceso de formación de la practicante.</p>	<p>control de la respiración y de Reforzamiento.</p> <p>Charlas dirigidas a la psicoeducación en la temática del estrés y su relación con pensamientos irracionales y su control mediante la restructuración cognitiva.</p>	<p>para el manejo del estrés</p>	<p>y equipo de supervisión</p>	
<b>Objetivos específico</b>	<b>Tareas básicas</b>	<b>Actividades y Técnicas</b>	<b>Metas y productos esperados</b>	<b>Responsable</b>	<b>Fecha</b>
<b>2</b>	<p>Planear y desarrollar y aplicar sesiones para conformar un</p>	<p>Aplicar la técnica de descarga emocional con actividades que lo permitan.</p>	<p>Que se conforme una red de apoyo entre los y las</p>	<p>Graciela Beita (practicante) y equipo de supervisión</p>	<p>09/2016 - 02/2017</p>

<p>grupo de apoyo para sobrellevar el estrés por medio de la descarga emocional en el grupo.</p> <p>Atender a otras tareas que la supervisora técnica de la institución considere importantes para el proceso de formación de la practicante.</p>		<p>integrantes y que puedan tener una red de apoyo para la descarga emocional como una manera de desarrollar la habilidad de manejar el estrés.</p>		
---	--	---	--	--

A continuación se detallan las labores que realizó cada una de las partes involucradas dentro de la práctica para lograr los resultados obtenidos según lo reportado en la evaluación de las

participantes y en la evaluación de la facilitadora (practicante, director de práctica dirigida, asesora técnica, lectores 1 y 2).

### Rol de la Psicóloga practicante

Durante el desarrollo de la práctica su papel fue activo dentro de las labores ya mencionadas en la tabla N1. Ésta fue la principal responsable de la planeación, ejecución y evaluación de la metodología ya mencionada.

### Rol del Comité Asesor

Director de Práctica y Asesora Técnica Institucional:

Desarrollaron un papel activo en la supervisión de la práctica (talleres, charlas, sesiones del grupo de apoyo), cumplimiento, retroalimentación y evaluación del desempeño de la practicante durante el proceso.

Lectores:

Desarrollaron un papel activo en la retroalimentación de minutas y registros de intervención que se enviaron durante el proceso de práctica dirigida. **¡Error! Marcador no definido.**

### Relaciones entre el grupo de trabajo

El comité asesor estuvo conformado por el director de la práctica dirigida quien tiene un largo recorrido en la psicología dirigida a procesos grupales quién es la principal referencia para la planificación de los talleres, charlas y las sesiones del grupo de apoyo, además del aporte de éste para la aplicación de técnicas del manejo del estrés dirigidas al trabajo grupal.

Los dos lectores de la práctica son profesores con conocimiento en la psicología cognitiva conductual, los cuales aportaron retroalimentación en las técnicas que se utilizaron en la metodología.

Además todo el equipo asesor revisó vía email (lectores) y presencial (director de práctica) los planeamientos de las actividades e intervenciones para retroalimentar a la practicante (ver anexos).

La supervisora técnica de la institución al tener un conocimiento amplio en el campo de la psicología, y la aplicación de ésta en la población e institución de práctica por lo que fue la principal supervisora de la práctica.

#### Importancia de la práctica a nivel de la Escuela de Psicología, UCR

La práctica dirigida se realizó desde la psicología de la salud, de enfoque integral, ya que estuvo destinada a desarrollar habilidades para el manejo del estrés en esta población, utilizando técnicas que involucraran los ámbitos biopsicosociales del ser humano, lo cual es un paso más a la puesta en práctica de la misma.

Los alcances de este enfoque integral dentro de la puesta en práctica en la institución pública del PANI fue mediante la intervención directa con la población ya mencionada, además de permitir ampliar la población de intervención de esta Oficina y su metodología de intervención, puesto que el trabajo que se realiza en la oficina no contempla a la población beneficiada con la práctica, y además no existen ni actividades ni intervenciones de este tipo realizada por las profesionales en psicología de la oficina, a menos que sean proyectos de estudiantes, sin embargo específicamente en la temática del manejo del estrés no se registra ninguna intervención; a la vez fue importante la práctica en tanto a que permitió la proyección social de Universidad de Costa Rica; en donde

Escuela de Psicología tiene como misión propiciar la transformación de la sociedad; esta práctica contribuyó a mejorar la calidad de vida de las personas que participaron.

### Supervisiones

Las supervisiones con el director de práctica dirigida y la asesora técnica se realizaron con antelación a la actividad (taller o charla) o intervención (sesión del grupo de apoyo), de modo presencial, en dónde se retroalimentó a la practicante sobre las actividades e intervenciones a aplicar según la planeación (ver apéndice).

Además los lectores supervisaron el desempeño de la estudiante mediante minutas enviadas vía email.

También cada mes el director de práctica UCR y la asesora técnica de la institución realizaron una evaluación a la estudiante y su desempeño y retroalimentaban a la misma.

Una vez que terminó el proceso de práctica dirigida, el informe final fue supervisado por el comité asesor UCR antes de hacer la entrega final a la Comisión de Trabajos Finales de Graduación UCR.

### Fases de la práctica

A. FASE I: PRELIMINAR: durante esta primera fase la modalidad de trabajo fue de investigación, puesto que se necesitó hacer contacto con la institución, es decir, la Oficina Local San José del Este del PANI, y el Centro de Cultura del PANI el principal ente de coordinar prácticas y voluntariados en esta institución.

- Acercamiento a la institución

- · Gestión de permisos
- · Entrevistas con profesionales de la Oficina Local San José Este

B. II FASE: DISEÑO DEL PROYECTO DE PRÁCTICA: Durante esta fase la modalidad en la que se trabajó fue mediante la formulación del anteproyecto de práctica, se realizó en el espacio del hogar según los datos anteriormente recolectados en la fase preliminar y además con las supervisiones del comité asesor.

- · Definición del problema
- · Objetivos
- · Fundamentos teóricos
- · Diseño de procedimiento metodológico

C. III FASE: DESARROLLO: en esta fase la modalidad fue participativa dentro de la institución del PANI desde la psicología de la salud con enfoque integral, en esta fase la practicante cumplió con las labores de la metodología planeada.

- · Ejecución de Procedimiento Metodológico (Setiembre 2016 – Febrero 2017)

D. IV FASE: EXPOSITIVA: en esta fase se evaluó la perspectiva de las participantes y de la practicante con el proceso realizado para la formulación del trabajo escrito final, además se expuso el trabajo realizado para la aprobación del mismo y se entregó el Trabajo Final de Graduación a la Escuela de Psicología.

- · Redacción escrito final
- · Presentación de resultados

- · Entrega de informes escritos
- · Presentación oral (defensa de la práctica)
- Entrega el Trabajo Final de Graduación a la Escuela de Psicología

## RESULTADOS: TRABAJO DE CAMPO REALIZADO

A continuación se presenta un resumen de las labores realizadas durante la práctica dirigida.

Las labores realizadas fueron divididas en tres campos según la metodología aplicada.

### *I Campo: Actividades Grupales (talleres y charlas)*

En este campo de la psicología grupal se brindó herramientas de manejo del estrés biopsicosociales a las participantes, para esto se realizó 2 charlas y 3 talleres (ver planeamientos en apéndice).

En la Charla 1 se psicoeducó sobre el estrés y sus efectos a nivel biopsicosocial, esto permitió que las participantes concientizaran sobre la importancia de la asistencia al proceso en tanto a que les ayudaría a tener una mejor calidad de vida.

En la Charla 2 se psicoeducó sobre los pensamientos irracionales y sobre los efectos de éstos en el aumento del estrés, además se les enseñó sobre la técnica de reestructuración cognitiva mediante la utilización de registros de pensamiento y la contrastación con evidencia real.

En el Taller 1 se enseñó la técnica de modificación conductual mediante la economía de fichas y el autoregistro conductual, la dinámica se basó en la implementación de un nuevo comportamiento saludable cada vez que hubo actividad (taller) o intervención (sesión del grupo de apoyo) y además la utilización de un registro grupal (economía de fichas) para el reforzamiento del grupo a quienes practicaban los comportamientos mediante elogios y comentar sobre sus experiencias, y la utilización de un autoregistro diario para que las mismas visualizaran la implementación cotidiana de los comportamientos saludables, al final todas deberían haber aplicado cotidianamente 6 nuevos comportamientos saludables.



En el Taller 2 se enseñó la técnica de relajación de respiración diafragmática para que las participantes pudieran aplicarla a diario y la misma se convirtiera en un hábito para disminuir los efectos del estrés.

En el Taller 3 se enseñó la técnica de reforzamiento la cual fue aplicada durante todo el proceso mediante los elogios por la aplicación de nuevos comportamientos saludables, en todas las sesiones del grupo de apoyo.

Todas las actividades e intervenciones fueron realizadas con modalidad de grupo abierto, puesto que se invitó todo el tiempo nuevas participantes y además se trabajó con el mismo grupo de las intervenciones grupales (grupo de apoyo).

### *II Campo: Intervención Grupal (grupo de apoyo)*

En este campo de intervención de la psicología grupal, la practicante realizó un trabajo activo en la planificación de las sesiones, la supervisión de las mismas antes de su aplicación.

Se trabajó con una modalidad de grupo abierto en donde se invitó a personas nuevas durante todo el proceso de práctica, además el grupo con el que se trabajó en estas actividades fue el mismo con el que se trabajó en las actividades (talleres y charlas).

El desarrollo de las sesiones fueron encaminadas a actividades que permitieran la descarga emocional, el apoyo grupal y el reforzamiento sobre la aplicación de otras herramientas de manejo del estrés de acuerdo a cada caso.

La practicante antes de realizar cada sesión realizó una planificación de la misma (ver apéndice) para ser supervisada por su comité asesor UCR y su asesora institucional.

Las participantes acordaron las siguientes normas de convivencia para la conformación del grupo,

- Respeto: que cada una respete el espacio de cada una y su turno de expresarse.
- Puntualidad: que lleguen a las 8 am y no media hora después.
- Compromiso: que se comprometan con la actividad y que cada una cumpla con lo acordado.
- Confidencialidad: que las situaciones que se conversan en el grupo no se hablen con nadie más.
- No perder el enfoque: que ese espacio no se utilice para quejarse sino para expresar las situaciones que las estresan y cómo manejarlo.
- Aplicación de lo aprendido y retroalimentado: que cada una aplique en su diario vivir lo aprendido.

También acordaron realizar un refrigerio para cada sesión realizada en donde todas participaron y además se realizó un grupo de WhatsApp para que durante la semana las participantes pudieran utilizarlo para realizar preguntas, comentarios o enviar mensajes de apoyo y reforzamiento social a las demás compañeras.

### *III Campo: Labores de una psicóloga PANI*

El PANI tiene como principal objetivo la protección integral de la PME, para esta labor se trabaja de manera interdisciplinariamente, a continuación se detallan la participación de la sustentante, en labores correspondientes al profesional en psicología en la institución del PANI.

Primeramente, la atención directa de denuncias y consultorías, para orientación acerca de procesos y cómo realizarlos en esta oficina, puede ser realizada mediante vía telefónica y presencial

en la oficina. Durante el proceso de práctica se atendió consultorías y denuncias presenciales en la oficina para orientar a las personas a cómo realizar sus procesos.

Después de realizada la denuncia, es ingresada a INFOPANI (Programa utilizado para registrar de manera digital las labores realizadas) para que así sea asignada por la Jefe de oficina al profesional correspondiente. Durante el proceso de práctica la sustentante tuvo que utilizar INFOPANI para ingresar estas gestiones.

Las labores de la oficina están divididas en primera instancia (investigación preliminar del caso y actuaciones inmediatas) y segunda instancia (cuando las profesionales de primera instancia evidencian que hay necesidad de continuar el proceso de intervención con más profundidad); la Jefe de oficina asigna el caso a la profesional correspondiente de primera instancia para que ésta realice la investigación preliminar y así pueda determinar si es necesario continuar con un proceso más profundo o si se puede cerrar el caso (esto debido a que hay denuncias que no son ciertas, o denuncias en donde el problema puede ser solucionado fácilmente por lo que esta labor es realizada en el proceso de primera instancia).

La asesora técnica de la practicante es la profesional en psicología a cargo de los procesos de primera instancia, por lo que las labores de la practicante en la oficina estuvieron dirigidas a la atención en primera instancia (entrevistas, visitas domiciliarias, coordinación de ayudas a la PME, utilización del programa INFOPANI, cierre y folio de expedientes, redacción de informes de investigación dirigidos a instituciones públicas y otras), sin embargo, hubo participación en las labores realizadas en segunda instancia.

Las labores de segunda instancia, son labores realizadas después la investigación preliminar (primera instancia), la mayoría de casos es por situaciones legales (depósitos legales, guarda

crianza, y otros) o por situaciones en las que se les da continuidad por ayuda económica (hogares subvencionados: ayuda económica que se le da a un hogar por tomar la responsabilidad de asumir el cuidado de una PME sin hogar) o por la necesidad de darle seguimiento al caso (ya sea por padres que se encuentran en procesos de academias de crianza, o por necesidad de vigilar que la PME continúe en protección integral por parte de padres, y otras situaciones) o porque la PME está en situación de riesgo en su hogar y al no tener recursos familiares que puedan proteger integralmente es ingresado a un albergue (lugar en donde se cuida a las PME cuando se considera que las figuras cuidadoras no pueden protegerlos integralmente) para su protección.

Estas labores realizadas permitieron que la practicante aprendiera nuevas labores en el campo de la psicología investigativa realizadas en esta institución.

## EVALUACIÓN DEL PROCESO

Durante la ejecución del proceso la asistencia fue de solo mujeres a pesar de haber invitado personas de ambos géneros, además el personal de la oficina con el que se trabajó en las labores del proyecto fue femenino por lo que en este apartado se utiliza lenguaje femenino, no así inclusivo.

La evaluación del proceso fue realizada desde dos perspectivas, la de las participantes que fue captada mediante evaluaciones escritas mensuales y la de la sustentante que fue captada mediante bitácoras de trabajo de campo.

### Evaluación del proceso por las participantes

Para la evaluación de la percepción de las participantes se realizó evaluaciones mensuales, y se realizaron con las personas que asistían al momento de la evaluación, por lo que el total de las evaluaciones logradas por mes fue variada en cantidad dentro del rango de 2 a 6 personas, a continuación se presentarán las respuestas de las participantes por categorías según el mes de la evaluación.

#### Setiembre

En este mes se evidencia según las evaluaciones que no todas las participantes percibían cambios favorables para manejar el estrés al aplicar los conocimientos adquiridos hasta ese momento, además se evidencia según las respuesta de las participantes, la aplicación de las herramientas aprendidas hasta ese momento (manejo de pensamientos irracionales, descarga emocional).

Según las respuestas de las participantes, reportan utilizar otras herramientas no aprendidas en el proceso pero que permiten también manejar el estrés, como lo es la técnica de lo que en

psicología entendemos como la técnica del semáforo para el manejo emocional (parar, pensar y luego actuar).

En esta evaluación se preguntó primeramente que se marcara con una X en cuales de las actividades e intervenciones había participado, un 100% de las participantes evaluadas participaron en ambas actividades realizadas hasta el momento (charla 1 y sesión 1 del grupo de apoyo).

Se realizaron las siguientes preguntas

- Detalle brevemente lo que ha aprendido hasta el momento sobre el estrés y la manera en la que se puede controlar los efectos

En esta pregunta las participantes respondieron: maneras de manejar el estrés, que todo está en la mente, se debe tener una buena actitud, que el estrés siempre va a existir, que se deben adquirir herramientas de comportamiento y convivencia para superar los momentos estresantes.

- Ha usted aplicado a su vida los conocimientos adquiridos en los procesos en los que ha participado

En esta pregunta las participantes respondieron: En actividades familiares, ha aplicado la técnica del PPA (paro, pienso y actúo), ahora expresa sus emociones, delegar tareas para no recargar el trabajo.

- Ha tenido cambios en las diferentes áreas de su vida (social, fisiológica y psicológica) al manejar el estrés

En esta pregunta las participantes respondieron: las participantes respondieron haber tenido cambios a nivel social y psicológico.

Se dejó un espacio para sugerencias hacia la practicante con el proceso, y en ésta se dio el visto bueno del refrigerio y de todo lo realizado y además que se realice una fiesta al final del proceso.

## Octubre

En este mes las participantes reportan estar aplicando las técnicas y mejorando en el ámbito psicológico y social, sin embargo aún no mencionan nada sobre el mejoramiento a nivel físico.

Se realizó la siguiente pregunta

- Escriba brevemente qué técnicas ha aprendido hasta el momento para manejar el estrés y cómo le han ayudado

Un 100% de las participantes respondió haber aprendido la técnica de descarga emocional, un 66,6% respondió haber aprendido a utilizar los registros de pensamiento para hacer conciencia de los pensamientos que estresan y así moderar la conducta, y solo un 66,6% respondió haber aprendido a modificar conductas para manejar el estrés diario.

Es importante mencionar que el porcentaje que no respondió haber aprendido el registro de pensamientos y la modificación conductual es debido a la ausencia a las actividades en las que se psicoeducó en estas técnicas.

En cuanto a cómo le ha ayudado, mencionan que en las relaciones laborales, en cómo expresarse con otros (as) compañeros (as), en la interacción con las PME.

## Noviembre

En este mes se evidenció, de acuerdo a la percepción de las participantes, mejoramiento ya no solo en la parte social y psicológica sino también a nivel físico.

Se realizaron las siguientes preguntas

Se preguntó en cuántas actividades e intervenciones ha participado, solo el 66,6% menciona haber participado en todas, un 33,3% menciona haber participado en dos.

Luego se realizó la siguiente pregunta

- Describa brevemente cuáles aspectos de su vida ha logrado mejorar a partir del manejo del estrés que ha logrado con su aprendizaje obtenido durante el proceso grupal

Las respuestas fueron divididas según ámbitos (social, psicológico y físico)

Mencionaron haber aprendido en el ámbito social: a tener mayor tolerancia ante las circunstancias, aprender a tener tranquilidad en la vida y paciencia con las demás personas, compartir con las demás personas, mayor escucha hacia las demás personas, ha mejorado el manejo del estrés en su hogar por la aplicación de las técnicas aprendidas, aprender a compartir los conflictos con otras personas para recibir apoyo, la incorporación comportamientos saludables como demostrar amor a la PME mediante palabras, decir palabras amorosas a sus seres queridos, brindar apoyo a las demás personas.

Reportan, según las evaluaciones, haber aprendido en el ámbito físico: la incorporación comportamientos saludables como realizar actividad física.



Dicen haber aprendido en el ámbito psicológico: la incorporación comportamientos saludables como realizar actividades de relajación, autocuidado mental.

Diciembre

En este mes una vez más se evidencia que las situaciones estresantes de las participantes son principalmente sociales y que aplican técnicas psicológicas para el control del estrés.

En esta evaluación un 100% de quienes respondieron asistieron a todas las actividades e intervenciones realizadas hasta el momento de la evaluación.

La pregunta realizada en esta evaluación fue la siguiente

- Describa brevemente una situación estresante en su vida y a partir del conocimiento adquirido durante el proceso mencione cómo solucionó la situación y reflexione y escriba cómo podría haberla solucionado de un mejor manera

En ésta un 100% de las participantes mencionan haber tenido situaciones estresantes sociales (interpersonales) en donde el enojo fue la emoción y que la manera en que reaccionaron fue mediante la reflexión sobre la situación y ampliando la visión sobre lo que sucedía para controlarse y resolver la situación de una mejor manera (mediante amabilidad, comunicación asertiva, paciencia y tranquilidad).

Según éstas la mejor manera de solucionarlo habría sido no tardar tanto en reflexionar sobre la situación, el autocontrol y tranquilizarse antes de tratar de mejorar la situación estresante.

## Enero

En este mes se evidencia, de acuerdo a la percepción de las participantes, la utilización de un 50% de las participantes de las herramientas que van aprendiendo, puesto que el otro 50% menciona manejar el estrés de la situación con la primer herramienta que se les enseñó (control de pensamientos irracionales).

En esta evaluación un 100% de quienes respondieron asistieron a todas las actividades e intervenciones realizadas hasta el momento de la evaluación.

La pregunta realizada en esta evaluación fue la siguiente

Describa alguna situación estresante que haya pasado algún hijo (a) o PME de la que usted está a cargo actualmente, luego describa cual fue su retroalimentación para esta persona en cuanto a cómo considera usted que podría ayudarle a esa persona manejar su estrés de acuerdo con el conocimiento adquirido durante el proceso.

Un 100% de las situaciones estresantes fueron sociales, manejo de límites y conflictos con las demás personas, la manera en la que mencionan que podrían enseñar a manejar el estrés a estas personas sería mediante reforzamiento social y mediante reflexión sobre la situación para ampliar el repertorio de opciones para solucionar el conflicto.

## Febrero

En este mes se evidencia, según la perspectiva de las participantes en la evaluación, nuevamente que las participantes a pesar de que durante todo el proceso se les comentó que el estrés afecta a nivel social, psicológico y físico, aún no relacionan los padecimientos físicos con el estrés, a pesar de que se les hizo el énfasis en esto ya que una de las participantes en una ocasión

llegó enferma de gripe, ya que a pesar de que en el estudio de caso también se mencionan los efectos a nivel físico, ninguna de las participantes toma en cuenta este elemento en sus respuestas.

En esta evaluación un 100% participó durante todo el proceso, las preguntas realizadas fueron las siguientes

- Defina qué áreas de su vida ha afectado el mal manejo del estrés

Las respuestas fueron categorizadas según los niveles biopsicosociales

Sociales: conflictos laborales, matrimoniales, familiares, interpersonales.

Psicológicos: desmotivación y decaimiento del ánimo.

- Defina qué es para usted manejar el estrés y cómo puede lograrlo

Sobre el estrés mencionan que: el estrés debe manejarse con inteligencia, con mente fría y actuar con paciencia, mucha reflexión y comunicación asertiva, y mediante las técnicas aprendidas en el taller.

- Ha hablado con sus hijos (as) o PME bajo su cuidado sobre la importancia del manejo del estrés y cómo manejarlo

Un 100% menciona que sí se ha compartido el conocimiento y la información obtenida durante el proceso de práctica en el hogar.

- Calificación del 1 al 10 (mínimo a máximo bienestar) sobre el manejo del estrés actual en comparación con el de antes.

El 100% respondieron de un 7 a 8 según sus percepciones.

- Qué considera usted que necesita a partir de ahora para continuar mejorando su manejo del estrés

Respondieron que consultar más literatura, practicar lo aprendido en el taller y transmitírselo a otras personas.

- Considera que está lista para enseñar a otras personas sobre cómo manejar el estrés a partir de su experiencia con el manejo del estrés

Un 100% de las respuestas fueron negativas por ser una gran responsabilidad el abordaje de la temática del estrés si no se tiene mucha más experiencia en la práctica, se debe seguir en constante revisión de las situaciones que se presentan y que si se considera que el estrés actualmente se maneja más que antes

Luego se les presenta un caso para que las participantes respondan cómo lo resolverían de acuerdo a sus percepciones y sus conocimientos adquiridos durante el proceso

- Caso: Carlos es un preadolescente de 11 años que está teniendo las siguientes conductas: cuando sus padres le dicen que realice una tarea constantemente su respuesta es un: “ya casi voy”, sin embargo su madre está muy estresada por esta situación pues al final del día no realiza la tarea que se le asignó, además de esto su madre está presentando dolores fuertes de migraña y cada vez que tiene encuentros negativos con su hijo por la desobediencia no puede dormir durante la noche pensando en que la rebeldía de su hijo es seguramente porque ella no ha sido una “buena madre”

Sobre las respuestas de las participantes, mencionan que es normal que todas las madres piensen que porque sus hijos (as) no obedecen son malas madres, pero que no es así, ya que poner

límites también es demostrar amor a los hijos (as) y que además el chico ya está en una edad en la que comprende que si no realiza sus deberes el perjudicado es él; es importante que la madre tome un tiempo de reflexión sobre la situación, y que luego en conjunto con su hijo lleguen a un acuerdo, y mantener una estrecha comunicación y apertura para escuchar más a su hijo y menos a ella misma.

### Evaluación del proceso por la facilitadora

La evaluación durante el proceso por la facilitadora o practicante se dividirá en aspectos que se consideran importantes para el desempeño del proyecto, la evaluación se divide en dos campos: la aplicación de actividades e intervenciones y el de asistencia a las labores de la oficina.

#### *I Campo: Actividades e intervenciones*

Las actividades e intervenciones se realizaron de manera en la que a las participantes les quedó claro que eran dos tipos de procesos diferentes, uno dirigido específicamente al apoyo grupal y descarga emocional (intervención grupal: Grupo de Apoyo) y el otro dirigido a aprender otras herramientas para el manejo del estrés (Actividades psicoeducativas: Charlas y Talleres) pero que a todas se les solicitaba participar frecuente y activamente en los dos procesos para que el aprendizaje del manejo del estrés fuera más significativo y amplio.

Por lo que se trabajó con el mismo grupo en ambos procesos y con modalidad de grupo abierto en el que podían asistir personas nuevas en todas las actividades e intervenciones.

A continuación se especifican puntos que la facilitadora consideró importantes para el logro de los objetivos propuestos en el proyecto según la evaluación de su perspectiva durante el proceso realizado.

### Apoyo profesional de la institución

El apoyo profesional de la institución, al ser uno de los elementos más importantes durante la práctica para que la misma sea exitosa, se considera que el acompañamiento de la asesora técnica debe ser activo durante todo el proceso.

El PANI tiene mucha demanda de labores y el equipo profesional que las atiende tiene sobrecarga de trabajo, es por esta razón que en ocasiones la asesora técnica no pudo dar el acompañamiento necesario.

Sin embargo, en ocasiones en las que la asesora técnica no podía estar con la practicante, otras profesionales lo hicieron (psicóloga encargada de la intervención de segunda instancia, jefa de oficina, etc.).

Es así como la practicante durante todo el proceso tuvo acompañamiento de todo el equipo profesional de la oficina.

### Asistencia de las participantes

Las actividades e intervenciones a pesar de que la practicante controló distintas variables durante el proceso para aumentar la asistencia (modificación de horario, nuevas personas invitadas, recordatorios de las actividades, motivaciones escritas personalizadas a cada participante en cada actividad e intervención), la asistencia total fue de solo 6 participantes con asistencia irregular en donde solo 2 personas fueron constantes en todas las intervenciones y actividades.

Al parecer hubo muchos elementos que pudieron interferir con la asistencia regular de las participantes: insatisfacción de las participantes con las intervenciones del PANI, asistencia a otras

actividades del PANI (Academia de Crianza, etc.), actitud de “estar a la defensiva”, no influencia del proceso con la evaluación final del profesional del PANI al caso, falta de interés en fortalecimiento personal, horarios de trabajo, cuidado de niños (as), conclusión del proceso PANI.

#### **Insatisfacción de las participantes con las intervenciones del PANI:**

En la primer actividad realizada las participantes tomaron un rol activo durante toda la actividad, sin embargo al final de ésta, una de las participantes tomó el espacio de la actividad charla #1 para quejarse de la intervención que estaba recibiendo por parte de la profesional de la oficina que le correspondió su caso, por lo que la facilitadora tuvo que aclarar a las participantes el propósito del proceso y que no debíamos desviarnos de ese fin.

Sin embargo, la participante continuó tomando el espacio para quejarse por lo que la asesora técnica intervino, y la participante dejó de asistir al proceso.

Es importante que el profesional de la institución siempre trabaje de manera correcta de acuerdo a los parámetros que se le solicitan al profesional desde la institución del PANI, esto para que a pesar de que la persona atendida quede descontenta con el proceso, éste se haya realizado de manera que no tenga nada negativo a la hora de ser investigado, sino que toda la intervención se haya realizado de manera eficaz, eficiente y efectiva.

#### **Asistencia a otras actividades del PANI (Academia de Crianza, etc.):**

Durante el proceso, una de las participantes manifestó a la profesional PANI que atendía su caso, si era necesario asistir a todas las actividades a las que se le convocó, ya que por falta de recursos y tiempo debía elegir procesos y descartar algunos, la decisión de la participante fue

descargar los procesos no obligatorios como este proyecto y asistir a las actividades obligatorias (Academia de Crianza).

Es importante que la institución aproveche al máximo este tipo de proyectos para que la acción que se realiza desde la institución tenga alcances mayores, por lo que la motivación a la participación en estos proyectos como institución es indispensable, y no recargar este proceso de invitación sobre quien realiza el proyecto, esto para que la promoción del mismo sea mayor.

#### **Actitud de “estar a la defensiva”:**

Por lo general, la población que se interviene en el PANI es población demandada por no cumplir con la protección integral de las PME, por lo que la llegada a esta institución es defensiva y puede causar repulsión para alguna de las participantes. Esta situación pudo influenciar también a que se quisiera tomar el espacio del proceso de práctica dirigida como un tiempo para quejarse.

Es importante que la promoción del trabajo que realiza la institución sea modificada, y que se visualice la institución positivamente dentro de la sociedad, ya que al finalizar el taller algunas de las participantes mencionaron que al iniciar el proceso en la institución lo percibieron como algo negativo pero que al pasar el tiempo se han dado cuenta de que tener un proceso dentro del PANI fue lo mejor para sus vidas.

#### **No influencia del proceso con la evaluación final del profesional del PANI al caso:**

Las profesionales de la oficina aclaraban a las participantes, cuando éstas estaban en consulta individual, que la participación en el proceso de práctica dirigida no era obligatorio, sin embargo le ayudaría a fortalecerse personalmente en la temática del manejo del estrés, pero que la



asistencia a esta actividad no se tomaría en cuenta para la decisión final del caso, por lo que las participantes perdían el interés en participar ya que su propósito principal en el PANI era otro y no el fortalecimiento personal.

Es importante que la manera de promover el fortalecimiento personal se modifique para mejorar la perspectiva de las personas que son atendidas en el PANI y que éstas vean el proceso como algo positivo para sus vidas personales.

#### **Falta de interés en fortalecimiento personal:**

En el momento en el que se les dijo a las participantes que el proceso era para fortalecimiento personal en el manejo del estrés, varias de ellas comenzaron a preguntar si era obligatoria la asistencia y en otros comentarios que hacían parecía que tenían la perspectiva de que el manejo del estrés no era una problemática que tuvieran que resolver urgentemente como para continuar la asistencia en el proceso pudiendo ocupar ese tiempo para otras labores importantes e inmediatas.

A pesar de esta perspectiva manifestada, la facilitadora explicó la importancia del manejo del estrés a nivel biopsicosocial y parecían tener conciencia de esto después de la psicoeducación en el tema, sin embargo el interés más importante y momentáneo no era el fortalecimiento personal sino resolver la demanda por la que fueron citadas al PANI.

Se visualiza en la sociedad la gran falta de importancia que se le da al fortalecimiento personal, por lo que se considera importante que se promueva el fortalecimiento personal como una manera de calidad de vida.

### **Horarios de trabajo:**

Durante el proceso hubo una participante que desistió del proceso debido a que su horario de trabajo no se lo permitía más, es así como la facilitadora coordinó cambiar de horario del proceso para que ésta pudiera asistir, a pesar de este esfuerzo, la participante no asistió más.

Es importante tomar en cuenta que la población que asiste al PANI generalmente es de personas que trabajan por lo que es importante que haya accesibilidad en la oficina de manejar horarios extra del de oficina (8am a 4pm) para este tipo de proyectos.

### **Cuido de niños (as):**

La facilitadora mencionaba en las invitaciones que era un proceso para las personas adultas que cuidaban a las PME y se les solicitaba no traer a las PME porque no había recursos destinados para el cuidado de éstas durante el proceso, por lo que muchas invitadas manifestaron que asistirían si encontraban alguien que cuidara de las PME.

Sin embargo a quienes llegaron con las PME se les permitió a las PME permanecer en la sala de juegos de la oficina mientras sus cuidadoras asistían a la actividad.

Sin embargo es importante también la destinación de recursos a este tipo de actividades para poder asignar a una persona que se encargue del cuidado de las PME mientras las personas cuidadoras asisten a las actividades e intervenciones.

### **Conclusión del proceso PANI:**

Hubo una participante a la que la profesional del PANI determinó quitarle de su cuidado a la PME por lo que ésta llamó a la facilitadora y le expresó que el motivo por el cual no se presentaría más es porque ya había concluido su vínculo con el PANI, sin embargo la facilitadora le mencionó

que si tenía más PME a cargo que era importante continuar la asistencia, sin embargo ésta manifiesta que no desea continuar.

Es importante que a pesar de que las personas terminan el proceso individual con la profesional del PANI, que no se les impida continuar su participación en el proyecto y que más bien se les incentive a continuar con el fortalecimiento personal.

#### Apoyo de recursos por parte de la institución

Durante el proceso de la práctica, hubo muchas situaciones que impedían la utilización de los recursos, disponibles en la oficina, necesarios para las actividades e intervenciones (coffee maker, espacio del taller), a pesar de que ya se tenía información de las fechas y horas en las que se realizaban las actividades e intervenciones, hubo situaciones hacían que la facilitadora buscara un plan B para no tener que cancelar las actividades y poder llevarlas a cabo, como lo fue buscar otro espacio dentro de la oficina para realizar la reunión, etc., sin embargo, en dos ocasiones se tuvo que cambiar la fecha de la misma.

Sin embargo, algunos profesionales estaban siempre anuentes a ayudar, por lo que en varias ocasiones y para impedir la cancelación de la actividad, la profesional puso a disposición de la facilitadora otros recursos que reemplazaran los que ya se tenían previstos y así continuar con lo planificado.

#### Demandas de la oficina e interés profesional

La oficina en la que se realizó la práctica dirigida, a pesar de que se les propuso el proyecto antes de iniciar el mismo y de la existencia de una fuerte demanda en el manejo del estrés y a pesar

de que los y las profesionales estuvieron de acuerdo con el mismo; durante el proceso de práctica siempre parece que hubo falta de comprensión por parte de los profesionales con el proceso.

Esto a pesar de que desde el inicio la practicante les informó a la oficina en su totalidad mediante un oficio sobre el proceso de práctica y verbalmente, sus objetivos y la necesidad de colaboración en los casos para invitar a las personas al proceso.

Para la información de lo que se realizaría en la práctica también se habló en una ocasión sobre la probabilidad de exponerla en una reunión de oficina, sin embargo ésta nunca llegó.

Sin embargo, en la medida de lo posible siempre se estuvo en comunicación con las profesionales de la oficina con informes de las actividades e intervenciones realizadas, ya que los casos los habían referido las profesionales y se consideró importante informar sobre lo que se realizaba mediante informes.

### Conflictos internos

En la oficina, durante todo el proceso de práctica hubo una problemática principal a lo interno que afectó el proceso de actividades e intervenciones, ya que tenía que ver con el trabajo realizado con algunos casos de la oficina.

Es importante que se procure mantener siempre un clima laboral favorable en el que la persona trabajadora se sienta a gusto realizando sus labores.

### Enfrentamiento con la realidad profesional

Durante el proceso de práctica, la estudiante practicante por todo lo anterior mencionado tuvo bastantes momentos de desmotivación, sin embargo siempre mantuvo en mente que la vida real en el ámbito profesional es así, y que es importante la experiencia que se estaba teniendo

porque es parte de lo que enfrentan a diario profesionales en psicología que laboran en instituciones en las demandas son tantas que no existe el tiempo en el que se pueda pensar en algo innovador y diferente.

## *II: labores de asistencia en la oficina*

Durante el proceso de práctica dirigida se contribuyó con labores asignadas a las profesionales en psicología, esto permitió que la practicante se insertara en el ámbito laboral institucional y tuviera la experiencia que le permitirá desarrollar las siguientes cualidades importantes para un profesional en psicología del PANI.

### Responsabilidad

Una profesional en psicología del PANI debe ser responsable con las tareas que se le asignan ya que el trabajo no puede acumularse puesto que la protección integral a la niñez y adolescencia requiere de personas que trabajen de inmediato y responsablemente, además debe hacerse responsable de errores que cometa.

En el proceso de práctica dirigida esta cualidad se evidenció en la planificación y supervisión de las actividades e intervenciones con anterioridad a su ejecución, además en el cumplimiento de las tareas (en la realización de informes psicológicos, ingreso de expedientes a INFOPANI, asignación de citas de casos, etc.) como asistente a la asesora técnica.

### Puntualidad

Una profesional en psicología del PANI debe ser puntual en tanto a que debe tener realizadas sus labores a tiempo, ya que en ocasiones de esto depende el avance de un caso y por ende la protección integral de la PME.

En la práctica dirigida esta cualidad se evidenció en tanto a que la practicante tuvo que estar a tiempo en todas las actividades e intervenciones, además de tener a tiempo algunas tareas que se le asignaron de asistente a la psicóloga asesora técnica de la práctica dirigida, como lo es la asignación de las citas en la agenda, estar a tiempo en los momentos en los que se tenía que ir a visitas domiciliarias, estar a tiempo para asistir a las citas programadas, cumplir con el horario asignado en la oficina puntualmente, etc.

### Respeto

Una profesional en psicología debe tratar a las personas demandadas con respeto, además debe mantener el respeto cuando la persona está presente y cuando no también, esto indica no hablar de los casos con otras profesionales de la oficina de manera irrespetuosa, además se debe conservar el respeto que merece cada persona que integra el equipo de la oficina para que el clima laboral sea empático.

En la práctica dirigida el respeto se evidenció en tanto a que la practicante mantuvo el respeto por las opiniones de las participantes y su interacción con el grupo fue de respeto, además el respeto se evidenció en la interacción con el equipo de la oficina evitando hacer comentarios negativos de las demás compañeras y manteniendo una interacción respetuosa con todos los miembros de la oficina; además se evidenció en la dinámica del grupo en la actividades e intervenciones puesto que además fue una de las normas de convivencia acordadas.

### Confidencialidad

Una profesional en psicología debe guardar el secreto profesional en los casos que atiende, sin embargo en este ámbito institucional la confidencialidad en este ejemplo no se evidencia puesto

que el profesional en psicología juega un papel de investigador para poder dar un informe sobre la protección integral del niño (a) y adolescente.

En la práctica dirigida la confidencialidad se evidenció en las situaciones estresantes que las participantes comentaron durante las intervenciones en el grupo de apoyo, puesto que además fue una de las normas de convivencia acordadas, además se debía mantener la confidencialidad sobre los casos denunciados y los expedientes e investigaciones que se realizaban en la oficina.

### Paciencia

Una profesional de la oficina debe aplicar la paciencia en tanto a que en muchos casos las personas necesitan que se les explique una y otra vez lo concerniente al caso y la investigación realizada, además se debe aplicar cuando alguna compañera no comprende cómo manejar algún sistema o protocolo y se le debe explicar una y otra vez.

En la práctica dirigida se evidenció la paciencia en las críticas no constructivas realizadas por algunas de las profesionales de la oficina hacia la practicante, además de ser evidenciada en las actividades e intervenciones ya que a algunas de las participantes se les dio las instrucciones más de dos veces de lo que habría que realizar, además se les explicó la herramienta del manejo del estrés más de dos veces (cómo llenar autoregistros de pensamientos) para que el aprendizaje de las mismas fuera significativo.

### Sensibilidad

Una profesional del PANI debe ser sensible ante situaciones que pasan las familias de las PME ya sea socioeconómicamente o en algún otro ámbito de la vida, además debe ser sensible en el momento en el que debe explicar a una madre por qué a su hijo (a) se le apartará de ella.

En la práctica dirigida se evidenció la sensibilidad en tanto a que algunas de las profesionales estaban pasando por situaciones difíciles entonces se trató de ayudar lo más que se pudo, también en las actividades e intervenciones se tuvo que mantener la sensibilidad hacia situaciones que estaban pasando algunas de las participantes en sus ámbitos familiares, de pareja, laborales y brindar apoyo a éstas de manera que la situación estresante pudiera ser manejada por ésta de una manera en la que se disminuyeran los efectos del estrés.

### Honestidad

Una profesional del PANI debe siempre ser honesta con el trabajo que realiza y reportarlo tal cual sin alteraciones, ya que se debe conservar la transparencia en los procesos y sus intervenciones para que cuando alguna otra entidad del estado interviene no tener nada oculto que perjudique el trabajo de la oficina y a algún otro profesional de la oficina.

En la práctica dirigida la honestidad se evidenció en tanto a que los resultados se deben presentar tal cuales y sin alteraciones, sea que se haya cumplido o no con los objetivos de la práctica, es parte importante del aprendizaje aprender que ya sea que alguna situación tenga resultados buenos o malos siempre debe haber transparencia en el proceso.

### Precaución

Una profesional del PANI debe andar siempre adelante, es decir, debe tener precaución a la hora de atender casos ya que muchas personas pueden dar información errónea sobre la atención de la profesional, por lo que se debe tener a mano evidencia.

En la práctica dirigida la practicante tuvo que evidenciar sobre una consultoría ya que la consultante estaba dando información errónea sobre la atención que se le dio, al tener a mano la



evidencia de lo realizado se resolvió el conflicto, además en las actividades e intervenciones siempre la practicante tuvo que tener precaución en lo que mencionaba y los ejemplos que daba.

### Sin prejuicios

Una profesional del PANI no debe atender con prejuicios en un caso sin antes evidenciar, es decir, si se tiene alguna hipótesis en algún caso, se debe realizar primero la investigación pertinente para aprobar o rechazar la hipótesis.

En la práctica dirigida la practicante tuvo que insertarse en la institución sin prejuicio alguno sobre las labores que se realizaban en la oficina, además en las actividades e intervenciones tuvo que escuchar muchas situaciones estresantes y no dar ningún juicio sobre la situación.

### Mediadora

Una profesional en el PANI siempre será mediadora entre la institución y la persona atendida, por lo que se debe trabajar eficientemente dando lo mejor para que el nombre de la institución por la que se trabaja quede en alto y además que la protección integral de la PME sea efectiva.

En la práctica dirigida la practicante tuvo que mediar entre la institución y las participantes en tanto a que éstas parecían estar descontentas con la institución por la intervención realizada.

### Prudencia

Una profesional en el PANI debe ser prudente en tanto a los comentarios que realiza, puesto que se puede presentar algún caso con el que haya algún tipo de vínculo, por lo que se debe ser prudente y no comentar el mismo.

En la práctica dirigida la práctica debió ser prudente con los comentarios que realizaba con las demás profesionales de la oficina y además en las actividades e intervenciones en la manera de expresarse y en la manera en la que retroalimentaba a las participantes puesto que también la manera en la que se les retroalimiente puede causar o no vínculos negativos hacia el proceso.

### Imparcialidad

Una profesional en el PANI debe tener imparcialidad en tanto a que debe siempre mantener la profesionalidad y no aliarse a ninguna de las partes que están siendo investigadas en un caso ya sea por algún beneficio que se le ofrezca, sino siempre mantener el objetivo que es la protección integral de la PME.

En la práctica dirigida, la practicante debió siempre mantener la ética y no comentar lo que las participantes manifestaban siempre y cuando esto no pusiera en riesgo la protección integral de las PME.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Durante el proceso de práctica dirigida se aprendió a realizar las labores que corresponden a un profesional en psicología en el Patronato Nacional de la Infancia como lo fue la participación en: las entrevistas por denuncias, las visitas domiciliarias, las actividades programadas para las PME, en la elaboración de informes psicológicos, en el ingreso de expedientes en INFOPANI (programa utilizado para ingresar expedientes e información importante sobre labores realizadas).

Se realizó un proceso grupal dirigido a responder el ¿Cómo un programa de talleres, charlas y la conformación de un grupo de apoyo puede lograr el mejoramiento del manejo del estrés? En personas cuidadoras de PME e indirectamente y a futuro en las PME.

Por lo que durante el desarrollo del proyecto se consideró que se podía lograr el mejoramiento del manejo del estrés mediante la Psicoeducación y práctica vivencial de técnicas para el manejo del estrés en actividades (charlas y talleres) y con intervenciones grupales (grupo de apoyo) para así desarrollar habilidades para el manejo del mismo.

Según la percepción de las participantes en las evaluaciones realizadas, los resultados fueron eficientes en el desarrollo de habilidades para el manejo del estrés, ya que se logró desarrollar las siguientes habilidades.

Una de las habilidades para el manejo del estrés estuvo dirigida hacia la concientización y control sobre los pensamientos irracionales y el manejo emocional mediante la contrastación con la realidad (técnica de la reestructuración cognitiva), según Ellis y Lega (1993), el pensamiento anticientífico irracional es la causa principal del mal manejo emocional en las personas, y según

Bados y García (2010) la utilización del autorregistro permite concientizar sobre los pensamientos y poder contrastarlos con la evidencia real.

Otra habilidad para el manejo de estrés adquirida durante el proceso fue el cómo controlar la respiración diafragmática, Labiano (1996) menciona que la respiración afecta nuestra manera de pensar, sentir y de comportarnos, y que además está relacionada con el aumento del estrés, las participantes aprendieron cómo realizar la técnica en sus espacios cotidianos para bajar los niveles de estrés.

Otra habilidad adquirida fue cómo lograr la incorporación de conductas que permiten disminuir los niveles de estrés (hábitos de vida saludables), mediante el aprendizaje de las técnicas de modificación conductual y la utilización de autorregistro conductual y la aplicación de reforzamientos (reforzadores de conducta) (Bados y García-Grau, 2011) en pro del aumento de conductas para el manejo del estrés.

Otra habilidad adquirida fue la expresión emocional verbal adaptativa para manejar el estrés, en donde las participantes aprendieron a realizar la misma en espacios adecuados, con personas adecuadas y de la manera más adaptativa posible, según Font y Cardoso (2009) una de las maneras de afrontamiento de situaciones que pueden desencadenar estrés en las personas es la búsqueda de apoyo social, ya que estas redes pueden ayudar a la persona a descargarse emocionalmente y por ende manejar su estrés.

Es por lo anterior que además del desarrollo eficiente de habilidades para manejo del estrés, este proyecto permitió el desarrollo de hogares protectores, ya que según la percepción de las participantes en las evaluaciones realizadas, la incorporación de estas habilidades permitió un

mejor manejo del estrés en diferentes situaciones estresantes en el hogar como lo es la disciplina hacia las PME, sus relaciones familiares, resolución de conflictos en el ámbito familiar.

Además es importante mencionar que la aplicación de estas habilidades por las participantes no solo tuvo alcances en el ámbito del hogar sino también en sus lugares de trabajo y manejo del burnout.

Para concluir, es importante tomar en cuenta que este proyecto fue eficiente en tanto a que permitió el desarrollo de habilidades para manejo del estrés en la población en la que se aplicó el mismo, sin embargo existen también metodologías que evidencian ser eficientes para el manejo del estrés como lo es el modelo de Richard Stanley Lazarus (Ortiz, 2005), por lo que es importante siempre tener presente que todo proyecto dirigido hacia la necesidad de una población tendrá impacto positivo.

## ALCANCES Y LIMITACIONES

### *Alcances*

Se evidenció el desarrollo de habilidades del manejo del estrés en las personas que asistieron a las actividades e intervenciones, lo que permitió amortiguar los efectos del estrés, ya que durante las sesiones del Grupo de Apoyo, éstas comentaban cómo enfrentaban sus situaciones estresantes antes y cómo las enfrentaban ahora con la puesta en práctica de las técnicas aprendidas.

Se concretó la conformación de un Grupo de Apoyo (intervención psicológica que duró 5 sesiones) en la población cuidadora adulta de personas menores de edad atendidos por la Oficina Local San José del Este del PANI para el manejo del estrés.

Se concretó la aplicación de actividades grupales (2 Charlas y 3 Talleres) con técnicas integrales (biopsicosociales) en la población cuidadora adulta de personas menores de edad atendidas por la Oficina Local San José del Este del PANI para el manejo del estrés.

La adquisición de conciencia sobre la importancia del manejo del estrés para mejorar la calidad de vida y además la implementación de lo aprendido en el diario vivir y la transmisión del conocimiento a las PME a cargo de las participantes.

Se evidenció que esta población si tenía la necesidad de actividades o intervenciones grupales dirigidas hacia el manejo del estrés no solo en las personas atendidas por el PANI sino también en las personas profesionales trabajadoras de esta institución, por lo que se recomienda que en futuros proyectos se valore la temática dirigida hacia el personal profesional de esta oficina del PANI.

Se adquirieron conocimientos teórico-prácticos sobre el papel del/la psicóloga dentro de la institución del PANI.

La colaboración en actividades grupales destinadas para el desarrollo integral de las PME planificadas por el equipo interdisciplinario de la Oficina Local San José del Este.

El crecimiento práctico de la estudiante mediante la realización de las actividades e intervenciones planificadas y no planificadas para esta Práctica Dirigida.

### *Limitaciones*

Barreras diversas que impidieron que la población invitada a las actividades e intervenciones asistiera a la totalidad de las actividades planificadas (bajos recursos económicos, trabajo, falta de compromiso, poca concientización sobre la importancia del manejo del estrés, etc.)

Choque de actividades ya planeadas en la Oficina Local San José del Este con los horarios funcionales para las invitadas (censo realizado vía telefónica).

Falta de recursos destinado para proyectos que impiden que los proyectos tengan mayor impacto y sea aprovechado al máximo.

Falta de interés de parte de los y las profesionales de la oficina para involucrarse en proyectos que les permitan tener intervenciones con mayores alcances.

## REFERENCIAS

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.
- Arias, F. y González, M. (2009). Estrés, agotamiento profesional (burnout) y salud en profesores de acuerdo a su tipo de contacto. *Ciencia y trabajo*. (33), 172-176.
- Arthur, W. (1979). El conductismo social: un fundamento en la modificación del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 11(1), 9-46.
- Amarís Macías, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30(1), 123-145.
- Bados, A. y García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Recuperado de <http://cdn.psyciencia.com/wp-content/uploads/2014/10/Reestructuracion-Cognitiva-paso-a-apso.pdf>
- Bados, A. y García-Grau, E. (2011). *Técnicas operantes*. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%20operantes%202011.pdf>
- Blanco, A., Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Bones, K., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C., Obiols, J. (2010). Prevalencia de problemas de salud mental y su asociación con variables socioeconómicas, de trabajo y salud: resultados de la Encuesta Nacional de Salud de España. *Psicothema*. 22(3), 389-395.



- Cabrera, V., Guevara, I., Barrera, F. (2006). Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 115-126.
- Caponi, S. (1997). Georges Canguilhem y el estatuto epistemológico del concepto de salud. *Revista de Historia y Ciencias de la Salud*, 4(2), 287-307.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392.
- Corsi, E. (2009). Efectos de un programa combinado de técnicas de modificación de comportamiento para reducir o comportamiento perturbador y aumentar el comportamiento prosocial en escolares chilenos. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(1), 67-76.
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84.
- Extremera, N., & Durán, A. (2007). *Inteligencia emocional y su relación con los altos niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios*. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf50niveles\\_burnout.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf50niveles_burnout.pdf)
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 1 (332), 97-116.
- Fernández, C. (1989). Tratamiento psicológico en el síndrome de intestino irritable. *Psicothema*, 1(1-2), 71-85.

- Fonseca, Y. (2008). *El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral*. Recuperado de <http://www.hacienda.go.cr/centro/datos/Articulo/El%20estres%20psicologico%20y%20sus%20principales%20formas%20de%20expresion%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>
- Font, A. y Cardoso, A. (2009). Afrontamiento en cáncer de mama: pensamientos, conductas y reacciones emocionales. *Psicooncología*, 6(1), 27-42.
- Flórez-Torres, I., Montalvo-Prieto, A., Herrera-Lian, A., Romero-Massa, E. (2010). Afectación de los bienestar espirituales en cuidadores de niños y adultos con enfermedad crónica. *Revista de Salud Pública*. 12(5), 754-764.
- García, E., Musitu, G., García, F. (2014). Estrés, apoyo social y ajuste psicológico en padres que maltratan a sus hijos. *Revista de Psicología Social*. 9(2), 193-203.
- Gámez-Guadix, M. y Calvete, E. (2012). Violencia filio-parental y su asociación con la exposición a la violencia marital y la agresión de padres a hijos. *Psicothema*. 24(2), 277-283.
- Gómez, B. y Escobar, A. (2002). Neuroanatomía del estrés. *Revista Mexicana de Neurociencias*. 3(5), 273-282.
- González, M. y Landero, R. (2006). Síntomas somáticos y teoría transaccional del estrés. *Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León*. 12(1), 45-61.
- Guerrero, E. y Rubio, J. (2005). Estrategias de prevención e intervención del “burnout” en el ámbito educativo. *Salud Mental*, 28(5), 27-33.
- Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M y Caballero, H. (2000) Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*. 8(1), 57-71.

- Hernández, M. y García, H. (2007). Factores de riesgo y protectores de enfermedades cardiovasculares en población estudiantil universitaria. *Revista de la Facultad de Medicina*, 30(2), 119-123.
- Kazdin, A. (2000). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: Editorial el Manual Moderno.
- Labiano, L. (1996). La técnica de la respiración: aportes psicoterapéuticos. *Salud Mental*, 19(4), 31-35.
- Martín, J. (2005). Los factores definitorios de los grandes grupos de edad de la población: tipos, subgrupos y umbrales. *Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*, 9(190).
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, (32), 37-43.
- Mebarak, M.; De Castro, A.; Salamanca, M.; Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el caribe. Universidad del Norte*, (23), 83-112.
- Ministerio de Salud (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. Recuperado de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)
- Morocho, M. (2012). *Valoración de un grupo de autoayuda en relación a psicoeducación para prevención de abuso de drogas en estudiantes del colegio Daniel Córdova Toral de Cuenca, Cuenca, abril de 2012*. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/3914>

- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Revista de Psicología*, 15(2), 143-152.
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *AV. PSICOL* 16(1), 9-38.
- Ortiz, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*. 37(1), 207-209.
- Patronato Nacional de la Infancia (2010) *¿Qué es el PANI?* Recuperado de [http://www.pani.go.cr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=178&Itemid=62](http://www.pani.go.cr/index.php?option=com_content&view=article&id=178&Itemid=62)
- Patronato Nacional de la Infancia (2010). *Estructura organizacional*. Recuperado de [http://www.pani.go.cr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=184&Itemid=64](http://www.pani.go.cr/index.php?option=com_content&view=article&id=184&Itemid=64)
- Pérez, D., García, J., García, T. E., Ortiz, D., & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana De Medicina General Integral*, 30(3), 354-363.
- Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Scielo*, 8(1), 31-45.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. Madrid, España: Autor.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.

Salgado, M. (2006). Influencia de algunos factores biopsicosociales en el bienestar subjetivo de adultos mayores institucionalizados. *Revista MEDISAN*, 20(10), 2195-2201.

Seguí, J., Ortiz-Tallo, M., De Diego, Y. (2008). Factores asociados al estrés del cuidador primario de niños con autismo: Sobrecarga, psicopatología y estado de salud. *Anales de Psicología*. 24(1), 100-105.

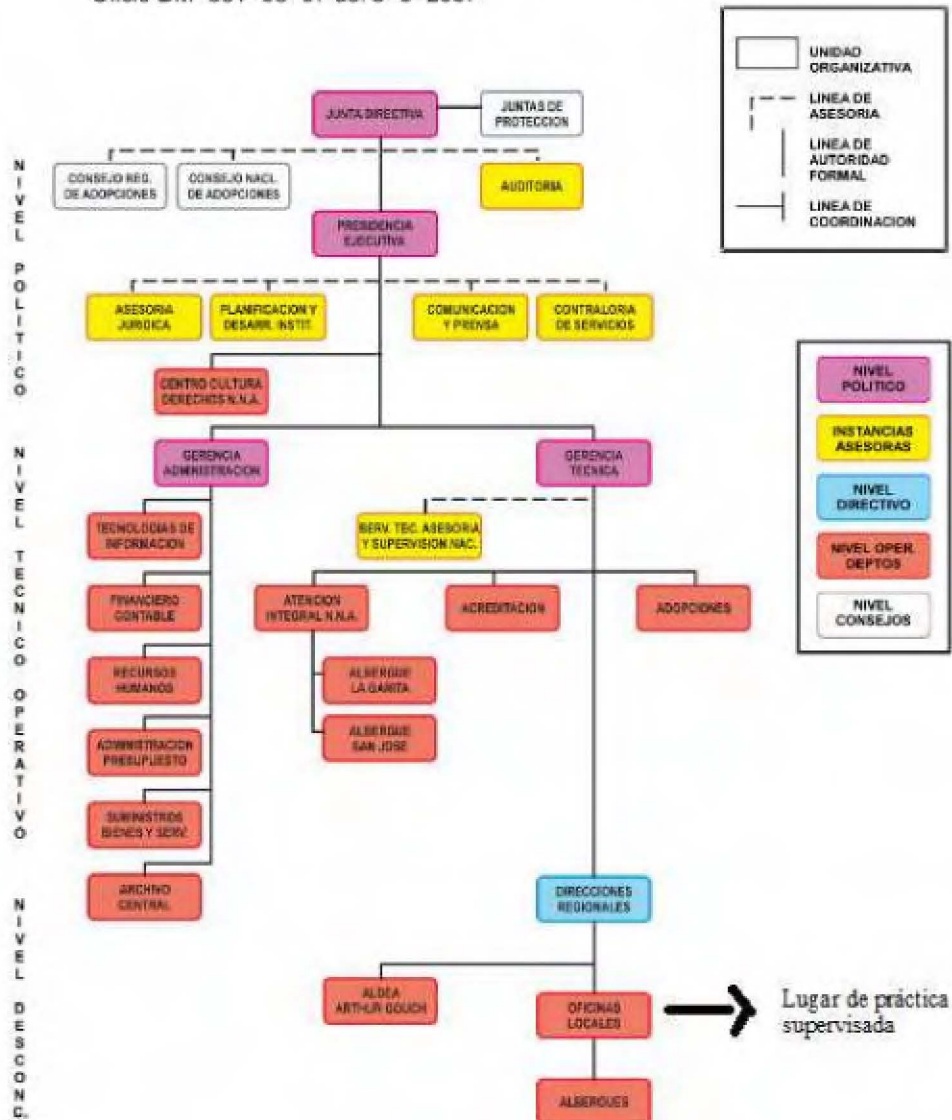
Vargas-Navarro, P., Latorre-López, D., Parra-Cárdenas, S. (2011). Estresores psicosociales y depresión mayor recurrente. *Revista Salud Bosque*. 1 (2), 39-53.

# ANEXOS

- Organigrama institucional del PANI

## PATRONATO NACIONAL DE LA INFANCIA

Estructura organizativa aprobada  
Oficio DM- 581- 06- 07 del 8- 6- 2007



- Planeamientos de actividades e intervenciones ejecutadas en el proceso de práctica

## **CHARLAS**

### **Charla #1**

**Título: Psicoeducación Sobre el Estrés y sus Consecuencias a Nivel Psicológico, Social y Fisiológico y la Influencia de los Pensamientos Irracionales en su Aumento.**

#### **Introducción**

En esta charla lo que se trabaja con psicoeducación sobre el estrés y la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.

#### **Participantes:**

Las personas que participen en el taller deben cumplir con los siguientes criterios:

- Personas atendidas por las profesionales en la Oficina Local San José del Este del PANI (Patronato Nacional de la Infancia).
- Personas que actualmente son cuidadoras de personas menores de edad que han tenido algún tipo de proceso en el PANI y que actualmente ejercen su cuidado en sus respectivos hogares.
- Personas que se encuentran entre los 20-50 años y que tienen la capacidad para comprender y realizar las actividades que se realizan con las mismas.

#### **Facilitadora**



Es necesario que la persona que ejerza el rol de facilitadora durante la charla tenga habilidades para transmitir el conocimiento acerca del estrés, la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del mismo y que logre explicar a las participantes en un lenguaje sencillo y entendible para las mismas utilizando estrategias acordes a la población para lograr la concientización de la temática.

### **Contexto**

La charla debe ser en un ambiente silencioso, que permita la concentración de las participantes, un lugar sin interrupciones para que así la explicación de la facilitadora sea comprendida por las participantes y también se permita un espacio de preguntas y respuestas y de discusión sobre la realidad de las participantes en la temática.

### **Objetivo**

- Psicoeducar sobre el estrés mediante el proceso de construcción grupal del aprendizaje.
- Concientizar sobre la necesidad de manejar el estrés por sus consecuencias negativas a nivel biopsicosocial.
- Enseñar la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.
- Concientizar sobre los beneficios del manejo del estrés.

### **Población meta**

Se prevé que la población meta directa sean las participantes de la charla, sin embargo indirectamente se prevé que el conocimiento adquirido por las participantes sea transmitido a las personas menores de edad que conviven con éstas y las demás personas de su núcleo familiar, puesto que al final de la actividad se les incentiva a transmitir el conocimiento a sus familiares.

## **Resultados esperados**

- Que las participantes concienticen sobre la necesidad de manejar el estrés mediante el aprendizaje sobre éste.
- Que las participantes concienticen sobre las consecuencias psicofisiológicas del estrés.
- Que las participantes concienticen sobre la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.
- Que cada participante concientice sobre los beneficios del manejo del estrés y por ende, transmita los conocimientos adquiridos a las personas menores de edad con las que conviven y demás personas de su núcleo familiar.

## **Marco teórico**

### La Psicología de la Salud

La psicología de la salud según Mebarak, De Castro, Salamanca y Quintero (2009) es el área específica de especialización donde se investigan los resultados de las investigaciones que repercuten en un mayor bienestar para la comunidad, en donde el énfasis de esta psicología recae sobre la salud y no sobre la enfermedad. Además su énfasis también es la relación existente entre salud y enfermedad, esto tomando en cuenta algunos factores cognitivos como “las representaciones mentales de la salud y la enfermedad, capacidad de autocontrol, y percepciones de riesgo y vulnerabilidad” (p.98). Recursos sociales y ambientales como “el apoyo o soporte social, ambiente laboral y la familia” (p. 98). Aspectos socioculturales y demográficos, como el “género, la edad, el origen étnico, y clase social” (p.98).

Es decir, la psicología de la salud ve al ser humano como un ser integral (biopsicosocial).

También interviene en la prevención de trastornos y enfermedades y en la promoción de la salud y el bienestar de las personas. (Oblitas, 2008)

Una de las maneras en las que se interviene desde la psicología de la salud es directamente con la temática del estrés debido a las implicaciones del estrés en la salud del ser humano, según evidencia científica el mal manejo del estrés es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. (Hernández y García, 2007)

Oblitas (2008) menciona que la psicología de la salud ha tenido eficacia en tratamientos dirigidos a controlar el estrés (adaptación a nuevas situaciones) en personas con cáncer (Psico-oncología) (tratamiento con el cáncer desde la prevención primaria, secundaria y de rehabilitación), dolor crónico (experiencia del dolor: cognitiva, afectiva y sensorial), trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, asma bronquial, VIH (SIDA), diabetes, fibromialgia, síndrome del intestino irritable, etc.; todos los tratamientos dirigidos hacia estas enfermedades tienen algún componente de manejo del estrés.

En todo esto, el estrés es un componente importante, pues como se mencionó, está relacionado con la enfermedad, por lo que el objetivo principal de los psicólogos de la salud, según Mebarak et al. (2009) es clarificar, entender y apoyar el mantenimiento y la promoción de la salud y los procesos que están relacionados, tanto en personas como en las comunidades y hacia la construcción del conocimiento sobre los conceptos y procesos psicológicos que están relacionados con la enfermedad.

### Paradigma Biopsicosocial

Según Mebarak et al. (2009) para que se logre un entendimiento más puntual sobre la psicología de la salud han surgido paradigmas, entre ellos están el Paradigma Clásico (involucra solo

variables psicológicas), el de la Psicología cualitativa de la salud (toma en cuenta la relación del sujeto-situación) y el Paradigma Biopsicosocial (involucra variables biológicas, psicológicas y sociales), este último enfoque mencionado al ser integral, es decir que toma en cuenta las distintas variables del ser humano, psicológica, social y biológica se considera importante y es el que principalmente influencia las diferentes actividades e intervenciones a realizar en pro del manejo del estrés para disminuir su impacto en la salud y bienestar.

### Salud

El término salud encierra aspectos físicos, aspectos sociales, económicos, aspectos psicológicos y conductuales, culturales y espirituales asociados unos con otros. (Oblitas, 2008)

Moura (1984, como se citó en Caponi, 1997) hace referencia al concepto de salud según la OMS, del cual menciona que “La salud es un completo estado de bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de molestia o enfermedad” (p. 43).; concepto que ha sido muy polémico por ser utópico, puesto que es difícil llegar a un estado de completo bienestar biopsicosocial, empezando por el bienestar social el cual es muy difícil de concebir, puesto que implica estar de acuerdo o ser ignorante con las problemáticas sociales y la mala administración de los recursos del Estado Costarricense, situación que resulta incómoda e impide el bienestar social.

Sin embargo Caponi (1997) hace referencia al concepto de salud mediante comparaciones, como lo es mirar la salud como: apertura de riesgo (la salud vista como la apertura del ser humano a enfrentar, tolerar y superar situaciones nuevas), equilibrio (la salud vista como la respuesta activa del ser humano para ajustarse y mantener un equilibrio).

Según Alcántara (2008), para la Organización Mundial de la Salud la salud es el resultado de la síntesis de múltiples procesos biológicos, sociales y psicológicos relacionados con el ambiente desde sus factores inertes y vivos dentro de un contexto.

No obstante, nuestros comportamientos influyen en nuestro estado de salud física y social por lo que se considera importante el desarrollo de comportamientos que vayan acordes con el bienestar y salud física, social y mental en pro del bienestar.

### Bienestar

Blanco y Díaz (2005) definen el bienestar desde dos niveles, el psicológico y el social.

El bienestar psicológico está relacionado con el desarrollo personal, estilo y manera en la que la persona afronta los retos de la vida, el afán y esfuerzo por conseguir las metas que se propone; algunas de las dimensiones relacionadas con el bienestar psicológico son: autonomía, auto aceptación, relaciones interpersonales positivas, objetivos vitales, crecimiento personal y dominio ambiental. (Blanco y Díaz, 2005)

El bienestar social es la necesidad de tomar en consideración no solo lo individual sino también lo social, tiene que ver con la salud física especialmente con la mental y con la salud cívica; algunas de las dimensiones relacionadas con el bienestar social son: integración, aceptación, contribución, actualización y coherencia social. (Blanco y Díaz, 2005)

Por otro lado, Salgado (2016) hace referencia al bienestar subjetivo en su estudio científico, donde evidencia que las enfermedades crónicas no trasmisibles, la ausencia de pareja y de apoyo social son los factores que mayormente inciden en el bienestar subjetivo, en este caso con personas

adultas mayores; las dimensiones más afectadas por este bienestar son: el dominio del ambiente, la auto aceptación, el apoyo social y el crecimiento personal.

El bienestar entonces se puede decir que no es la ausencia de enfermedad sino que tiene que ver con todas las dimensiones ya mencionadas.

### Comportamientos Saludables

Los estilos de vida saludables implican conocer aquellos comportamientos que mejoran la salud de las personas.

Entenderemos por conductas saludables según Oblitas (2008) las acciones realizadas por una persona que influyen en la probabilidad de desarrollar consecuencias positivas fisiológicas y psicológicas a corto o largo plazo y que recaen en su salud y en su longevidad, tomando en cuenta que cada persona es un caso diferente, máxime si tiene condiciones específicas en su salud mental, física o social; sin embargo se generaliza que personas que no poseen ninguna condición específica deben mantener los siguientes comportamientos saludables según la guía alimentaria para Costa Rica (Ministerio de Salud, 2010): nutrición adecuada que incluya 3 tiempos de comida y 2 meriendas, hacer actividad física 30 min diarios que pueden ser distribuidos en 3 tiempos 10 min diarios; además es importante tomar en cuenta que el desarrollo de un estilo de vida que automatice pensamientos racionales, mantener el optimismo, buen humor, adherencia a los tratamientos, y práctica de herramientas que permitan el manejo del estrés (técnica de modificación de conductas poco saludables, técnicas de relajación, técnicas para el manejo emocional-ira, tristeza, etc., como lo es la descarga emocional y reestructuración cognitiva) es importante y contribuye con la calidad de vida.

### Estilo de Vida, Salud y Estrés

Mebarak et al. (2009) evidencian mediante revisión bibliográfica de estudios científicos la fuerte relación entre estilo de vida, salud y estrés, en donde los hábitos de vida saludables disminuyen los efectos del estrés y por ende el mejoramiento de la salud. Además mencionan que el mantener el control sobre la vida y realizar actividad física puede prevenir enfermedades y a la vez si ya la persona tiene el síndrome, mantener un estilo de vida saludable permite disminuir el desarrollo de una enfermedad; aún si la causa de la misma es hereditaria.

### **Marco Metodológico**

Es debido al marco teórico mencionado que se psicoeducará a las participantes sobre los efectos del estrés en la salud, así como la importancia de la prevención de las enfermedades mediante el manejo del estrés y los estilos de vida saludables. Además se psicoeducará sobre la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés. Todo mediante la metodología participativa de la charla con preguntas y respuestas que incentiven a la expresión, discusión e incorporación de aprendizaje nuevo a partir de la construcción grupal del conocimiento.

### **Técnica por aplicar**

Según la Tesis de Maestría de Morocho (2012) se evidencia la importancia de la Psicoeducación para a prevención de conductas riesgosas para la salud (por ejemplo: consumo de drogas) es por esto que se considera importante iniciar con la psicoeducación para la concientización de la importancia del manejo del estrés, y por consiguiente brindar técnicas que permitirán disminuir los efectos del estrés y así disfrutar de los beneficios de aumentar la calidad de vida. (Durán, 2010)

### **Actividades a realizar:**

**Actividad #1: Presentación de la facilitadora al grupo y proveer información sobre el proceso y sus beneficios.**

*Descripción:*

La facilitadora procede a presentarse y a explicar cuál será su rol dentro del proceso (por ejemplo: la facilitadora dice su nombre, su grado académico y su profesión, sus gustos y disgustos, lo que espera del proceso, la disposición que tiene de trabajar con el grupo y procede a preguntar el nombre de cada participante y ¿qué esperan las participantes del proceso? Así mismo después de que cada participante menciona lo que espera del proceso, la facilitadora procede a mencionar lo que espera de las participantes para lograr lo cada una del grupo espera del proceso, por ejemplo: práctica activa de lo aprendido, responsabilidad, puntualidad, disposición, rol de participación activa, y otras características que se van desarrollando durante el proceso-empatía-interés-vínculos afectivos positivos, etc.).

La facilitadora toma la palabra para explicar el por qué todas las participantes fueron convocadas a la actividad (por ejemplo: debido a la necesidad evidenciada por las profesionales de la oficina al investigar cada uno de sus casos es que se les invitó a participar de estas actividades e intervenciones dirigidas hacia el manejo del estrés, esto les permitirá a cada una de ustedes a fortalecerse personalmente y ejercer un rol activo en la enseñanza en sus hogares sobre la temática del manejo del estrés. Si bien es cierto, todas las personas necesitan manejar su estrés ya que el estrés al ser inevitable por nuestra interacción con el ambiente y la sociedad es necesario saber cómo manejarlo para así disminuir las consecuencias del estrés en nuestros cuerpos físicos, nuestra mente y nuestras relaciones interpersonales).



La facilitadora además procede a incentivar a la participación, debe mencionar que la participación es voluntaria pero que cada una debe ser responsable consigo misma y pensar en que para alcanzar el bienestar se debe trabajar, para cosechar hay que sembrar, entonces que este proceso requiere de esfuerzo de parte de ellas en la asistencia, la práctica y transmisión del aprendizaje adquirido en cada actividad e intervención.

Se procede a darle a cada participante una hoja denominada: “esquema de actividades e intervenciones” (Ver anexo) en donde se visualiza el proceso y las técnicas que aprenderán con cada taller y charla, así como la técnica general a aplicar en el Grupo de Apoyo (Descarga emocional), además se les explica la importancia de participar activa y frecuentemente en todas las actividades del proceso.

Además la facilitadora procede a explicar los beneficios de participar en el proceso (beneficio personal sobre el manejo del estrés, beneficio familiar mediante la transmisión del conocimiento aprendido sobre el manejo del estrés, beneficio en la salud y bienestar biopsicosocial, beneficio en el proceso del PANI para el criterio de la profesional que atiende el caso, etc.)

*Objetivo:*

- Informar a las participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Conocer a la facilitadora.
- Conocer lo que cada participante espera del proceso.
- Informar a las participantes cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Concientizar sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Concientizar sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.

- Crear un esquema mental sobre la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Informar sobre los beneficios que se obtendrán por la participación en el proceso para que el grupo se motive a participar activa y frecuentemente.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las participantes conozcan quién es la facilitadora.
- Que las participantes conozcan cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Que las participantes concienticen sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Que las participantes concienticen sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Que las participantes visualicen un esquema mental de las actividades e intervenciones que se realizarán y la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Que las participantes se motiven mediante el conocimiento de los beneficios que se obtendrán del proceso.

**Actividad #2: Presentación personal en el grupo.**

*Descripción:*

Como es el inicio del proceso y ninguna se conoce, es necesario crear empatía y confianza grupal para incentivar a la participación activa, es por esto que en esta actividad 2 se procede a realizar una actividad que permita que cada participante se presente.

Se propone la siguiente actividad de presentación:

En estructura de círculo cada participante va a decir su nombre, edad, gustos y disgustos cuando se encuentra en un grupo y el motivo por el que asistió a la presente actividad.

Conforme cada participante se va presentando antes de pasar a la siguiente se permite un espacio para que las demás participantes comenten si se identificaron con su compañera en algo de lo mencionado por ella. Si ninguna tiene algo que mencionar se le da la bienvenida al proceso y se le incentiva a continuar participando, esto para ir creando empatía grupal y además que cada una de las participantes se consideren una parte indispensable del grupo, esto debido a que se mantendrá el mismo grupo para la conformación del grupo de apoyo en el que se practicará la técnica de la descarga emocional por lo que es importante la creación características grupales que permita el desarrollo de una dinámica en pro incentivar a la confianza y empatía a la hora de la expresión emocional.

*Objetivo:*

- Conocer a las participantes de la charla.
- Crear unión grupal mediante la creación del vínculo afectivo grupal.
- Crear una dinámica en pro del desarrollo de características grupales que permitan la expresión emocional en cada participante.

*Resultado esperado:*

- Que con las presentaciones el grupo se conozca y se incentive a la creación de un vínculo afectivo unas con otras.

- Que las participantes al escuchar los gustos y disgustos de su compañera puedan identificarse o no con cada una de las participantes e ir creando empatía unas con otras.
- Que con la actividad de presentación la dinámica que se vaya construyendo en el proceso esté llena de características grupales que permitan la expresión en cada participante.

**Actividad #3: Charla: psicofisiología del estrés y la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés**

*Descripción:*

Una vez concluida la actividad 2, se procede a esta actividad, la cual permite dar inicio a la psicoeducación de la psicofisiología del estrés y la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.

Manteniendo la misma estructura de círculo de la actividad anterior se procede a realizar la siguiente pregunta ¿Qué es para ustedes el estrés?, conforme cada participante comenta de acuerdo a su realidad de vida, se permite que las demás participantes puedan opinar sobre dicho comentario.

La facilitadora debe ir anotando en una pizarra puntos clave sobre la psicofisiología del estrés y la influencia de los pensamientos irracionales en el estrés para que dirija la discusión de las participantes y de ser necesario durante la charla lance más preguntas al grupo como por ejemplo: ¿Consideran que los pensamientos que se tengan sobre a la situación aumentan y disminuyen el estrés?, ¿Cuándo nos estresamos qué síntomas físicos sentimos?, ¿Cuándo nos estresamos qué emociones sentimos?, ¿Cuándo nos estresamos las relaciones interpersonales se afectan negativamente por las reacciones que se ejercen en el momento de estrés?, etc., al final de la discusión, ésta proceda a unir todos los puntos clave para esclarecer la construcción del conocimiento eliminando mitos y dejando el conocimiento adecuado sobre la temática.

*Objetivo:*

- Evidenciar el conocimiento que tienen las participantes sobre la temática del estrés.
- Construir el conocimiento sobre la psicofisiología del estrés y la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.
- Desarrollar una dinámica participativa en el grupo.

*Resultado esperado:*

- Que mediante la participación activa se evidencie el conocimiento que tienen las participantes sobre la temática del estrés.
- Que mediante la construcción del conocimiento de las participantes se permita la psicoeducación del grupo en la temática de la psicofisiología del estrés y la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.
- Se espera desarrollar una dinámica participativa en el grupo para las posteriores actividades.

**Actividad #4: Refrigerio-alimentación saludable***Descripción:*

La facilitadora para esta primera charla debe organizar un refrigerio ya que esto permite que se proceda en esta actividad #4 a que los posteriores refrigerios sean organizados por el grupo en su totalidad y además que el refrigerio se convierta en un espacio de calidad para que el grupo comparta y que el vínculo afectivo grupal vaya fortaleciéndose.

La facilitadora puede llevar para este primer refrigerio alimentación saludable de acuerdo a la Guía de alimentación saludable para Costa Rica (Ministerio de Salud, 2010) y así explicarle a las

participantes antes de iniciar el refrigerio la importancia de la alimentación saludable para la salud física y por ende la minimización de los efectos del estrés en nuestro cuerpo. Esto además permite que las participantes concienticen poco a poco la importancia de la alimentación saludable y la incorporen en sus cotidianidades.

Luego de explicar la importancia de la sana alimentación en la salud física y por ende minimización de los efectos del estrés en nuestro cuerpo se procede a permitir que cada una de las participantes pueda tomar su propio refrigerio, este acto también permite que las participantes desarrollen confianza en el grupo.

Cuando la facilitadora observe que todas las participantes ya se han servido su refrigerio y ya han compartido entre ellas el tiempo suficiente, la facilitadora procede a tomar la palabra y captar la atención de las participantes para organizar el refrigerio para la intervención 1 del Grupo de Apoyo.

*Objetivo:*

- Concientizar sobre la importancia de la alimentación saludable
- Incentivar a la práctica cotidiana de la alimentación saludable en los hogares de las participantes
- Incorporar dentro de la actividad del refrigerio a todas las participantes.
- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante el incremento de la participación y el sentido de pertenencia.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante concientice sobre la importancia de la alimentación saludable

- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable diaria en los hogares
- Que cada participante participe en la actividad del refrigerio.
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Que todas las participantes ejerzan un rol activo en la organización del refrigerio para la siguiente actividad.
- Que con la participación en las actividades grupales se incremente el sentido de pertenencia al grupo y por ende la responsabilidad con el grupo.

**Actividad #5: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en la siguiente charla #2**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante la charla para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima actividad y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy –Los pensamientos irracionales influyen sobre el aumento y disminución de las consecuencias negativas del estrés biopsicosocial, por lo que es necesario que aprendamos cuáles son esos diferentes tipos de pensamientos que tenemos y cómo podemos automatizar pensamientos racionales para manejar el estrés.

Además se les recuerda participar en la sesión 1 del Grupo de Apoyo en la cual se van a estar construyendo las normas de convivencia y diferentes aspectos importantes para la conformación

del grupo, además la importancia del espacio que se les dará en este grupo de apoyo para la expresión emocional y por ende la descarga emocional la cual es importante para el manejo del estrés.

*Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante la charla para ligarlo al tema de la charla #2.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Que las participantes recuerden lo aprendido y puedan ligar el aprendizaje con la siguiente actividad.
- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

**Conclusión**



Es importante tener presente que existen variables ambientales que pueden influenciar en el cumplimiento de la actividad en su totalidad, por lo que esta charla puede ser modificada mientras permita el desarrollo de la temática a trabajar.

Para sus posteriores réplicas se debe tomar en cuenta y tener en mente el objetivo principal de las actividades e intervenciones (manejar el estrés) por lo que la facilitadora debe incorporar en su cotidianidad todo lo que va a enseñar y así crear un beneficio no solo para las participantes sino también para sí misma.

### **Referencias**

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.
- Blanco, A., Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Caponi, S. (1997). Georges Canguilhem y el estatuto epistemológico del concepto de salud. *Revista de Historia y Ciencias de la Salud*, 4(2), 287-307.
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84.
- Hernández, M. y García, H. (2007). Factores de riesgo y protectores de enfermedades cardiovasculares en población estudiantil universitaria. *Revista de la Facultad de Medicina*, 30(2), 119-123.

Mebarak, M.; De Castro, A.; Salamanca, M.; Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el caribe. Universidad del Norte*, (23), 83-112.

Ministerio de Salud (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. Recuperado de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)

Morocho, M. (2012). *Valoración de un grupo de autoayuda en relación a psicoeducación para prevención de abuso de drogas en estudiantes del colegio Daniel Córdova Toral de Cuenca, Cuenca, abril de 2012*. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/3914>

Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *AV. PSICOL*, 16(1), 9-38.

Salgado, M. (2006). Influencia de algunos factores biopsicosociales en el bienestar subjetivo de adultos mayores institucionalizados. *Revista MEDISAN*, 20(10), 2195-2201.

## **Anexo**

Esquema de Actividades e Intervenciones



## Charla #2

### Título: Pensamientos Irracionales y Autoregistro de pensamiento

#### Introducción

En esta charla lo que se trabaja es la técnica de autoregistro de pensamiento con el propósito de que los pensamientos irracionales puedan ser cambiados por racionales y así manejar las emociones y por ende el estrés.

**Participantes:**

Las personas que participen en el taller deben cumplir con los siguientes criterios:

- Personas atendidas por las profesionales en la Oficina Local San José del Este del PANI (Patronato Nacional de la Infancia).
- Personas que actualmente son cuidadoras de personas menores de edad que han tenido algún tipo de proceso en el PANI y que actualmente ejercen su cuidado en sus respectivos hogares.
- Personas que se encuentran entre los 20-50 años y que tienen la capacidad para comprender y realizar las actividades que se realizan con las mismas.

**Facilitadora**

Es necesario que la persona que ejerza el rol de facilitadora durante la charla tenga habilidades para transmitir el conocimiento acerca de los tipos de pensamientos irracionales en el aumento del estrés, y que tenga habilidad para explicar a las participantes en un lenguaje sencillo y entendible cómo utilizar un autoregistro para la automatización de pensamientos racionales.

**Contexto**

La charla debe ser en un ambiente silencioso, que permita la concentración de las participantes, un lugar sin interrupciones para que así la explicación de la facilitadora sea comprendida por las participantes y también se permita un espacio de preguntas y respuestas y de discusión sobre la realidad de las participantes en la temática.

**Objetivo**

- Psicoeducar sobre los tipos de pensamientos irracionales.

- Lograr identificar pensamientos irracionales en las situaciones estresantes de las participantes.
- Brindar un instrumento que permita automatizar pensamientos racionales
- Psicoeducar sobre cómo utilizar el autoregistro de pensamientos irracionales

### **Población meta**

Se prevé que la población meta directa sean las participantes de la charla, sin embargo indirectamente se prevé que el conocimiento adquirido por las participantes sea transmitido a las personas menores de edad que conviven con éstas y las demás personas de su núcleo familiar, puesto que al final de la actividad se les incentiva a transmitir el conocimiento a sus familiares.

### **Resultados esperados**

- Que las participantes incorporen dentro de su conocimiento los tipos de pensamientos irracionales.
- Que las participantes identifiquen pensamientos irracionales en las situaciones estresantes de su diario vivir.
- Que las participantes incorporen dentro de su conocimiento cómo utilizar el autoregistro de pensamientos irracionales
- Que las participantes automaticen pensamientos racionales a partir de la utilización constante del autoregistro.

### **Marco teórico**

#### Estrés y Pensamientos Irracionales

Según Ellis y Lega (1993) el pensamiento irracional es la principal causa del mal estar o perturbación emocional, ya que la persona con su manera irreal de pensar no maneja sus emociones y por ende el mal estar.

Una de las grandes diferencias entre el ser humano y los demás seres vivos del reino animal es que el ser humano tiene capacidad de razonar, esto implica el pensamiento, sin embargo, este pensamiento puede llevar a niveles de estrés elevados por la capacidad de evocar una y otra vez una situación estresante y además la formación de pensamientos irracionales, por ende sentir una y otra vez la misma emoción que provocó dicha situación o pensamiento irracional.

Es aquí en donde el ser humano puede desarrollar habilidades para que su pensamiento sobre la situación no provoque emociones distorsionadas a las que realmente deberían sentir por la situación. Además también se puede aprender a tener control sobre sus pensamientos irrales con evidencia real, Ellis y Lega (1993) mencionan que existen estrategias que el ser humano puede utilizar para manejar estos pensamientos irracionales, una es mediante la comprobación de hipótesis o suposiciones estimables para luego contrastarlas con la realidad y saber si son o no reales para así conservarlas o eliminarlas y por ende manejar el estrés que provoca dicha situación sin necesidad de tener emociones distorsionadas que puedan llegar a aumentar los niveles de estrés.

Algunos de esos pensamientos irracionales según Ellis y Lega (1993) pueden ser:

- Tremendismo: resaltar lo negativo de una situación.
- No puedo suportantis: exagerar lo no soportable de un acontecimiento.
- Condenación: comprometer el valor de uno mismo como ser humano dependiendo del comportamiento que se tenga, es decir, evaluarse a uno mismo como mala persona de los demás.

Ellis y Lega (1993) menciona que para aprender a controlar pensamientos irracionales mediante el método científico es necesario tomar en cuenta las siguientes reglas:

- Se debe aceptar lo que sucede en la realidad, la persona puede hacerse la siguiente pregunta ¿Es realista este pensamiento?
- Las hipótesis o suposiciones deben ser lógicas deben cambiarse cuando no lo sean, la persona puede hacerse la siguiente pregunta ¿Es lógico o no este pensamiento?
- Debe existir flexibilidad para cambiar una hipótesis o suposición, es decir si la hipótesis que hice de alguna situación no es verdadera se debe tener flexibilidad de pensamiento para aceptarla como falsa y tener la disposición de adoptar la realidad, la persona puede hacerse la siguiente pregunta ¿Es flexible o poco rígido esta manera de pensar?
- Se debe tomar en cuenta que todo lo que sucede es producto de la manera en como actuamos, es decir, se puede controlar lo que se obtendrá en la vida, se debe mantener la idea de que uno mismo puede controlarse, la persona puede hacerse la siguiente pregunta ¿Prueba este pensamiento que me merezco algo?
- La ciencia no es exacta, existe un margen de error, por lo que se debe mantener en mente que los asuntos y comportamientos humanos no siempre tendrán el mismo efecto, es decir el hecho de que un estímulo cause una consecuencia no significa que siempre va a suceder de la misma manera, por último la persona puede hacerse la siguiente pregunta ¿prueba esta manera de pensar que el resultado va a ser felicidad y que dará buenos resultados?

### Reestructuración Cognitiva

La utilización de la Reestructuración Cognitiva como técnica para el manejo del estrés en el campo de la Psicología de la Salud con enfoque biopsicosocial ha tenido alcances significativos, Quintero,

Varela, Cáceres, Correa, Holguín (2007) respaldan la eficacia de las intervenciones cognitivo conductuales en enfermedades en las que el estrés influye como lo es la hipertensión arterial; Echeburua y Salaberria (1991) en su estudio científico sobre tratamientos psicológicos para la fobia social evidencian los alcances de la reestructuración cognitiva.

En cuanto a su aplicación, Bados y García (2010) mencionan que el terapeuta inicialmente debe hacer que el paciente identifique cuáles son sus pensamientos o hipótesis sobre la situación estresante, luego debe hacer que el paciente contraste sus hipótesis con la realidad y así lograr eliminar la perturbación emocional; para cambiar estos pensamientos por racionales, el terapeuta guía a su cliente para que éste se plantee hipótesis lógicas sobre la situación y que así recoger datos para evidenciar si éstas son correctas o no.

Según Ellis y Lega (1993) El pensamiento anticientífico irracional es la causa principal del mal manejo emocional en las personas, no obstante las personas pueden aprender a manejar sus emociones aprendiendo a pensar de manera racional o científica planteándose hipótesis reales y comprobándolas, si la hipótesis no es comprobable se cambia y se vuelve a comprobar.

Para la reestructuración cognitiva es importante el acompañamiento de la contrastación de la hipótesis con la evidencia real, también es importante utilizar instrumentos que permitan hacer conscientes los pensamientos irracionales que se deben cambiar para minimizar los efectos del estrés cotidiano, uno de los instrumentos que se puede utilizar es el autoregistro de pensamiento (Bados y García, 2010).

#### Autoregistro de pensamiento

Bados y García (2010) mencionan que una técnica útil para la reestructuración cognitiva es el autoregistro.



El autoregistro se aplica de la siguiente manera: se le dice a la persona que lleve un registro diario de experiencias que permitan contradecir la creencia disfuncional (el pensamiento irracional) y apoyen creencias más positivas (pensamiento racional), por ejemplo, Bados menciona que “un paciente que piensa que es aburrido podría apuntar durante varios días diferentes tipos de atención que recibe de los demás, incluyendo miradas, sonrisas, saludos, cumplidos, conversaciones, etc. Este registro podría ir acompañado, caso de considerarse necesario, de instrucciones para atender y corresponder a los demás, lo cual facilitaría respuestas por parte de estos que contribuirían a desmontar la creencia original” (como se citó en Bados y García 2010, p. 39).

Es así como la persona va automatizando poco a poco pensamientos racionales y por ende aprender esta estrategia para manejar el estrés cotidiano influenciado por los pensamientos irracionales.

### Estrés y enfermedad

Las demandas o tareas que debe enfrentar el ser humano de su contexto son causa de estrés cuando son evaluadas por el sujeto como algo que supera sus recursos para responder ante ésta, es así como Vinaccia, Tobón, Sandín, y Martínez (2001) mencionan que a raíz de esto se genera una activación fisiológica de sobre esfuerzo físico que busca desarrollar una serie de procesos fisiológicos para responder a dichas demanda o tareas y así, lograr de nuevo el control y la adaptación al contexto; además, la evaluación que realiza el sujeto a nivel psicológico genera tensión, a esta tensión se le suma el sobre esfuerzo físico y entonces se habla de procesos psicofisiológicos que contribuyen al estrés.

Según Vinaccia, et. al. (2001) el proceso psicofisiológico puede activar órganos diana como el estómago y por ende esto retroalimenta los procesos cognitivos y afectivos desplegados de la situación estresante, es decir, la persona para defenderse de la situación estresante activa

estrategias de afrontamiento (como lo es la activación de los órganos diana) que tienen por objetivo disminuir las consecuencias psicológicas y físicas; esta situación de activación de órganos diana es desadaptativa (biopsicosocialmente) y se vuelve persistente y recurrente.

Esto puede influenciar a alteraciones mentales como la ira, euforia, depresión y ansiedad; alteraciones fisiológicas a través de la retroalimentación generada a nivel neurológico, cognitivo y afectivo (síntomas: se dan cuando el sistema nervioso no es capaz de autoregular el proceso fisiológico y se constituye en un impulso para que la persona desarrolle mecanismos de autoregulación que le permitan resolver la alteración fisiológica mediante acciones psicológicas y conductuales) (Vinaccia, et. al., 2001).

Sin embargo, Vinaccia, et. al. (2001) no solo menciona el estrés psicofisiológico, sino también el estrés psicosocial (desde un modelo biopsicosocial) y lo define según Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Vinaccia, et.al. 2001) como un conjunto de relaciones entre una persona y su situación, siendo esta situación valorada por la persona como algo que aumenta o supera sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar, ya que el ser humano interactúa en su contexto con factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales y naturales, esto hace que los factores del estrés influyan de manera biopsicosocial.

Delgado, Guerra, Perakakis, Viedma, Robles y Vila (2010) mencionan que el entrenamiento en habilidades de conciencia plena y valores humanos es eficaz como herramienta autoreguladora emocional y preventiva del estrés y permite una mejora en la calidad de vida; es decir, que aprender a manejar los pensamientos irracionales es una herramienta auto reguladora emocional y preventiva del estrés. Además, Albiol y Salvador (2001) mencionan que los principales estresores en una persona son los psicológicos.

Sandín y Carrobles (1995, como se citó en Vinaccia, et.al., 2001) mencionan que el estrés puede inducir de manera indirecta a enfermedad, esto mediante conductas de afrontamiento que sean desadaptativas que si bien reportan algún beneficio inmediato para menguar el distrés o la activación psicofisiológica pero que son perjudiciales para la salud a mediano o largo plazo, por ejemplo: dejar de hacer ejercicio, fumar, consumir alcohol, aumentar el consumo de comidas grasosas o irritantes, dejar de comer o hacerlo de manera rápida, etc.

### Inteligencia Emocional

El manejo emocional está relacionado con la Inteligencia Emocional, ésta se define como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de otras personas (Mayer y Salovey, 1997, citado en Extremera y Durán, 2007); entonces, “las habilidades emocionales descritas en la teoría de la IE permitirían un mejor procesamiento y asimilación de la información emocional producida por los sucesos vitales cotidianos, favoreciendo mayores niveles de bienestar y ajuste psicológico en los individuos” (Salovey, Bedell, Detweiler, y Mayer, 1999; Salovey, Mayer, y Caruso, 2002, citado en Extremera y Durán, 2007).

De acuerdo a todo lo anterior es importante entonces que las personas aprendan a controlar sus emociones mediante la concientización de los pensamientos irracionales y por ende su control y automatización de pensamientos racionales que permite el instrumento del autoregistro.

Es por esto que es importante conocer muy bien cómo llenar un autoregistro de pensamiento, en esta charla se les enseña a las participantes a cómo llenar el autoregistro diario y también se les enseñan los tipos de pensamientos irracionales que deben autoregistrar a diario, si las participantes aprenden y aplican en sus cotidianidades este instrumento se permitirá que el pensamiento se vaya

reestructurando hasta automatizar pensamientos racionales que permitirán manejar el estrés situacional.

### **Marco Metodológico**

Se psicoeducará a las participantes sobre los tipos de pensamientos irracionales y cómo hacer conscientes los mismos mediante la utilización del autoregistro y por ende la reestructuración del pensamiento automatizando así pensamientos racionales que permitan el manejo del estrés mediante la metodología magistral primeramente y luego participativa de la charla con preguntas y respuestas, discusión e incorporación de aprendizaje nuevo a partir de la construcción grupal del conocimiento que permitan la utilización correcta del autoregistro.

### **Técnica por aplicar**

Psicoeducación sobre los tipos de pensamiento irracionales y la Técnica de la Reestructuración cognitiva mediante la utilización de autoregistro de pensamientos diario.

### **Actividades a realizar:**

#### **Actividad #1: Incorporación de nuevas participantes al proceso**

##### *Descripción:*

La facilitadora procede a presentarse y a explicar cuál es el motivo por el cual se les invitó a participar a las nuevas participantes y los objetivos del proceso, así mismo se les facilita el material de la totalidad del proceso (esquema del proceso facilitado en la charla 1) para que puedan formar un esquema mental del proceso en general, se les explica que el grupo es abierto por lo que probablemente puedan incorporarse otras personas durante el proceso, además se les explica a las integrantes nuevas los beneficios de participar en el proceso (beneficio personal sobre el manejo

del estrés, beneficio familiar mediante la transmisión del conocimiento aprendido sobre el manejo del estrés, beneficio en la salud y bienestar biopsicosocial, beneficio en el proceso del PANI para el criterio de la profesional que atiende el caso, etc.)

Se les pregunta a alguna de las integrantes si alguna puede explicarle a las nuevas integrantes qué es el estrés y cómo éste influye en nuestro físico, mente y relaciones interpersonales, si alguna de las participantes frecuentes se auto nombra para realizar este resumen se le permite hacerlo sin embargo se le aclara que todas las participantes deben apoyar a la compañera en la construcción del recuerdo y la facilitadora debe estar atenta a que lo dicho por las participantes sea correcto.

En estructura de círculo se les permite a las nuevas participantes presentarse y a las participantes que ya asisten por más de una vez al proceso se les dice que deben presentar a la compañera que está a su lado y así poder fortalecer el conocimiento grupal, la consigna es decir el nombre y un gusto y un disgusto de su compañera ya mencionados por cada participante en la charla 1.

Si las participantes no recuerdan el nombre de su compañera ni los gustos y disgustos se procede a realizar otra actividad en la que se permitirá conversar con su compañera para recopilar la información solicitada y luego poder presentar a su compañera.

*Objetivo:*

- Incorporar a las nuevas participantes en el grupo.
- Informar a las nuevas participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Conocer a la facilitadora.
- Conocer al grupo.
- Evocar el recuerdo.

- Informar sobre la temática de la charla 1 a las participantes nuevas.

*Resultado esperado:*

- Que las nuevas participantes se incorporen en el grupo.
- Que las nuevas participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas y además que las participantes frecuentes evoquen sus recuerdos.
- Que las nuevas participantes conozcan a la facilitadora.
- Que las nuevas participantes conozcan a las integrantes del grupo.
- Que las participantes frecuentes evoquen el recuerdo y puedan practicar cómo transmitir el conocimiento a otras personas mediante la transmisión de éste a las nuevas participantes.
- Que las nuevas participantes se informen sobre la temática de la charla 1 para que puedan ligar el conocimiento de esta actividad con el conocimiento transmitido por las compañeras.

**Actividad #2: Charla: Psicoeducación sobre los tipos de pensamientos irracionales y la vida real**

*Descripción:*

Manteniendo la estructura de círculo, en esta actividad 2 la facilitadora debe iniciar evocando el conocimiento de la charla 1 sobre la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés, esto permitirá introducir la temática de los diferentes tipos de pensamientos irracionales, cómo es una charla este recuerdo puede evocarse grupalmente, por lo que la facilitadora puede lanzar una pregunta al grupo ¿Alguna recuerda que provocan los pensamientos irracionales?, con esto abrir a la discusión hasta construir el recuerdo mediante la charla.

Una vez realizado la evocación del recuerdo, la facilitadora debe introducir la importancia de conocer los diferentes tipos de pensamientos irracionales, la facilitadora puede realizarlo mediante una pregunta hacia el grupo ¿Alguna me puede decir por qué es importante que yo conozca los tipos de pensamientos irracionales?, la construcción del conocimiento debe llegar al punto de que las participantes concienticen que conocer los diferentes tipos de pensamientos irracionales permite identificar si estoy teniendo pensamientos irracionales que me aumentan el estrés.

Después la facilitadora permite que alguna de las participantes comparta alguna situación estresante, una vez que la participante ha terminado se les pide a todo el grupo que comente sobre cuál es el posible pensamiento irracional de la situación estresante comentada por la compañera.

*Objetivo:*

- Evocar el recuerdo en las participantes frecuentes sobre la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.
- Concientizar sobre la importancia del conocimiento de los diferentes tipos de pensamientos irracionales.
- Enseñar cuáles son los diferentes tipos de pensamientos irracionales.
- Ligar lo aprendido sobre los tipos de pensamientos irracionales a la vida real de una de las participantes.
- Aplicar el conocimiento sobre los tipos de pensamientos irracionales a un caso real de una de las compañeras del grupo.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes frecuentes evoquen el recuerdo sobre la influencia de los pensamientos irracionales en el aumento del estrés.
- Que las participantes concienticen sobre la importancia del conocimiento de los diferentes tipos de pensamientos irracionales.
- Que las participantes aprendan cuáles son los diferentes tipos de pensamientos irracionales.
- Que las participantes ligen lo aprendido sobre los tipos de pensamientos irracionales a la vida real.
- Que las participantes apliquen el conocimiento sobre los tipos de pensamientos irracionales a un caso real de una de las compañeras del grupo.

### **Actividad #3: Psicoeducación sobre cómo utilizar el autoregistro de pensamiento**

#### *Descripción:*

La facilitadora primero les explica a las participantes lo que es un autoregistro y la manera correcta de aplicarlo para que sea se logren los objetivos al utilizarlo (debe ser llenado correctamente y debe ser diario, debe ser llenado en un espacio en el que se permita reflexionar sobre cada espacio que se debe llenar y además que permita recordar la situación para llenarlo correctamente, si es difícil llenarlo inmediatamente apenas concluye la situación estresante debe llenar ocupar tiempo inmediatamente después de la situación para llenar mínimo las columnas de la emoción y la intensidad de la misma que le provocó la situación estresante y luego aplicar la racionalización y alguna otra estrategia que le permita manejar el estrés de esa situación y llenar inmediatamente aplicado esto la columna de la emoción y la intensidad de la misma, esto debido a que si se deja pasar el tiempo puede ser que la emoción se olvide al igual que la intensidad de la situación,



además debe anotar en las otras columnas algo que les permita recordar y llenar correctamente las columnas cuando tenga tiempo para hacerlo).

Luego la facilitadora procede a realizar un ejercicio de construcción grupal en la pizarra para practicar la aplicación correcta del instrumento. La facilitadora evoca la situación comentada por la participante en la actividad 2 y le pregunta a la participante que si puede recordar cuál fue la emoción y la intensidad que le provocó dicha situación, así como la estrategia que aplicó, si aplicó alguna; Si no aplicó alguna estrategia igualmente se le pregunta al grupo que cuál puede ser otra estrategia para disminuir el estrés en la situación, se espera que las participantes mencionen que la racionalización es una estrategia que se debe aplicar, luego se le preguntará a la participante que después de aplicar la estrategia, si aplicó ¿cómo fue la intensidad de la emoción? para así concientizar sobre la disminución de la intensidad de la emoción; si la participante no aplicó ninguna estrategia se le pregunta al grupo que supongan cuál habría sido la intensidad de la emoción luego de la racionalización y que la mencionen.

Luego de este ejercicio la facilitadora entrega el autoregistro de pensamiento (ver anexo) para que cada participante proceda a hacer llenar la primera fila con alguna situación estresante que hayan vivido recientemente y que recuerden aún y así poder corregir errores y evacuar dudas sobre cómo se debe llenar correctamente. Durante este ejercicio la facilitadora debe preguntar a cada una si tiene alguna duda para evacuarla en ese mismo momento, además debe prestar atención a cómo llenan los autoregistros para corregir errores.

*Objetivo:*

- Construir el conocimiento sobre la utilización del autoregistro de pensamiento.
- Practicar cómo llenar un autoregistro grupal e individualmente.

- Evidenciar el conocimiento que tienen las participantes sobre cómo utilizar el auto registro.
- Evacuar dudas y hacer correcciones sobre cómo llenar correctamente el autoregistro.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes construyan el conocimiento sobre la utilización del autoregistro.
- Que las participantes practiquen cómo llenar un autoregistro grupal e individualmente.
- Que las participantes evidencien el conocimiento que incorporado sobre cómo utilizar el autoregistro.
- Que las participantes pregunten si tienen alguna duda para que la facilitadora pueda evacuarlas y además corregir errores en los autoregistros.

**Actividad #4: Refrigerio**

*Descripción:*

Se les da la indicación a las participantes frecuentes que ya pueden preparar el refrigerio grupal entre todas y se procede a explicar la actividad del refrigerio a las nuevas participantes para que se incorporen dentro de la organización del próximo refrigerio.

Cuando ya el refrigerio está preparado se da la indicación de que cada participante ya puede pasar a tomar su propio refrigerio, la facilitadora da un espacio de unos 5 min después de que ya todas se han servido para que las participantes compartan unas con otras, y para luego proceder a la organización del próximo refrigerio, se les explica a las nuevas participantes que el refrigerio debe ser saludable y la importancia de que sea saludable dentro de la temática del manejo del estrés.

*Objetivo:*

- Fortalecer los vínculos afectivos del grupo mediante el refrigerio.
- Incorporar a las nuevas participantes al refrigerio compartido.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.

*Resultado esperado:*

- Que se fortalezcan los vínculos afectivos del grupo mediante el refrigerio.
- Que las nuevas participantes se incorporen al refrigerio compartido.
- Que se pueda organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Que las participantes desarrollen la responsabilidad con el grupo mediante la participación en el refrigerio.

**Actividad #5: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en el taller #1**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante la charla para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima actividad y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy –una manera de manejar el estrés es concientizar sobre los

pensamientos irracionales mediante la racionalización del pensamiento y así automatizar pensamientos racionales mediante la utilización del autoregistro.

Se les incentiva a participar en el taller #1 ya que les permitirá aprender una técnica nueva para manejar el estrés mediante la modificación de las conductas que aumentan el estrés.

Además se les recuerda participar en la sesión 2 del Grupo de Apoyo en la cual se da espacio a cada una para la expresión emocional de situaciones estresantes y además el grupo después de que la compañera se ha descargado emocionalmente expresan retroalimentaciones de cómo manejar esa situación estresante de acuerdo a lo aprendido en el proceso.

*Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante la charla para ligarlo al tema del taller #1.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

*Resultado esperado:*

- Se espera que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Se espera que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Se espera que las participantes recuerden lo aprendido y puedan ligar el aprendizaje con la siguiente actividad.

- Se espera que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

## **Conclusión**

Es importante tener presente que existen variables ambientales que pueden influenciar en el cumplimiento de la actividad en su totalidad, por lo que esta charla puede ser modificada mientras permita el desarrollo de la temática a trabajar.

Para sus posteriores réplicas se debe tomar en cuenta y tener en mente el objetivo principal de las actividades e intervenciones (manejar el estrés) por lo que la facilitadora debe incorporar en su cotidianidad todo lo que va a enseñar y así crear un beneficio no solo para las participantes sino también para sí misma.

## **Referencias**

- Albiol, M. y Salvador, A. (2001). Empleo de estresores psicológicos de laboratorio en el estudio de la respuesta psicofisiológica al estrés. *Anales de Psicología*, 17(1), 69-81.
- Bados, A y García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Recuperado de [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38285452/Reestructuracion\\_Cognitiva.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1476805399&Signature=Vd42q6pbIa5nFN8dwuH%2BsiKK098%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DFacultat\\_de\\_Psicologia\\_Departament\\_de\\_Pe.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38285452/Reestructuracion_Cognitiva.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1476805399&Signature=Vd42q6pbIa5nFN8dwuH%2BsiKK098%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DFacultat_de_Psicologia_Departament_de_Pe.pdf)
- Delgado, L., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M., Robles, H., Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como

- herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología Conductual*, 18(3) 511-532.
- Echeburua, E. y Salaberria, K. (1991). Tratamientos psicológicos de la fobia social: un análisis crítico. *Psicothema*, 3(1), 7-23.
- Ellis, A y Lega, L. (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Psicología Conductual*. 1(1).
- Extremera, N., y Durán, A. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los altos niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. Recuperado el 22 de abril de 2016, de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf50niveles\\_burnout.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf50niveles_burnout.pdf)
- Quintero, M., Varela, M., Cáceres, D., Correa, D., Holguín, L. (2007). Eficacia de un programa cognitivo conductual para la disminución de los niveles de presión arterial. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 33-49.
- Vinaccia, S., Tobón, S., Sandín, B., y Martínez, F. (2001). Estrés psicosocial y úlcera péptica duodenal: una perspectiva biopsico-social. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(2), 117-130.

## **Anexo**

Descripción de la Situación	Primer pensamiento sobre la situación	Emoción experimentada	Calificación de la Intensidad del 1 al 10	Estrategia utilizada para solución del problema o manejo emocional : evidencia con la realidad	Pensamiento después del análisis de la situación con base en la realidad y después de la estrategia de manejo emocional o solución del problema	Calificación de la Intensidad del 1 al 10

## TALLERES

### Taller #1

#### **Título: Modificación Conductual y autoregistro conductual**

#### **Introducción**

En este taller lo que se trabaja es la técnica de autoregistro de conductas con el propósito de que las conductas que aumentan los efectos del estrés sean modificadas por conductas saludables que permitan disminuir los efectos del estrés.

#### **Participantes:**

Las personas que participen en el taller deben cumplir con los siguientes criterios:

- Personas atendidas por las profesionales en la Oficina Local San José del Este del PANI (Patronato Nacional de la Infancia).
- Personas que actualmente son cuidadoras de personas menores de edad que han tenido algún tipo de proceso en el PANI y que actualmente ejercen su cuidado en sus respectivos hogares.
- Personas que se encuentran entre los 20-50 años y que tienen la capacidad para comprender y realizar las actividades que se realizan con las mismas.

#### **Facilitadora**

Es necesario que la persona que ejerza el rol de facilitadora durante el taller, tenga habilidades para transmitir el conocimiento acerca de cuáles son conductas que permiten en manejo del estrés y además de cómo modificar conductas que aumentan el estrés por conductas saludables que lo disminuyan mediante el autoregistro conductual, así mismo que tenga la habilidad para explicar a



las participantes en un lenguaje sencillo y entendible cómo utilizar un autoregistro para la automatización de conductas saludables.

### **Contexto**

El taller debe ser en un ambiente silencioso, que permita la concentración de las participantes, un lugar sin interrupciones para que así la explicación de la facilitadora sea comprendida por las participantes y también se permita un espacio de preguntas y respuestas y de discusión sobre la realidad de las participantes en la temática.

### **Objetivo**

- Psicoeducar sobre las conductas saludables que permiten la disminución de los efectos del estrés.
- Identificar las conductas que aumentan los efectos del estrés en la cotidianidad de cada participante.
- Brindar un instrumento de autoregistro conductual que permita automatizar conductas saludables.
- Psicoeducar sobre cómo utilizar el autoregistro de conductas saludables que permiten la disminución de los efectos del estrés.

### **Población meta**

Se prevé que la población meta directa sean las participantes del taller, sin embargo indirectamente se prevé que el conocimiento adquirido por las participantes sea transmitido a las personas menores de edad que conviven con éstas y las demás personas de su núcleo familiar, puesto que al final de la actividad se les incentiva a transmitir el conocimiento a sus familiares.

## **Resultados esperados**

- Que las participantes incorporen en su conocimiento las conductas saludables que permiten la disminución de los efectos del estrés.
- Que las participantes identifiquen las conductas que aumentan los efectos del estrés en su cotidianidad.
- Que las participantes utilicen el instrumento brindado del autoregistro conductual para automatizar conductas saludables.
- Que las participantes aprendan sobre cómo utilizar el autoregistro de conductas saludables que permiten la disminución de los efectos del estrés.

## **Marco teórico**

### La Psicología de la Salud, Estrés y Enfermedades

La psicología de la salud es el campo en el que el profesional en psicología aplica técnicas y conocimientos científicos en la evaluación, diagnóstico y tratamiento para la modificación de trastornos físicos y mentales o comportamientos que sean relevantes e interfieran en la salud y enfermedad del paciente según su contexto integral (biológico, social y psicológico), ésta también interviene en la prevención de trastornos y enfermedades y en la promoción de la salud y el bienestar de las personas. (Oblitas, 2008)

Una de las maneras en las que se interviene desde la psicología de la salud es directamente con la temática del estrés debido a las implicaciones del estrés en la salud del ser humano.

Oblitas (2008) menciona que la psicología de la salud ha tenido eficacia en tratamientos dirigidos a controlar el estrés (adaptación a nuevas situaciones) en personas con cáncer (Psico-oncología)

(tratamiento con el cáncer desde la prevención primaria, secundaria y de rehabilitación), dolor crónico (experiencia del dolor: cognitiva, afectiva y sensorial), trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, asma bronquial, VIH (SIDA), diabetes, fibromialgia, síndrome del intestino irritable, etc.; todos los tratamientos dirigidos hacia estas enfermedades tienen algún componente de manejo del estrés.

En todo esto, el estrés es un componente importante, no solo porque está relacionado a esas enfermedades en las que la psicología de la salud interviene sino porque está asociado a los cambios vitales del ser humano. Los tratamientos que se dan desde este enfoque psicológico tienen alcances eficaces, efectivos y eficientes.

### Enfermedad y Conducta

Según Heman y Oblitas (2005, como se citó en Oblitas, 2008) hay evidencia de que algunas de las causas de enfermedades residen en la conducta y el estilo de vida del individuo, por lo que este autor nos habla de patógenos conductuales e inmunógenos conductuales.

#### Patógenos conductuales

Son conductas que hacen al ser humano más vulnerable a la enfermedad. Por ejemplo: beber alcohol, fumar, no manejar el estrés, etc., principales causas de muerte y factores de riesgo asociados. (Oblitas, 2008)

En esta práctica se pretende disminuir estos patógenos conductuales.

#### Inmunógenos Conductuales **¡Error! Marcador no definido.**

Los inmunógenos conductuales son las conductas que minimizan el riesgo de la persona a padecer una enfermedad; en un estudio longitudinal con 7000 personas en Estados Unidos

durante 9 años se encontró la asociación estrecha entre la longevidad y siete conductas que influyen en la salud. (Oblitas, 2008)

- 1) dormir de 7 a 8 horas; 2) desayunar casi todos los días; 3) tres comidas al día, sin picar entre ellas; 4) mantener el peso corporal dentro de los límites normales; 5) practicar ejercicio físico regularmente; 6) uso moderado del alcohol o no beberlo; y,
- 7) no fumar. (Oblitas, 2007 como se citó en Oblitas, p. 13, 2008)

### Comportamientos Saludables

Los estilos de vida saludables implican conocer aquellos comportamientos que mejoran la salud de las personas.

Entenderemos por conductas saludables según Oblitas (2008) las acciones realizadas por una persona que influyen en la probabilidad de desarrollar consecuencias positivas fisiológicas y psicológicas a corto o largo plazo y que recaen en su salud y en su longevidad, tomando en cuenta que cada persona es un caso diferente, máxime si tiene condiciones específicas en su salud mental, física o social; sin embargo se generaliza que personas que no poseen ninguna condición específica deben mantener los siguientes comportamientos saludables según la guía para la alimentación de Costa Rica según el Ministerio de Salud (2010): nutrición adecuada que incluya 3 tiempos de comida y 2 meriendas, hacer actividad física 30 min diarios que pueden ser distribuidos en 3 tiempos 10 min diarios; además desarrollar un estilo de vida que automatice pensamientos racionales, mantener el optimismo, buen humor, adherencia a los tratamientos, y práctica de herramientas que permitan el manejo del estrés (técnica de modificación de conductas poco saludables, técnicas de relajación, técnicas para el manejo emocional-ira, tristeza, etc., como lo es la descarga emocional y reestructuración cognitiva).

Es de acuerdo a lo mencionado anteriormente que esta charla es el inicio de un proceso que permitirá a las participantes adquirir herramientas para el manejo del estrés.

### Comportamientos de riesgo para la salud

Según Oblitas (2008) algunos comportamientos riesgosos son, adoptar comportamientos de inseguridad integral como lo es el consumo de tabaco, alcohol, drogas; mantener relaciones sexuales inseguras, etc.

Sobre esto, la psicología de la salud trabaja sobre la modificación de comportamientos riesgosos que pueden concluir en enfermedades y en la incorporación de hábitos de vida saludables para aumentar el bienestar.

### Bienestar

Según Lopategui (2001), el bienestar no es ausencia de enfermedad, sino un estado que le permite a la persona calidad de vida de acuerdo a sus actitudes y comportamientos saludables y responsables consigo mismo (a) y que le generan un estado de salud óptima que permiten la adaptación y la integración las dimensiones físicas, sociales y psicológicas del ser humano, es decir, el bienestar es un proceso activo que se enfoca en el mejoramiento del estilo de vida de las personas en todas sus dimensiones

Es por lo anterior que entonces es importante conocer cuáles son comportamientos saludables para el ser humano, por la relación existente entre salud, enfermedad y estrés.

Ya que según Vinaccia, Tobón, Sandín, y Martínez, (2001) el estrés que provoca el contexto en la persona, en donde confluyen factores biopsicosociales, genera dolores de estómago, etc., debido

a que la persona por no poder enfrentar la situación estresante genera lo que se llama órgano diana que es donde se genera la sintomatología del estrés a nivel físico.

### **Marco Metodológico**

Se psicoeducará a las participantes sobre la modificación conductual y la utilización correcta del autoregistro conductual mediante actividades concernientes a un taller y por ende la facilitadora podrá retroalimentar a las participantes generando así la incorporación del aprendizaje significativo mediante la utilización no solo del sentido del oído (escuchar la teoría) sino también el tacto (práctica), y demás sentidos estimulados durante el taller.

### **Técnica por aplicar**

Psicoeducación sobre los tipos de pensamiento irracionales y la Técnica de la Reestructuración cognitiva mediante la utilización de autoregistro de pensamientos diario.

### **Actividades a realizar:**

#### **Actividad #1: Incorporación de nuevas participantes al proceso**

##### *Descripción:*

La facilitadora procede a presentarse y a explicar cuál es el motivo por el cual se les invitó a participar a las nuevas participantes y los objetivos del proceso, así mismo se les facilita el material de la totalidad del proceso (esquema del proceso facilitado en la charla 1) para que puedan formar un esquema mental del proceso en general, se les explica que el grupo es abierto por lo que probablemente puedan incorporarse otras personas durante el proceso, además se les explica a las integrantes nuevas los beneficios de participar en el proceso (beneficio personal sobre el manejo del estrés, beneficio familiar mediante la transmisión del conocimiento aprendido sobre el manejo

del estrés, beneficio en la salud y bienestar biopsicosocial, beneficio en el proceso del PANI para el criterio de la profesional que atiende el caso, etc.)

Se les pregunta a alguna de las integrantes si alguna puede explicarle a las nuevas integrantes qué es el estrés y cómo éste influye en nuestro físico, mente y relaciones interpersonales, si alguna de las participantes frecuentes se autonombra para realizar este resumen se le permite hacerlo sin embargo se le aclara que todas las participantes deben apoyar a la compañera en la construcción del recuerdo y la facilitadora debe estar atenta a que lo dicho por las participantes sea correcto, además se les pide que también den un resumen de lo realizado en la charla 2 sobre los pensamientos irracionales y el autoregistro de pensamientos.

En estructura de círculo se les permite a las nuevas participantes presentarse y a las participantes frecuentes también respondiendo al nombre, y expectativas del taller a impartir.

*Objetivo:*

- Incorporar a las nuevas participantes en el grupo.
- Informar a las nuevas participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Conocer a la facilitadora.
- Conocer al grupo.
- Evocar el recuerdo del conocimiento adquirido en la charla 1 y 2.
- Informar sobre la temática de la charla 1 a las participantes nuevas.

*Resultado esperado:*

- Que las nuevas participantes se incorporen en el grupo.
- Que las nuevas participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas y además que las participantes frecuentes evoquen sus recuerdos.

- Que las nuevas participantes conozcan a la facilitadora.
- Que las nuevas participantes conozcan a las integrantes del grupo.
- Que las participantes frecuentes evoquen el recuerdo del conocimiento adquirido en la charla 1 y 2, y puedan practicar cómo transmitir el conocimiento a otras personas mediante la transmisión de éste a las nuevas participantes.
- Que las nuevas participantes se informen sobre la temática de la charla 1 y 2 para que puedan ligar el conocimiento de esta actividad con el conocimiento transmitido por las compañeras.

### **Actividad #2: Taller: Psicoeducación sobre los comportamientos saludables**

#### *Descripción:*

Manteniendo la estructura de círculo, en esta actividad 2 la facilitadora debe iniciar evocando el conocimiento de la charla 2 sobre el autoregistro de pensamientos, esto permitirá introducir la temática de los comportamientos saludables y explicarles que para la modificación conductual también se puede utilizar el instrumento del autoregistro que permita identificar las conductas que aumentan los efectos del estrés y cambiarlas por conductas que disminuyan los efectos del estrés.

Una vez realizado la evocación del recuerdo, la facilitadora procede a enseñar cuáles son algunas conductas saludables que disminuyen los efectos del estrés, además cada participante procede a escribir en cuatro papeles, cuatro conductas saludables que consideran importantes, además de las mencionadas por la facilitadora y que contribuyan a disminuir los efectos del estrés. Luego se comparte grupalmente lo que cada participante escribió para modificar conocimientos erróneos y además cambiar conductas que hayan escrito repetidas, ya que todos los papeles se van a meter en una caja para que cada participante elija al azar un papel y que esa sea la conducta que le



corresponda poner en práctica, por consecuente, en las actividades restantes cada participante va a tomar un papel nuevo para añadir una nueva conducta a practicar.

Después la facilitadora permite que alguna de las participantes compartan al grupo algunos de los comportamientos poco saludables que practica actualmente y que considera que debería cambiar, una vez que la participante ha terminado se les pide a todo el grupo que comente sobre cuales otras conductas saludables podría incorporar la compañera para disminuir los efectos del estrés.

*Objetivo:*

- Evocar el recuerdo en las participantes frecuentes sobre lo aprendido del autoregistro de pensamiento y ligarlo con el aprendizaje nuevo del autoregistro conductual.
- Concientizar sobre la importancia de la práctica de conductas saludables para la disminución de los efectos del estrés.
- Identificar la práctica de las conductas poco saludables en las participantes.
- Incorporar a la práctica cotidiana nuevas conductas saludables.
- Ampliar la visión sobre las conductas saludables que pueden incorporar en la cotidianidad para disminuir los efectos del estrés.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes frecuentes recuerden lo aprendido del autoregistro de pensamiento y lo ligen con el aprendizaje nuevo del autoregistro conductual.
- Que las participantes tomen conciencia sobre la importancia de la práctica de conductas saludables para la disminución de los efectos del estrés.
- Que las participantes identifiquen la práctica de las conductas poco saludables en sus cotidianidades.

- Que las participantes incorporen a la práctica cotidiana nuevas conductas saludables.
- Que las participantes amplíen la visión sobre las conductas saludables que pueden incorporar en la cotidianidad para disminuir los efectos del estrés.

**Actividad #3: Psicoeducación sobre cómo utilizar el autoregistro de conductas saludables.**

*Descripción:*

La facilitadora les enseña cómo utilizar el autoregistro de conductas saludables y además le provee un autoregistro diario a cada participante en el que deben registrar la práctica de la nueva conducta saludable que debe poner en práctica según la actividad 2 (ver anexo 1).

La facilitadora permite que las participantes llenen la primera fila del autoregistro de conductas saludables para retroalimentar el aprendizaje.

Además se realiza en conjunto un mural grupal de práctica de conductas saludables en el que cada participante va a personalizar un registro (ver anexo 2) que pegará en un mural grupal que será utilizado en cada una de las intervenciones (sesiones del grupo de apoyo) y de las actividades (taller 2 y 3) restantes para visualizar la práctica grupal de las nuevas conductas saludables. En cada actividad e intervención restante se preguntará a cada participante si ha practicado la nueva conducta saludable correspondiente, si su respuesta es positiva se les reforzará añadiendo una ficha con simbolización positiva (color verde), si casi no practicó la nueva conducta saludable se añade una ficha de simbolización neutra (color anaranjada) y no practicó la nueva conducta saludable se le añade una ficha de simbolización negativa (roja).

*Objetivo:*

- Psicoeducar sobre cómo utilizar el autoregistro de conductas saludables
- Practicar cómo llenar un autoregistro de conductas saludables.
- Visualizar grupalmente la incorporación de conductas saludables.
- Reforzar la práctica de comportamientos saludables.

*Resultado esperado:*

- Se espera que las participantes incorporen el conocimiento sobre cómo utilizar el autoregistro de conductas saludables.
- Que las participantes practiquen cómo llenar un autoregistro de conductas saludables.
- Que las participantes visualicen grupalmente la incorporación de conductas saludables.
- Que las participantes se motiven a la práctica de comportamientos saludables.

**Actividad #4: Refrigerio**

*Descripción:*

Se les da la indicación a las participantes frecuentes que ya pueden preparar el refrigerio grupal entre todas y se procede a explicar la actividad del refrigerio a las nuevas participantes para que se incorporen dentro de la organización del próximo refrigerio.

Cuando ya el refrigerio está preparado se da la indicación de que cada participante ya puede pasar a tomar su propio refrigerio, la facilitadora da un espacio de unos 5 min después de que ya todas se han servido para que las participantes compartan unas con otras, y para luego proceder a la organización del próximo refrigerio, se les explica a las nuevas participantes que el refrigerio debe ser saludable y la importancia de que sea saludable dentro de la temática del manejo del estrés.

*Objetivo:*

- Fortalecer los vínculos afectivos del grupo mediante el refrigerio.
- Incorporar a las nuevas participantes al refrigerio compartido.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.

*Resultado esperado:*

- Que se fortalezcan los vínculos afectivos del grupo mediante el refrigerio.
- Que las nuevas participantes se incorporen al refrigerio compartido.
- Que se pueda organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Que las participantes desarrollen la responsabilidad con el grupo mediante la participación en el refrigerio.

**Actividad #5: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en el taller #2**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante el taller para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima actividad y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy –una manera de manejar el estrés es concientizar sobre las conductas

poco saludables que aumentan los efectos del estrés y cambiarlas por conductas saludables que permitan disminuir los efectos del estrés cotidiano.

Se les incentiva a participar en el taller #2 ya que les permitirá aprender una técnica nueva para manejar el estrés mediante la relajación diafragmática.

Además se les recuerda participar en la sesión 3 del Grupo de Apoyo en la cual se da espacio a cada una para la expresión emocional de situaciones estresantes y además el grupo después de que la compañera se ha descargado emocionalmente expresa retroalimentación de cómo manejar esa situación estresante de acuerdo a lo aprendido en el proceso.

*Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante el taller para ligarlo al tema del taller #2.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Que las participantes recuerden lo aprendido y puedan ligar el aprendizaje con la siguiente actividad.

- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

### **Conclusión**

Es importante tener presente que existen variables ambientales que pueden influenciar en el cumplimiento de la actividad en su totalidad, por lo que esta charla puede ser modificada mientras permita el desarrollo de la temática a trabajar.

Para sus posteriores réplicas se debe tomar en cuenta y tener en mente el objetivo principal de las actividades e intervenciones (manejar el estrés) por lo que la facilitadora debe incorporar en su cotidianidad todo lo que va a enseñar y así crear un beneficio no solo para las participantes sino también para sí misma.

### **Referencias**

- Lopategui, E. (2001). *Salud y bienestar*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *AV. PSICOL* 16(1) 9-38.
- Ministerio de Salud (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. Recuperado de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)
- Vinaccia, S., Tobón, S., Sandín, B., y Martínez, F. (2001). Estrés psicosocial y úlcera péptica duodenal: una perspectiva biopsico-social. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(2), 117-130.

**Anexo 1**

## Autoregistro de práctica de Nuevos Comportamientos Saludables

## Personal

Nuevo Comportamiento Saludable	Práctica Frecuente						
Días de la semana	L	K	M	J	V	S	D
Taller #1: _____							
Sesión #3 Grupo Apoyo: _____							
Taller #2: _____							
Sesión #4 Grupo Apoyo: _____							
Taller #3: _____							
Sesión #5 Grupo Apoyo: _____							

\*La participante debe ir autoregistrando su práctica diaria de comportamientos saludables. Debe marcar una X en la columna correspondiente al día de la semana en el que se encuentra solo si ese día practicó la conducta, sino debe dejarlo en blanco. Al final se espera que el autoregistro esté lleno totalmente, es decir, sin ninguna celda en blanco.

**Anexo 2**

## Registro de práctica de Nuevos Comportamientos Saludables

Grupal: Economía Fichas

Nuevo Comportamiento Saludable	Práctica Frecuente					
Taller #1: _____						
Sesión #3 Grupo Apoyo: _____						
Taller #2: _____						
Sesión #4 Grupo Apoyo: _____						
Taller #3: _____						
Sesión #5 Grupo Apoyo: _____						

\*Se debe marcar X en una de las celdas de la columna denominada: Práctica Frecuente, cada vez que hay alguna actividad o intervención (se marca la X solo si la participante ha puesto en práctica el comportamiento que le correspondía) en cada reunión se añade un nuevo comportamiento el cual debe ser escrito en la celda correspondiente encontrada en la primera columna denominada: Nuevo Comportamiento Saludable. Al final del proceso el registro debe estar lleno de la siguiente manera: la segunda fila (Taller #1: \_\_\_\_\_) queda totalmente llena (en todas las



subcolumnas de la columna Práctica Frecuente tiene que haber una X), la tercera fila solo no tendrá llena la primera subcolumna de la columna denominada: Práctica Frecuente, la cuarta fila solo no tendrá llena la primera, segunda y tercera subcolumna, la quinta fila solo no tendrá llena la primera, segunda, tercera y cuarta subcolumna, la sexta fila solo tendrá llena la quinta y sexta subcolumna y por último la séptima fila solo tendrá llena la sexta subcolumna; esto anterior debido a que es un proceso progresivo de implementación de hábitos de vida saludables. Al ser una economía de fichas con el propósito evidenciar la práctica de los comportamientos saludables la facilitadora debe implementar reforzadores de conducta (ver taller #3).

## **Taller #2**

**Título: Técnica del control de la Respiración como herramienta para el manejo del estrés**

### **Introducción**

En este taller lo que se trabaja es la técnica del control de la respiración diafragmática con el propósito de disminuir los efectos del estrés.

### **Participantes:**

Las personas que participen en el taller deben cumplir con los siguientes criterios:

- Personas atendidas por las profesionales en la Oficina Local San José del Este del PANI (Patronato Nacional de la Infancia).
- Personas que actualmente son cuidadoras de personas menores de edad que han tenido algún tipo de proceso en el PANI y que actualmente ejercen su cuidado en sus respectivos hogares.

- Personas que se encuentran entre los 20-50 años y que tienen la capacidad para comprender y realizar las actividades que se realizan con las mismas.

### **Facilitadora**

Es necesario que la persona que aplique el taller conozca y tenga la habilidad para enseñar la técnica de relajación que se aplicará (respiración diafragmática) para así poder aplicarla y enseñarla a las participantes correctamente para obtener los resultados esperados.

### **Contexto**

El taller debe ser aplicado en un lugar con un ambiente silencioso, que permita la relajación no solo diafragmática sino mental, un lugar sin interrupciones para que así las instrucciones de la facilitadora sean comprendidas por las participantes y que en el momento de poner en práctica la técnica, la facilitadora pueda concentrarse en el manejo de la técnica de las participantes para así retroalimentarlas para que comprendan cómo aplicar la técnica de manera correcta.

### **Objetivo**

- Brindar una herramienta para el manejo del estrés.
- Psicoeducar sobre la técnica de control de la respiración diafragmática para la disminución de los efectos del estrés.
- Identificar la práctica incorrecta de la respiración diafragmática y corregirla mediante la puesta en práctica.
- Psicoeducar sobre diferentes posiciones en las que puede aplicarse la respiración diafragmática.

### **Población meta**

Se prevé que la población meta directa sean las participantes del taller, sin embargo indirectamente se prevé que el conocimiento adquirido por las participantes sea transmitido a las personas menores de edad que conviven con éstas y las demás personas de su núcleo familiar, puesto que al final de la actividad se les incentiva a transmitir el conocimiento a sus familiares.

### **Resultados esperados**

- Que las participantes tengan una herramienta más para el manejo del estrés.
- Que las participantes adquieran el conocimiento sobre la técnica de control de la respiración diafragmática para la disminución de los efectos del estrés.
- Que las participantes identifiquen la práctica incorrecta de la respiración diafragmática y la corrijan mediante la puesta en práctica.
- Que las participantes adquieran el conocimiento sobre las diferentes posiciones en las que puede aplicarse la respiración diafragmática.

### **Marco teórico**

La respiración diafragmática es una técnica implementada en terapias de relajación por sus efectos psicológicos y fisiológicos producidos: aumento de la estabilidad emocional, equilibrio y potenciación de la memoria, capacidad de concentración y duración de la atención, disminución de la ansiedad y de la depresión, mayor sensibilidad en la percepción de las experiencias diarias, autoconocimiento y aceptación; reducción del tono metabólico, disminución de la concentración de ácido láctico en sangre, disminución del ritmo respiratorio y cardiaco, regulación de presión arterial, incremento de la reserva cardiaca, estabilización y normalización del sueño, potenciación del equilibrio fisiológico. (Castellano y Abad, 2011)

La técnica de respiración diafragmática funciona ya que ésta permite el aumento del volumen de oxígeno en los pulmones, permitiendo que éste ingrese hasta la parte baja de los pulmones y que así se vayan llenando los pulmones de oxígeno de manera progresiva (primero se llena la parte más baja de los pulmones, luego la parte intermedia, y por último la más alta) realizando así la respiración total; igualmente el diafragma y su utilización permite eliminar la mayor cantidad de dióxido de carbono debido al empuje que realiza éste hacia arriba. (Castellano y Abad, 2011)

Se puede realizar la técnica de la siguiente manera según Castellano y Abad (2011):

- Se puede optar por dos posiciones, una es acostado sobre una superficie plana mediante la utilización de colchonetas y colocando una almohada en la cabeza y elevando las rodillas del suelo sin irrespeter la posición correcta de la columna vertebral, la segunda postura sería sentada en una silla con respaldo manteniendo postura erguida y un ángulo de 90° de la rodilla y la articulación pélvica, los brazos caen a los lados del cuerpo o los apoya en las piernas.
- La indumentaria debe ser cómoda, cálida sin aumentar la temperatura corporal, se recomienda retirar del cuerpo todo tipo de adornos (relojes, pulseras, anillos, etc.)
- El espacio en donde se realice la relajación debe estar limpio, aireado, libre de ruidos que puedan entorpecer la concentración, iluminación indirecta y sin tenue y la temperatura debe ser agradable, que pueda mantener la termorregulación corporal normal.
- Se pueden utilizar elementos que permitan mayor relajación como lo son los inciensos, aromas de flores, esencias.

- Los materiales necesarios son: música relajante y los instrumentos necesarios para poder ponerla, almohadas y colchonetas (en el caso de que la posición sea en decúbito) o sillas con respaldo (en caso de que la posición sea sentada).
- La distribución en el espacio debe ser de metro y medio entre dos personas

Los ejercicios que se pueden realizar al aplicar esta técnica son los siguientes:

Ejercicio 1: En posición de decúbito y con los brazos hacia lo largo del cuerpo o colocando una mano sobre la caja torácica y otra sobre el abdomen para que la respiración sea diafragmática y consciente, se debe tomar en cuenta lo siguiente: la persona debe inspirar por la nariz y espirar por la boca lenta y profundamente, se busca que el aire llegue hasta el estómago mediante la distensión del diafragma (Castellano y Abad, 2011), es decir el estómago debe parecer como un globo inflado cuando se inspira y al espirar el estómago toma una figura plana, se repite el ejercicio varias veces.

Ejercicio 2: sentada la persona en una silla con respaldo se dejan caer los brazos hacia los lados y al inspirar lenta y profundamente gira los brazos y hombros hacia adelante y al terminar de llenar los pulmones le sigue una apnea de 3 a 5 segundos, luego se espira y los hombros y brazos toman la posición inicial, se repite el ejercicio varias veces (5 veces). (Castellano y Abad, 2011)

### **Marco Metodológico**

Se psicoeducará a las participantes sobre la aplicación correcta de la técnica de la respiración diafragmática mediante la metodología de taller en donde las participantes podrán practicar la técnica mediante actividades concernientes al taller y por ende la facilitadora podrá retroalimentar a las participantes generando así la incorporación del aprendizaje significativo mediante la

utilización no solo del sentido del oído (escuchar la teoría) sino también el tacto (práctica), y demás sentidos estimulados durante el taller.

### **Técnica por aplicar**

Técnica del control de la Respiración Diafragmática

### **Actividades a realizar:**

#### **Actividad #1: Presentación de la facilitadora y del grupo a las nuevas participantes**

##### *Descripción:*

Mediante una dinámica la facilitadora capta la atención del grupo en su totalidad e introduce la explicación del proceso de actividades e intervenciones, ya realizadas y las que quedan por realizar, a las nuevas participantes.

La actividad puede variar, se propone la siguiente:

En estructura de círculo, se reparte una hoja y un lapicero a cada participante, en un papel cada una de las participantes va a escribir su nombre y un comentario sobre lo que ha aprendido en las actividades e intervenciones ya realizadas.

Después cada una va a comentar al resto del grupo lo escrito y por ende la facilitadora debe ir retroalimentando lo que cada participante haya expuesto.

Esta actividad permite crear una visión general del conocimiento, ya incorporado por las participantes frecuentes, en las nuevas participantes de las actividades e intervenciones ya realizadas a las que no pudieron asistir.

*Objetivo:*

- Dar una visión general del proceso de actividades e intervenciones.
- Presentar a la facilitadora a las nuevas participantes
- Presentar al grupo a las participantes nuevas.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes nuevas se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las participantes conozcan quién es la facilitadora.
- Que las participantes conozcan a las participantes del grupo.

**Actividad #2: Continuación taller 1: Implementación de hábitos de vida saludable**

*Descripción:*

Esta actividad es la continuación de la actividad del taller #1, se trata de que se va a indagar en la puesta en práctica de “los nuevos comportamientos saludables” que las participantes hayan puesto en práctica según los papeles que ya anterior a esta actividad tomaron al azar, esto permitirá que se les retroalimente si algún comportamiento no está siendo practicado de manera correcta; además cada una va a tomar un nuevo papel dentro de la “caja de los nuevos comportamientos”, este nuevo comportamiento saludable deberán sumarlo a los otros dos comportamientos que ya se supone que han puesto en práctica según las actividades anteriores (taller #1 y Sesión #3 del Grupo

de Apoyo) y además se comprueba su práctica mediante los autoregistros de conducta diarios que ya hayan llenado.

Luego se procede a preguntar sobre los autoregistros para verificar el cumplimiento de los otros dos comportamientos que se supone que deben ya estar practicando, y además para reforzar la práctica de los mismos mediante elogios y mediante la ficha que se coloca en el “mural de los comportamientos” según sea la frecuencia con la que practican los nuevos comportamientos

*Objetivo:*

- Añadir un “nuevo comportamiento” saludable que permita manejar el estrés.
- Evaluar la práctica de los comportamientos saludables.
- Retroalimentar la práctica correcta de los comportamientos saludables.
- Reforzar la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante el “mural de los comportamientos saludables”.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes incorporen un “nuevo comportamiento saludable” que permita manejar el estrés.
- Que la facilitadora evalúe la práctica de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora retroalimente la práctica correcta de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora refuerce la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante la colocación de la ficha en el “mural de los comportamientos saludables”

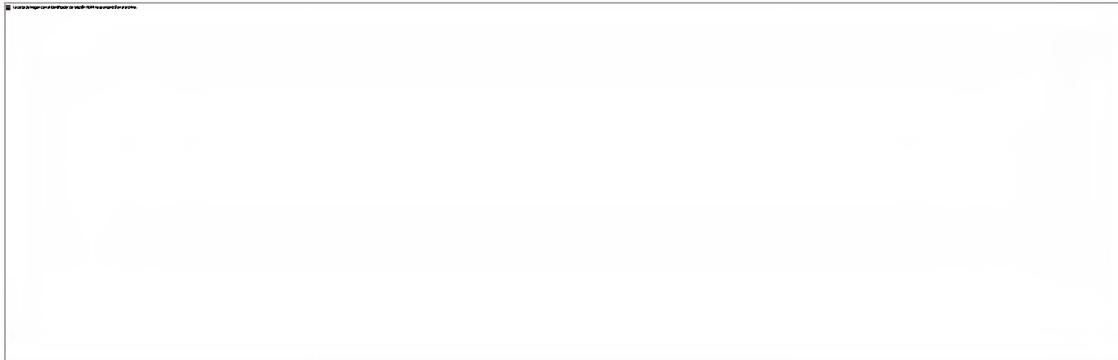
**Actividad #3: Técnica del Control de la Respiración Diafragmática**



*Descripción:*

Mediante la creación de un ambiente adecuado para favorecer la relajación según lo mencionado por Castellano y Abad (2011) se practicará la relajación diafragmática en posición de silla, se utilizará una estructura de línea recta en donde se colocarán las sillas de las participantes, se les darán las siguientes indicaciones a las participantes:

Mediante el modelado primeramente, se les explica la técnica a las participantes, la facilitadora se sienta en una posición adecuada según Castellano y Abad (2011), luego la facilitadora explicará que la inspiración debe ser por la nariz y la espiración por la boca modelando la manera adecuada, se les explica además que deben llenar sus pulmones de aire y luego vaciarlos totalmente, además que al inspirar deben girar los brazos llevándolos hacia el frente y luego al espirar deben regresarlos a su posición inicial, la siguiente imagen visualiza lo anterior descrito del ejercicio.



Fuente: Emás (2009, como se citó en Castellano y Abad, 2011).

Luego se pasa a la práctica de la relajación diafragmática por parte de las participantes, se utiliza música relajante que se pondrá en este momento para facilitar la concentración en el ejercicio y la relajación, se les indica a las participantes con un tono de voz relajante lo siguiente:

- Tomen la postura correcta que pueda relajar sus cuerpos mediante el contacto con la silla en la que se encuentran (verificar que las sillas tengan respaldo y que el respaldo permita una posición adecuada). (Castellano y Abad, 2011)
- Si desean pueden cerrar sus ojos o mantenerlos abiertos de manera que se les facilite la relajación. (Castellano y Abad, 2011)
- Ahora van a hacer consciencia de su respiración van a inspirar por la nariz lenta y profundamente dándole vuelta a sus brazos y llevando sus hombros al frente hasta llenar sus pulmones de oxígeno, luego van a sostener el oxígeno en sus pulmones hasta contar a tres, - uno, dos, tres, van espirar por la boca dándole vuelta a sus brazos hasta que sus brazos tomen la posición inicial. (Castellano y Abad, 2011)
- Se repite el ejercicio, llevando el oxígeno a los pulmones profunda y lentamente, colocando progresivamente los hombros hacia el frente, al llenar los pulmones van a sostener ese aire – uno, dos, tres, van a espirar lentamente hasta sacar ese aire totalmente de los pulmones, dejando sus brazos progresivamente totalmente hacia atrás y en la posición de inicio (se repite 10 veces más). (Castellano y Abad, 2011)

*Objetivo:*

- Añadir una herramienta más para el manejo del estrés de cada participante
- Retroalimentar a cada participante para que aplique correctamente la técnica y pueda concebir la relajación esperada.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes tengan una herramienta más para disminuir los efectos del estrés.

- Que la facilitadora pueda retroalimentar a cada participante para que aplique correctamente la técnica y pueda concebir la relajación esperada.

#### **Actividad #4: otras posiciones para la técnica del control de la respiración**

##### *Descripción:*

Se les explicará a las participantes la importancia de la práctica de esta técnica de relajación para el manejo del estrés y entonces se les preguntará qué sintieron con la actividad, cómo se sentían antes de la actividad y luego de ésta cómo se sintieron, luego se les retroalimenta que en situaciones estresantes pueden practicarla, en un ambiente en donde nadie pueda interrumpirlas (baño de la casa, cuarto, etc., siempre utilizando una silla y haciéndolo como lo practicamos hoy), además se le modela una segunda manera de practicarla, posición decúbito, pero esta no se practica, solo se modela.

##### *Objetivo:*

- Ampliar las posiciones en las que pueden practicar la técnica de control de la respiración diafragmática.

##### *Resultado esperado:*

- Se espera que las participantes hagan preguntas sobre la nueva posición modelada para que, al practicarla correctamente cada vez que lo necesiten, sus cuerpos aprendan a relajarse automáticamente sin demasiado esfuerzo consciente.

#### **Actividad #5: Refrigerio-alimentación saludable**

##### *Descripción:*

La facilitadora para esta primera charla debe organizar un refrigerio ya que esto permite que se proceda en esta actividad #4 a que los posteriores refrigerios sean organizados por el grupo en su totalidad y además que el refrigerio se convierta en un espacio de calidad para que el grupo comparta y que el vínculo afectivo grupal vaya fortaleciéndose.

La facilitadora puede llevar para este primer refrigerio alimentación saludable de acuerdo a la Guía de alimentación saludable para Costa Rica (Ministerio de Salud, 2010) y así explicarle a las participantes antes de iniciar el refrigerio la importancia de la alimentación saludable para la salud física y por ende la minimización de los efectos del estrés en nuestro cuerpo. Esto además permite que las participantes concienticen poco a poco la importancia de la alimentación saludable y la incorporen en sus cotidianidades.

Luego de explicar la importancia de la sana alimentación en la salud física y por ende minimización de los efectos del estrés en nuestro cuerpo se procede a permitir que cada una de las participantes pueda tomar su propio refrigerio, este acto también permite que las participantes desarrollen confianza en el grupo.

Cuando la facilitadora observe que todas las participantes ya se han servido su refrigerio y ya han compartido entre ellas el tiempo suficiente, la facilitadora procede a tomar la palabra y captar la atención de las participantes para organizar el refrigerio para la intervención 1 del Grupo de Apoyo.

*Objetivo:*

- Concientizar sobre la importancia de la alimentación saludable
- Incentivar a la práctica cotidiana de la alimentación saludable en los hogares de las participantes
- Incorporar dentro de la actividad del refrigerio a todas las participantes.

- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante concientice sobre la importancia de la alimentación saludable
- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable diaria en los hogares
- Que cada participante participe en la actividad del refrigerio.
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Que todas las participantes ejerzan un rol activo en la organización del refrigerio para la siguiente actividad.
- Se espera la creación de responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.

**Actividad #6: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en el taller #3**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante el taller para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica y que permita el cumplimiento de los

objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima actividad y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy –la práctica correcta de la técnica del control de la respiración diafragmática permite automatizarla y por ende disminuir los efectos que provoca el estrés, por ende el aprendizaje de técnicas para manejar el estrés es importante.

Se les menciona que el próximo taller es la última actividad y es clave para el aprendizaje del manejo del estrés (Técnica de Reforzamiento).

Además se les recuerda participar en la sesión 4 del Grupo de Apoyo por la importancia del espacio que se da en este grupo de apoyo para la expresión emocional y por ende la descarga emocional la cual es importante para el manejo del estrés.

*Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante el taller para ligarlo al tema del taller #3.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.

- Que las participantes recuerden lo aprendido y puedan ligar el aprendizaje con la siguiente actividad.
- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

### **Conclusión**

Es importante tener presente que existen variables ambientales que pueden influenciar en el cumplimiento de la actividad en su totalidad, por lo que esta charla puede ser modificada mientras permita el desarrollo de la temática a trabajar.

Para sus posteriores réplicas se debe tomar en cuenta y tener en mente el objetivo principal de las actividades e intervenciones (manejar el estrés) por lo que la facilitadora debe incorporar en su cotidianidad todo lo que va a enseñar y así crear un beneficio no solo para las participantes sino también para sí misma.

### **Referencias**

Castellano, M. y Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *Revista Digital de Educación Física*. (13). pp. 19-31.

Ministerio de Salud (2010). *Guías alimentarias para Costa Rica*. Recuperado de [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/guiasalimentarias/guia\\_alimentarias\\_2011\\_completo.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf)

### **Taller #3**

#### **Título: Técnica del Reforzamiento**

#### **Introducción**

En este taller lo que se trabaja es la técnica del Reforzamiento específicamente el reforzamiento para el aprendizaje del manejo del estrés.

#### **Participantes:**

Las personas que participen en el taller deben cumplir con los siguientes criterios:

- Personas atendidas por las profesionales en la Oficina Local San José del Este del PANI (Patronato Nacional de la Infancia).
- Personas que actualmente son cuidadoras de personas menores de edad que han tenido algún tipo de proceso en el PANI y que actualmente ejercen su cuidado en sus respectivos hogares.
- Personas que se encuentran entre los 20-50 años y que tienen la capacidad para comprender y realizar las actividades que se realizan con las mismas.

#### **Facilitadora**

Es necesario que la persona que aplique el taller maneje la técnica del Reforzamiento para así poder aplicarla correctamente para obtener los resultados esperados.

#### **Contexto**

El taller debe ser aplicado en un ambiente silencioso y sin interrupciones que permita el desarrollo del taller: la relajación no solo diafragmática sino mental y que permita que las instrucciones de la facilitadora sean comprendidas por las participantes correctamente.



## **Objetivo**

Brindar una herramienta para el manejo del estrés mediante la puesta en práctica correcta de la técnica del Reforzamiento.

## **Población meta**

Se prevé que la población meta directa sean las participantes del taller, sin embargo indirectamente se prevé que el conocimiento adquirido por las participantes sea transmitido a las personas menores de edad que conviven con éstas y las demás personas de su núcleo familiar, puesto que al final de la actividad se les incentiva a transmitir el conocimiento a sus familiares.

## **Resultados esperados**

- Que las participantes tengan una herramienta para el manejo del estrés.
- Que las participantes aprendan sobre la técnica del Reforzamiento.

## **Marco teórico**

El gran reto de la medicina, en este siglo, es seguir mejorando nuestro conocimiento acerca del impacto negativo del estrés crónico sobre los sistemas nervioso, endocrino, e inmune, con el propósito de implementar programas preventivos de intervención biopsicosocial (Moscoso, p. 143, 2009).

Moscoso (2009) hace una acotación muy importante para la intervención desde psicología de la salud con enfoque integral (biopsicosocial) “implementar programas preventivos de intervención biopsicosocial” (p. 143), el cuál es el propósito de este taller, brindar una herramienta para el manejo del estrés para prevenir el impacto negativo del estrés crónico en la salud.

La técnica del Reforzamiento es una herramienta que permite a la persona manejar el estrés mediante el condicionamiento operante.

### **El Reforzamiento**

Cuando existe un estímulo el organismo puede reaccionar ante este mediante dos tipos de mecanismos que permiten que la respuesta ante este estímulo aumente o disminuya, con la técnica del Reforzamiento la persona puede aumentar las conductas que permiten disminuir los factores del estrés. (Bados y García-Grau, 2011)

El reforzamiento puede ser interno (retroalimentación sobre el análisis de la situación hecho por uno (a) mismo (a)) o externo (retroalimentación sobre el análisis de la situación hecho por otra persona). (Bados y García-Grau, 2011)

Los reforzamientos de conductas pueden ser sociales, este taller se enfoca en el aumento de conductas que disminuyen los factores del estrés por la aplicación de reforzadores sociales.

### **Marco Metodológico**

Se aplicará un taller en el que se espera que las participantes mediante las actividades puedan construir el conocimiento teórico de la técnica del Reforzamiento y que por medio de ésta puedan automatizar las conductas que vayan en pro del manejo del estrés mediante el reforzamiento de las respuestas ante estímulos estresantes.

### **Técnica por aplicar**

Técnica del Reforzamiento

### **Actividades a realizar:**

## **Actividad #1: Presentación de la facilitadora y del grupo a las nuevas participantes**

### *Descripción:*

Mediante una dinámica la facilitadora capta la atención del grupo en su totalidad e introduce la explicación del proceso de actividades e intervenciones ya realizadas a las nuevas participantes, si las hay.

La actividad puede variar, se propone la siguiente:

En estructura de círculo, cada participante va a comentar los beneficios que ha obtenido con el proceso y la aplicación de lo aprendido en su diario vivir, la facilitadora ir haciendo un esquema en la pizarra con los beneficios obtenidos por las participantes y debe retroalimentar y reforzar lo comentado por éstas.

Esta actividad también es con el propósito de que las nuevas participantes que se identifiquen con los comentarios puedan preguntar en este espacio cómo lograr esos alcances y por ende que las mismas aprendan sobre el manejo del estrés con incentivando a las mismas participantes del grupo a responder las preguntas realizadas.

Además la facilitadora explica que es la última actividad de la serie de actividades realizadas por lo que procede a evocar el recuerdo del esquema de la totalidad del proceso que se les facilitó en la actividad de la Charla#1.

### *Objetivo:*

- Dar una visión general del proceso realizado de actividades e intervenciones.
- Conocer los beneficios obtenidos por las participantes frecuentes.

- Incentivar a que las nuevas participantes pregunten sobre el proceso.
- Presentar a la facilitadora a las nuevas participantes
- Presentar al grupo a las participantes nuevas.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes nuevas se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las nuevas participantes pregunten sobre el proceso con el fin de que las participantes frecuentes enseñen de manera general sobre las técnicas.
- Que las participantes conozcan quién es la facilitadora.
- Que las participantes conozcan a las participantes del grupo.

**Actividad #2: Continuación taller 1: Implementación de hábitos de vida saludable**

*Descripción:*

Esta actividad es la continuación de la actividad del taller #1, al ser la última actividad entonces se busca reforzar a las participantes por el logro obtenido según lo visualizado en el “mural de los nuevos comportamientos”.

Se indaga en la puesta en práctica de “los nuevos comportamientos saludables” que las participantes hayan puesto en práctica según los papeles que ya anterior a esta actividad tomaron al azar, esto permitirá que se les retroalimente si algún comportamiento no está siendo practicado de manera correcta; además cada una va a tomar un nuevo papel dentro de la “caja de los nuevos comportamientos”, este nuevo comportamiento saludable deberán sumarlo a los otros dos comportamientos que ya se supone que han puesto en práctica según las actividades anteriores

(taller #1 y taller #2 y Sesión #3 y #4 del Grupo de Apoyo) y además se comprueba su práctica mediante los auto registros de conducta diarios que ya hayan llenado.

Luego se procede a preguntar sobre los autoregistros para verificar el cumplimiento de los otros cuatro comportamientos que se supone que deben ya estar practicando, y además para reforzar la práctica de los mismos mediante elogios y mediante la ficha que se coloca en el “mural de los comportamientos” según sea la frecuencia con la que practican los nuevos comportamientos

*Objetivo:*

- Añadir un “nuevo comportamiento” saludable que permita manejar el estrés.
- Evaluar la práctica de los comportamientos saludables.
- Retroalimentar la práctica correcta de los comportamientos saludables.
- Reforzar la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante el “mural de los comportamientos saludables”.
- Incentivar a la continuación de la práctica activa de los “nuevos comportamientos saludables” incorporados durante el proceso.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes incorporen un “nuevo comportamiento saludable” que permita manejar el estrés.
- Que la facilitadora evalúe la práctica de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora retroalimente la práctica correcta de los comportamientos saludables.

- Que la facilitadora refuerce la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante la colocación de la ficha en el “mural de los comportamientos saludables”.
- Que las participantes continúen la práctica activa de los “comportamientos saludables” incorporados durante el proceso.

### **Actividad #3: Psicoeducación de la Técnica del Reforzamiento**

#### *Descripción:*

En forma de Círculo y frente a la pizarra se les psicoeduca sobre la técnica del Reforzamiento para el manejo del estrés de acuerdo al marco teórico.

#### *Objetivo:*

- Psicoeducar sobre la técnica del Reforzamiento para el manejo del estrés.

#### *Resultado esperado:*

- Se espera que las participantes se psicoeduquen sobre la técnica del Reforzamiento positiva-negativa para el manejo del estrés

### **Actividad #4: guía de reforzadores.**

#### *Descripción:*

En estructura de círculo se procede entregar y leer con las participantes la guía para reforzadores (ver anexo).

Para la lectura de la guía se propone la siguiente actividad:

En estructura de círculo cada una de las participantes va a leer un punto de la lista y una vez que la participante termina de leer el punto de la lista que le corresponde la facilitadora interrumpe y explica lo que la participante leyó para que quede claro cómo se aplican los reforzadores.

*Objetivo:*

- Enseñar la técnica de acuerdo a la guía de reforzadores (ver anexo).

*Resultado esperado:*

- Se espera que las participantes aprendan a aplicar la técnica de Reforzamiento.

**Actividad #5: Refrigerio-alimentación saludable**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar gracias a todas las participantes por la participación activa en todas los refrigerios de las actividades realizadas durante el proceso en general.

Luego procede a que cada una de las participantes tome su propio refrigerio.

Cuando la facilitadora observe que todas las participantes ya se han servido su refrigerio y ya han compartido entre ellas el tiempo suficiente, la facilitadora procede a tomar la palabra y captar la atención de las participantes para explicar una vez más la importancia de la sana alimentación en la salud física y por ende minimización de los efectos del estrés en nuestro cuerpo.

*Objetivo:*

- Concientizar sobre la importancia de la alimentación saludable

- Incentivar a la práctica cotidiana de la alimentación saludable en los hogares de las participantes
- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante concientice sobre la importancia de la alimentación saludable
- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable diaria en los hogares
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.

**Actividad #6: Despedida y resumen sobre la actividad realizada y el proceso en su totalidad.**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante el taller para elogiar a las participantes por sus comentarios.

Se les recuerda a las participantes que esta es la última actividad del proceso por lo que se procede a dar espacio para comentarios y preguntas sobre todo lo aprendido y así retroalimentar y corregir aprendizajes erróneos o dudas no aclaradas con anterioridad.

Además se les recuerda la importancia de la práctica constante de lo aprendido y la transmisión del conocimiento a las personas menores de edad con las que conviven y que están bajo sus cuidados para así disminuir los efectos del estrés y crear impacto no solo en la población directa



(personas cuidadoras de personas menores de edad) sino también en la indirecta (personas menores de edad).

Se les agradece la participación y se les invita a continuar practicando lo aprendido y evacuar dudas que surjan en el grupo de WhatsApp en el que todas las participantes están (se añaden a quienes no estén en el grupo).

*Objetivo:*

- Agradecer la participación del taller #3 y del proceso en general.
- Recordar los beneficios de la práctica activa de lo aprendido y la transmisión de lo aprendido a las personas menores de edad con las que conviven y cuidan.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan en práctica lo aprendido y además que transmitan lo aprendido a las personas menores de edad con las que conviven y cuidan.

**Conclusión**

Es importante tener presente que existen variables ambientales que pueden influenciar en el cumplimiento de la actividad en su totalidad, por lo que esta charla puede ser modificada mientras permita el desarrollo de la temática a trabajar.

Para sus posteriores réplicas se debe tomar en cuenta y tener en mente el objetivo principal de las actividades e intervenciones (manejar el estrés) por lo que la facilitadora debe incorporar en su cotidianidad todo lo que va a enseñar y así crear un beneficio no solo para las participantes sino también para sí misma.

## Referencias

- Bados, A. y García-Grau, E. (2011). Técnicas operantes. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%20operantes%202011.pdf>
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Revista de Psicología*, 15(2), pp. 143-152.

## Anexo No. 1

### Guía para la Aplicación de Reforzadores para el Aumento de Conductas

Bados y García-Grau (2011) presentan una guía para la aplicación del reforzamientos, se detalla a continuación

- Especificar con claridad cuál es la conducta que se quiere aumentar, es importante cambiar conductas poco a poco, no más de 2 a 3 para evitar la saturación de la persona y lograr mejores resultados, paso a paso.
- Seleccionar reforzadores que sean de acuerdo a cada caso, tomando en cuenta la persona como individuo, sus gustos, su contexto, etc., esto debido a que todos tenemos gustos diferentes, por lo que se debe ejercer un rol de investigador, ya que es necesario preguntarle a la persona cuáles son sus gustos, sus anhelos, metas, etc., de acuerdo a lo que logremos investigar mediante preguntas (¿Qué te gustaría tener?, ¿En qué gastarías el dinero?, ¿Qué te gustaría que hagamos?, etc.) o mediante observaciones. Se puede hacer una lista de éstos para con la información recolectada.

- Se deben utilizar reforzadores que estén por encima de lo que la persona está acostumbrada a recibir o a dejar.
- Es recomendable utilizar reforzadores naturales (se emplean habitualmente en el medio de la persona, por ejemplo: elogios, etc.) en vez de los artificiales (no se emplean habitualmente en el medio de la persona, por ejemplo: realizar un paseo, etc.).
- Si el aumento de conducta se le está realizando a otra persona que no es usted, se le debe informar a esa persona lo que se está realizando, por ejemplo: te voy a premiar por realizar esta conducta que estuvo muy buena llevándote al cine (reforzador positivo), te voy a quitar del rol de limpieza por un día (reforzador negativo) etc.
- Si la conducta que se desea aumentar no existe o se da muy pocas veces se debe iniciar a moldear poco a poco la conducta y hasta que ya la conducta se realice como se desea se inicia a reforzar la conducta.
- Los reforzadores positivos o negativos se deben dar a la persona lo más pronto posible, después de finalizada la realización de la conducta que se desea aumentar.
- El reforzador positivo o negativo debe darse siempre que se realice la conducta, no debe darse si no se realiza la conducta.
- Entregar o quitar el reforzador positivo o negativo solo cuando esta persona haya realizado la conducta correctamente.
- Acompañar el reforzador positivo o negativo de elogios antes de ser entregados o quitados.
- Enseñar a la persona a auto elogiarse por realizar la conducta que se desea aumentar.
- El reforzamiento positivo o negativo debe ser constante y dejar de utilizarlo hasta que esa conducta ya se haya automatizado.

- Inicialmente la administración del reforzador debe ser frecuente y en pequeñas cantidades
- Para evitar la saciedad (que la persona ya no desee más un reforzador porque ya se le dio bastante) se deben utilizar distintos tipos de reforzadores positivos o negativos de acuerdo a la lista ya hecha con anterioridad sobre reforzadores positivos o negativos.
- Es importante utilizar registros para que la persona visualice sus avances.
- No se le debe añadir una crítica negativa cuando se refuerza positivamente o negativamente.
- Los reforzadores positivos o negativos deben ser más fuertes que fuerzas contrarias a éste.
- Una vez que ya se logra la meta (automatizar la conducta) los reforzadores deben eliminarse gradualmente, es decir poco a poco manteniendo solo los reforzadores sociales positivos y negativos (elogios, palmadas en la espalda, etc.)

## **GRUPO DE APOYO**

### **Introducción**

A continuación se detalla la planeación de cada una de las sesiones (5 sesiones en total) del grupo de apoyo.

**Título** Descarga emocional, apoyo, retroalimentación y reforzamiento social.

### **Participantes**

Las personas que participen en el taller deben cumplir con los siguientes criterios:

- Personas atendidas por las profesionales en la Oficina Local San José del Este del PANI (Patronato Nacional de la Infancia).
- Personas que actualmente son cuidadoras de personas menores de edad que han tenido algún tipo de proceso en el PANI y que actualmente ejercen su cuidado en sus respectivos hogares.
- Personas que se encuentran entre los 20-50 años y que tienen la capacidad para comprender y realizar las actividades que se realizan con las mismas.

### **Facilitadora**

Es necesario que la persona que ejerza el rol de facilitadora durante la sesión del Grupo de Apoyo, además de tener conocimiento y habilidad para trabajar con la conformación de un Grupo de Apoyo, que tenga la capacidad de contención (tener la capacidad de empatía, que tenga la capacidad de responder ante una situación en la que alguna de las participantes entre en crisis por

la situación que viva o haya vivido y que exprese en el momento de la sesión) y además para la aplicación de las actividades que tienen el propósito de la descarga emocional.

### **Contexto**

La sesión debe ser realizada en un espacio en donde todas las participantes sientan confianza de que lo expresado va a ser escuchado solo por las personas integrantes del grupo de apoyo, además debe ser un espacio en el que puedan éstas expresarse sin ser juzgadas ni interrumpidas por personas externas ni internas al proceso.

### **Objetivo General**

Permitir la descarga emocional como una herramienta de aprendizaje práctico para el manejo del estrés propiciando a la vez el apoyo grupal mediante la retroalimentación de cada participante hacia la situación de cada una de las compañeras del grupo y la aplicación de reforzadores sociales para aumentar las conductas que permiten el manejo del estrés.

### **Población Meta**

Se prevé que la población meta directa sean las participantes del proceso de práctica dirigida, sin embargo, indirectamente se prevé que la técnica pueda ser reproducida por las participantes en otros espacios ya sea en los hogares o con otras personas fuera del núcleo familiar y que así éstas otras personas puedan tener un aprendizaje por modelado.

### **Resultados Esperados**

- Se espera que las participantes concienticen sobre la técnica de descarga emocional como una herramienta más para manejar el estrés.
- Se espera que las participantes utilicen esta técnica en otros espacios para que pueda ser reproducida una vez que el proceso de intervenciones concluya.
- Se espera que las personas menores de edad aprendan por modelado de su cuidadora y utilicen la técnica de la descarga emocional como herramienta para manejar el estrés.

### **Marco Teórico**

Como seres humanos, debemos tener en cuenta que nuestra vida está llena de cambios constantes, estos cambios se convierten en factores de vulnerabilidad para que el estrés invada los diferentes ámbitos de la vida del ser humano (a nivel biopsicosocial).

El estrés al ser un fenómeno que surge con cualquier proceso vital del ser humano, y su interacción con el entorno, quiere decir que es algo inevitable e inherente al ser humano, por lo que el trabajo desde la psicología de la salud con paradigma biopsicosocial, es el trabajo desde estos tres ámbitos de ser humano biológico, psicológico y social para el manejo del estrés y así disminuir las consecuencias negativas en estos tres ámbitos.

Se encuentra evidencia científica de las consecuencias del mal manejo del estrés en la salud, llevando al desarrollo de alteraciones cardiovasculares, hipertensión, úlcera péptica, dolores musculares, asma, jaquecas, pérdida de la calidad de vida, depresión y otras (Cockerham, 2001; Mechanic, 1976; Siegrist, Siegrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton y Lloyd, 1995, citado en Sandín, 2003).

Lo anterior además es respaldado por Oblitas (2008) el cual menciona que la psicología de la salud ha tenido eficacia en tratamientos dirigidos a controlar el estrés (adaptación a nuevas situaciones) en personas con cáncer (Psico-oncología) (tratamiento con el cáncer desde la prevención primaria, secundaria y de rehabilitación), dolor crónico (experiencia del dolor: cognitiva, afectiva y sensorial), trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, asma bronquial, VIH (SIDA), diabetes, fibromialgia, síndrome del intestino irritable, etc.; todos los tratamientos dirigidos hacia estas enfermedades tienen algún componente de manejo del estrés.

Existe entonces relación entre la enfermedad y el estrés.

### Enfermedad y Estrés ;**Error! Marcador no definido.**

Sandín (2003) conceptualiza el estrés a partir del modelo biopsicosocial de la salud de Holmes en donde las enfermedades que padece el ser humano son producto de la interacción de factores biopsicosociales, en donde evidencia que la valoración que la persona le da a las situaciones vitales y sociales del ser humano pueden ser estresantes (separación, matrimonio, muerte de personas cercanas, sucesos traumáticos, eventos habituales o normativos, violaciones a la ley, etc.) y por ende producir enfermedades, es decir, que la enfermedad es “el resultado de múltiples factores, tanto biológicos como sociales y psicológicos” (Sandín, 2003, p. 145).

Con base en lo anterior, el ser humano está constantemente propenso al estrés, pero ¿cómo poder manejar el estrés para disminuir sus efectos a nivel biopsicosocial?

Existen diferentes maneras en las que las personas logran manejar su estrés, sin embargo no todas disminuyen los efectos negativos del estrés sobre la salud física, psicológica y social.

La psicología de la salud es uno de los campos que se preocupan por lo anterior.



## La Psicología de la Salud

La psicología de la salud según Mebarak, De Castro, Salamanca y Quintero (2009) es el área específica de especialización donde se investigan los resultados de las investigaciones que repercuten en un mayor bienestar para la comunidad, en donde el énfasis de esta psicología recae sobre la salud y no sobre la enfermedad. Además su énfasis también es la relación existente entre salud y enfermedad, esto tomando en cuenta algunos factores cognitivos como “las representaciones mentales de la salud y la enfermedad, capacidad de autocontrol, y percepciones de riesgo y vulnerabilidad” (p.98), recursos sociales y ambientales como “el apoyo o soporte social, ambiente laboral y la familia” (p. 98), y aspectos socioculturales y demográficos, como el “género, la edad, el origen étnico, y clase social” (p.98).

Es decir, la psicología de la salud ve al ser humano como un ser integral (biopsicosocial).

También interviene en la prevención de trastornos y enfermedades y en la promoción de la salud y el bienestar de las personas (Oblitas, 2008).

Una de las maneras en las que se interviene desde la psicología de la salud es directamente con la temática del estrés debido a las implicaciones del estrés en la salud del ser humano, según evidencia científica el mal manejo del estrés es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares (Hernández y García, 2007) y muchas otras enfermedades respaldadas por Oblitas (2008).

En todo esto, el estrés es un componente importante, pues como se mencionó, está relacionado con la enfermedad, el objetivo principal de los psicólogos de la salud es “entender, clarificar, y apoyar la promoción y mantenimiento de la salud y los procesos relacionados a ella tanto en individuos

como en comunidades, así como hacia la construcción de conocimiento sobre conceptos y procesos psicológicos relacionados con la enfermedad” (Mebarak, De Castro, Salamanca y Quintero, 2009).

### Paradigma Biopsicosocial

Según Mebarak, De Castro, Salamanca y Quintero (2009) para que se logre un entendimiento más puntual sobre la psicología de la salud han surgido paradigmas, entre ellos están el Paradigma Clásico (involucra solo variables psicológicas), el de la Psicología cualitativa de la salud (toma en cuenta la relación del sujeto-situación) y el Paradigma Biopsicosocial (involucra variables biológicas, psicológicas y sociales), este último enfoque mencionado al ser integral, es decir que toma en cuenta las distintas variables del ser humano, psicológica, social y biológica se considera importante y es el que principalmente influencia las diferentes actividades e intervenciones a realizar en pro del manejo del estrés para disminuir su impacto en la salud y bienestar.

La psicología de la salud utiliza técnicas con evidencia científica sobre sus resultados positivos para el cumplimiento de sus propósitos, es por esto que se realizará un grupo de apoyo con 5 sesiones en el que se pretende que las participantes puedan formar una red social en la cual puedan aplicar la técnica de descarga emocional como una manera de manejar su estrés; se pretende la creación de un espacio en el que además de ser confidente y que se sientan a gusto, puedan recibir retroalimentación de sus compañeras para resolución de conflictos.

Según Font y Cardoso (2009) mencionan que una de las maneras de afrontamiento del problema es la búsqueda de apoyo social, ya que estas redes pueden ayudar a la persona a descargarse emocionalmente y por ende manejar su estrés.

Por lo anterior es que se utilizará la técnica de descarga emocional principalmente, para esto se realizarán actividades en las sesiones del grupo de apoyo que permitan la misma.

### Descarga Emocional

Existen estudios científicos en donde se demuestra que la descarga emocional es una técnica importante dentro del manejo de situaciones estresantes como lo es una enfermedad.

De la Huerta, Corona y Méndez (2006) en su estudio científico sobre estrategias de afrontamiento en cuidadores de niños con cáncer se demostró que la descarga emocional es la más significativa ya que quienes la utilizan presentan un mayor número de eventos positivos.

### **Marco Metodológico**

Se conformará un Grupo de Apoyo mediante la utilización de metodología de enfoque de participación grupal en el que todas las participantes puedan ejercer un rol activo dentro del grupo y por ende todas puedan no solo descargarse emocionalmente sino que también puedan formar una red de apoyo que puedan utilizarla cuando tengan situaciones estresantes con el propósito de recibir retroalimentación que permita disminuir los efectos del estrés, y así tener una herramienta más para manejar el estrés mediante un apoyo para descargarse emocionalmente.

### **Técnica por aplicar**

Descarga Emocional mediante actividades simbólicas que permitan la misma (arte terapia, material audiovisual, etc.).

### **Referencias**

- De la Huerta, R., Corona, J. y Méndez, J. (2006). Evaluación de estilos de afrontamiento en cuidadores primarios de niños con cáncer. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 39(1), 46-51.
- Font, A. y Cardoso, A. (2009). Afrontamiento en cáncer de mama: pensamientos, conductas y reacciones emocionales. *Psicooncología*, 6(1), 27-42.
- Hernández, M. y García, H. (2007). Factores de riesgo y protectores de enfermedades cardiovasculares en población estudiantil universitaria. *Revista de la Facultad de Medicina*, 30(2), 119-123
- Mebarak, M.; De Castro, A.; Salamanca, M.; Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el caribe. Universidad del Norte*, (23), 83-112.
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *AV. PSICOL*, 16(1), 9-38.
- Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.

## Sesión #1

### Actividades a realizar:

**Actividad #1: Presentación de la facilitadora al grupo y proveer información sobre lo que es un Grupo de Apoyo y sus beneficios.**

*Descripción:*

La facilitadora procede a presentarse y a explicar lo siguiente:

- Cuál será su rol dentro del grupo de apoyo (por ejemplo: la facilitadora dice su nombre, su grado académico y su profesión, sus gustos y disgustos, lo que espera del proceso, la disposición que tiene de trabajar con el grupo).
- Procede a preguntar los nombres de las participantes y ¿qué esperan las participantes del grupo de apoyo? Así mismo después de que cada participante se presenta y menciona lo que espera del grupo, la facilitadora procede a puntualizar, en una pizarra, lo que las participantes mencionaron para definir lo que es un grupo de apoyo.
- Se define lo que es un grupo de apoyo en la pizarra de acuerdo a lo anotado por los comentarios de las participantes y se les pregunta si desean conformar un grupo de apoyo.
- Luego se procede a puntualizar los objetivos que tendrá el grupo de apoyo y lo que debe aportar cada una para lograr los objetivos, así mismo el propósito por el que fueron convocadas.
- Se procede a conformar grupalmente las normas de convivencia a practicar en el grupo de apoyo, por ejemplo: responsabilidad, etc., serán elaboradas por todas las participantes, cada participante debe aportar una norma de convivencia importante para la armonía en el grupo.

- Para explicarles el objetivo principal del grupo de apoyo: la descarga emocional para el manejo del estrés, la facilitadora toma la palabra para explicar el por qué todas las participantes fueron convocadas a la sesión #1 del grupo de apoyo (por ejemplo: debido a la necesidad evidenciada por las profesionales de la oficina al investigar cada uno de sus casos es que se les invitó a participar del grupo de apoyo dirigido a implementar la descarga emocional como técnica para el manejo del estrés, esto les permitirá a cada una de ustedes a fortalecerse personalmente y ejercer un rol activo en la enseñanza en sus hogares sobre la temática del manejo del estrés.
- Puntualizar en la importancia del manejo del estrés: se explica que todas las personas necesitan manejar su estrés ya que el estrés al ser inevitable, por la interacción con el ambiente, la sociedad e incluso los cambios durante el desarrollo, es necesario saber cómo manejarlo para así disminuir las consecuencias del estrés en el cuerpo físico, la mente y las relaciones interpersonales.
- Voluntariedad en la participación y Motivación a la misma: La facilitadora procede a incentivar a la participación, debe mencionar que la participación es voluntaria pero que cada una debe ser responsable consigo misma y pensar en la importancia de trabajar en sí misma y su bienestar, entonces es necesario tomar en cuenta que este proceso requiere de esfuerzo de parte de las participantes en la asistencia, la práctica y transmisión del aprendizaje adquirido en cada sesión.
- Esquema del proceso: Se procede a darle a cada participante una hoja denominada: “esquema de actividades e intervenciones” (Ver anexo) en donde se visualiza el proceso y las técnicas que aprenderán con cada taller y charla, así como la técnica general a aplicar en el Grupo de Apoyo (Descarga emocional). Al darles este esquema se explica que las

actividades (charlas y talleres) son complemento de las intervenciones del grupo de apoyo y que todas tienen la finalidad de obtener herramientas para manejar el estrés.

- Beneficios de participación: se procede a mencionar los beneficios que obtendrán al participar, no solo los personales sino los que obtendrán las personas menores de edad que se encuentren conviviendo con éstas.

*Objetivo:*

- Informar a las participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Conocer a la facilitadora.
- Conocer lo que cada participante espera del grupo de apoyo.
- Informar a las participantes cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Concientizar sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Concientizar sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Crear un esquema mental sobre la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Informar sobre los beneficios que se obtendrán por la participación en el proceso (actividades e intervenciones) para que el grupo se motive a participar activa y frecuentemente.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las participantes conozcan quién es la facilitadora.
- Que las participantes conozcan cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.

- Que las participantes concienticen sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Que las participantes concienticen sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Que las participantes visualicen un esquema mental de las actividades e intervenciones que se realizarán y la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Que las participantes se motiven mediante el conocimiento de los beneficios que se obtendrán del proceso (actividades e intervenciones).

### **Actividad #2: Actividad de descarga emocional**

#### *Descripción:*

Para iniciar con el proceso de aprendizaje de la dinámica que llevarán las intervenciones del grupo de apoyo, la facilitadora procede a mencionar lo siguiente:

- En cada sesión del grupo de apoyo se le dará espacio a cada una para que comente alguna situación estresante que vivió durante la semana
- Luego cada una de las participantes van a darle apoyo a su compañera en su situación, en este espacio se le puede apoyar de diferentes maneras
- Por último todas las integrantes del grupo procedemos a retroalimentar a la compañera sobre cómo puede sobrellevar la situación de acuerdo a lo que se ha aprendido sobre el manejo del estrés.



Después de mencionado lo anterior se procede a dar la palabra a alguna de las integrantes, la que desee iniciar, sin embargo es importante abrir este espacio siempre con alguna frase inconclusa, por ejemplo:

- a cuantas les ha pasado que en un momento de estrés...
- a cuantas les ha pasado que cuando alguien está estresado nos...
- a cuantas les ha sucedido que cuando están estresadas sienten...
- a cuantas les ha sucedido que cuando están estresadas piensan...
- a cuantas les ha sucedido que cuando están estresadas actúan...

Luego de mencionar la frase inconclusa se da espacio a todas las participantes para que puedan expresarse y por ende descargarse emocionalmente, en este espacio todas pueden mostrar gestos de apoyo y empatía hacia la compañera.

Una vez que la compañera se ha expresado todas proceden a retroalimentar a la compañera.

*Objetivo:*

- Conocer la dinámica de las sesiones del grupo de apoyo
- Incentivar a la expresión emocional
- Crear una dinámica que permita la descarga emocional y al apoyo grupal.
- Retroalimentar las vivencias de las compañeras de acuerdo a lo aprendido sobre cómo manejar el estrés.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes conozcan la dinámica de las sesiones del grupo de apoyo
- Que las participantes se incentiven a la expresión emocional

- Que se conforme una dinámica que permita la descarga emocional y al apoyo grupal.
- Que todas las participantes puedan retroalimentar las vivencias de las compañeras de acuerdo a lo aprendido sobre cómo manejar el estrés.

### **Actividad #3: Refrigerio-alimentación saludable**

#### *Descripción:*

La facilitadora para esta primera sesión debe organizar un refrigerio de acuerdo a la guía de alimentación para Costa Rica (Ministerio de Salud, 2010), esto permite introducir hábitos de alimentación saludable, mediante la breve explicación de la facilitadora sobre la importancia de que todas las participantes mantengan una alimentación saludable durante el proceso y por ende se les haga un hábito.

Luego se procede a compartir el refrigerio y dar espacio para que las participantes conversen unas con otras. Cuando la facilitadora determina que ya se les dio suficiente tiempo para que compartirán procede a proponer la organización del refrigerio para la próxima sesión.

La facilitadora delega la organización del refrigerio a una de las participantes y que ésta lo anote en la pizarra, esto permite que la facilitadora vaya insertándose en un rol de integración grupal como una igual y no como alguien superior jerárquicamente, ya que dentro del grupo se espera que todas tomen un rol activo en la organización y participación.

#### *Objetivo:*

- Concientizar sobre la importancia de la alimentación saludable.
- Incentivar a la práctica cotidiana de la alimentación saludable en los hogares de las participantes.

- Incorporar dentro de la actividad del refrigerio a todas las participantes.
- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.
- Crear una visión de igualdad jerárquica de la facilitadora dentro del grupo de apoyo.
- Crear un rol activo y participativo en todas las integrantes del grupo.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante concientice sobre la importancia de la alimentación saludable
- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable diaria en los hogares
- Que cada participante participe en la actividad del refrigerio.
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Que todas las participantes ejerzan un rol activo en la organización del refrigerio para la siguiente actividad.
- Se espera la creación de responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.
- Que todas las participantes tengan una visión de la facilitadora como una integrante más del grupo.
- Que todas las participantes tomen un rol activo y participativo dentro del proceso.

**Actividad #4: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en la siguiente sesión #2**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante la sesión para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima sesión y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy –Cumplir con todas las normas de convivencia y la responsabilidad con el grupo permite que todas se inserten dentro de la dinámica grupal y que logren el objetivo principal de la expresión emocional y por ende descarga emocional como una herramienta para manejar el estrés.

Además se les recuerda participar en la Charla #2 en la cual se brindará más herramientas para el manejo del estrés.

Como continuación a la sesión #2 se les da la referencia de que vean la película intensamente, para comentarla en la sesión #2.

*Objetivo:*

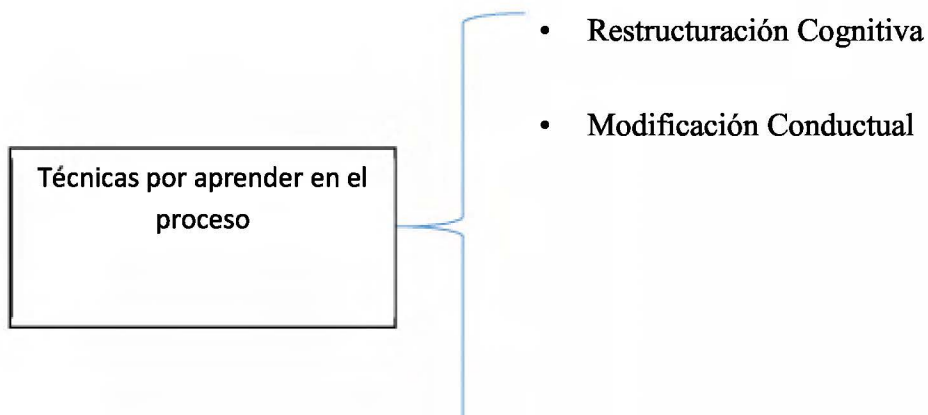
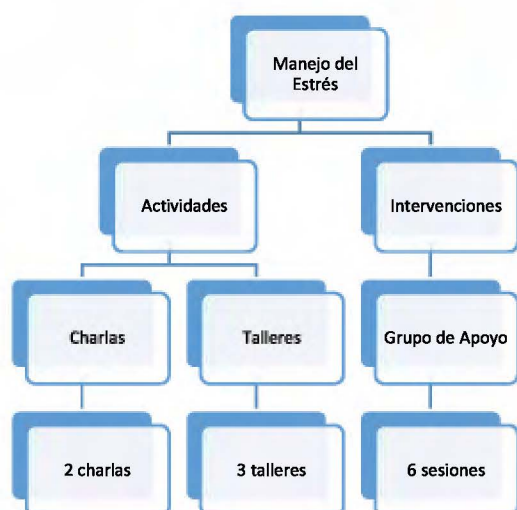
- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante la sesión.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.
- Indagar en la responsabilidad que las participantes están tomando con el grupo y el proceso.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Que las participantes recuerden lo aprendido durante la sesión.
- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.
- Que la facilitadora visualice el compromiso de las participantes con el proceso.

**Anexo**

Esquema de Actividades e Intervenciones



- **Terapia de Relajación: Control de la Respiración**
- **Técnica de Reforzamiento**
- **Descarga Emocional**

## Sesión #2

### Actividades a realizar:

#### **Actividad #1: Presentación de la facilitadora y del grupo a las nuevas participantes**

##### *Descripción:*

La facilitadora procede a dar la palabra a alguna de las integrantes para que de un resumen de lo trabajado en la sesión #1.

Luego la facilitadora procede a puntualizar en los aspectos no mencionados por la participante, tomando en cuenta lo siguiente:

- Cuál será su rol dentro del grupo de apoyo (por ejemplo: la facilitadora dice su nombre, su grado académico y su profesión, sus gustos y disgustos, lo que espera del proceso, la disposición que tiene de trabajar con el grupo).
- Procede a preguntar los nombres de las participantes y ¿qué esperan las participantes del grupo de apoyo? Así mismo después de que cada participante se presenta y menciona lo que espera del grupo, la facilitadora procede a puntualizar, en una pizarra, lo que las participantes mencionaron para definir lo que es un grupo de apoyo.
- Se define lo que es un grupo de apoyo en la pizarra de acuerdo a lo anotado por los comentarios de las participantes y se les pregunta si desean conformar un grupo de apoyo.
- Luego se procede a puntualizar los objetivos que tendrá el grupo de apoyo y lo que debe aportar cada una para lograr los objetivos, así mismo el propósito por el que fueron convocadas.

- Se procede a conformar grupalmente las normas de convivencia a practicar en el grupo de apoyo, por ejemplo: responsabilidad, etc., serán elaboradas por todas las participantes, cada participante debe aportar una norma de convivencia importante para la armonía en el grupo.
- Para explicarles el objetivo principal del grupo de apoyo: la descarga emocional para el manejo del estrés, la facilitadora toma la palabra para explicar el por qué todas las participantes fueron convocadas a formar parte del grupo de apoyo (por ejemplo: debido a la necesidad evidenciada por las profesionales de la oficina al investigar cada uno de sus casos es que se les invitó a participar del grupo de apoyo dirigido a implementar la descarga emocional como técnica para el manejo del estrés, esto les permitirá a cada una de ustedes a fortalecerse personalmente y ejercer un rol activo en la enseñanza en sus hogares sobre la temática del manejo del estrés).
- Puntualizar en la importancia del manejo del estrés: se explica que todas las personas necesitan manejar su estrés ya que el estrés al ser inevitable, por la interacción con el ambiente, la sociedad e incluso los cambios durante el desarrollo, es necesario saber cómo manejarlo para así disminuir las consecuencias del estrés en el cuerpo físico, la mente y las relaciones interpersonales.
- Voluntariedad en la participación y Motivación a la misma: La facilitadora procede a incentivar a la participación, debe mencionar que la participación es voluntaria pero que cada una debe ser responsable consigo misma y pensar en la importancia de trabajar en sí misma y su bienestar, entonces es necesario tomar en cuenta que este proceso requiere de esfuerzo de parte de las participantes en la asistencia, la práctica y transmisión del aprendizaje adquirido en cada sesión.



- Esquema del proceso: Se procede a darle a cada participante una hoja denominada: “esquema de actividades e intervenciones” (Ver anexo) en donde se visualiza el proceso y las técnicas que aprenderán con cada taller y charla, así como la técnica general a aplicar en el Grupo de Apoyo (Descarga emocional). Al darles este esquema se explica que las actividades (charlas y talleres) son complemento de las intervenciones del grupo de apoyo y que todas tienen la finalidad de obtener herramientas para manejar el estrés.
- Beneficios de participación: se procede a mencionar los beneficios que obtendrán al participar, no solo los personales sino los que obtendrán las personas menores de edad que se encuentren conviviendo con éstas.

*Objetivo:*

- Integrar a las nuevas participantes al proceso
- Informar a las nuevas participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Conocer a las nuevas integrantes y éstas al grupo.
- Conocer lo que cada participante espera del grupo de apoyo.
- Informar a las participantes cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Concientizar sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Concientizar sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Crear un esquema mental sobre la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.

- Informar sobre los beneficios que se obtendrán por la participación en el proceso (actividades e intervenciones) para que el grupo se motive a participar activa y frecuentemente.

*Resultado esperado:*

- Que las nuevas participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las nuevas participantes conozcan quién es la facilitadora y al grupo.
- Que las nuevas participantes conozcan cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Que las nuevas participantes visualicen un esquema mental de las actividades e intervenciones que se realizarán y la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Que las nuevas participantes se motiven mediante el conocimiento de los beneficios que se obtendrán del proceso (actividades e intervenciones).

**Actividad #2: Actividad de psicoeducación emocional**

*Descripción:*

La facilitadora pregunta quién de las integrantes desea hacer un breve resumen de lo que se logró captar de la película intensamente y su importancia dentro del proceso.

Luego de que la integrante hace el resumen se pregunta a las demás si desean agregar algo más a lo resumido por la compañera.

La facilitadora introduce la importancia de valorar cada una de las emociones.

*Objetivo:*

- Incentivar a la participación y liderazgo de las participantes.
- Psicoeducar sobre la importancia de la valoración de cada una de las emociones.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes se incentiven a participar y liderar al grupo.
- Que las participantes se psicoeduquen sobre la importancia de la valoración de cada una de las emociones.

**Actividad #3: Actividad de descarga emocional**

*Descripción:*

Dentro de un sobre van a haber un dibujo de cada una de las emociones que se presentan en la película (ver anexo), cada una de las participantes va a tomar uno de los papeles dentro del sobre y va a asociar la emoción correspondiente a alguna situación estresante vivida durante la semana.

Después de que se le da un espacio para que la participante piense en la situación que va a comentar se inicia con la que desee iniciar; cada participante va a comentar su situación, va a recibir el apoyo del grupo y luego la retroalimentación de acuerdo a lo aprendido sobre el manejo del estrés, esta será la dinámica hasta que todas las integrantes hayan participado.

*Objetivo:*

- Evidenciar la responsabilidad del grupo con las tareas.
- Incentivar a la expresión emocional
- Crear una dinámica que permita la descarga emocional y al apoyo grupal.
- Retroalimentar las vivencias de las compañeras de acuerdo a lo aprendido sobre cómo manejar el estrés.

*Resultado esperado:*

- Que la facilitara evalúe la responsabilidad del grupo con las tareas.
- Que las participantes conozcan la dinámica de las sesiones del grupo de apoyo
- Que las participantes se incentiven a la expresión emocional
- Que se conforme una dinámica que permita la descarga emocional y al apoyo grupal.
- Que todas las participantes puedan retroalimentar las vivencias de las compañeras de acuerdo a lo aprendido sobre cómo manejar el estrés.

**Actividad #4: Refrigerio-alimentación saludable***Descripción:*

La facilitadora da la indicación para que se inicie el refrigerio y todo lo que cada integrante tenga que terminar de preparar con lo que le corresponde compartir.

Luego se procede a compartir el refrigerio y dar espacio para que las participantes conversen unas con otras. Cuando la facilitadora determina que ya se les dio suficiente tiempo para que compartirán procede a proponer la organización del refrigerio para la próxima sesión.

La facilitadora delega la organización del refrigerio a una de las participantes y que ésta lo anote en la pizarra, esto permite que la facilitadora vaya insertándose en un rol de integración grupal como una igual y no como alguien superior jerárquicamente, ya que dentro del grupo se espera que todas tomen un rol activo en la organización y participación.

*Objetivo:*

- Incentivar a la alimentación saludable.
- Incorporar dentro de la actividad del refrigerio a todas las participantes.
- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.
- Crear una visión de igualdad jerárquica de la facilitadora dentro del grupo de apoyo.
- Crear un rol activo y participativo en todas las integrantes del grupo.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable
- Que cada participante participe en la actividad del refrigerio.
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Que todas las participantes ejerzan un rol activo en la organización del refrigerio para la siguiente actividad.
- Se espera la creación de responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.

- Que todas las participantes tengan una visión de la facilitadora como una integrante más del grupo.
- Que todas las participantes tomen un rol activo y participativo dentro del proceso.

**Actividad #5: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en la siguiente sesión #3**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante la sesión para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima sesión y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy –todas las emociones son importantes y tienen un propósito, sin embargo las situaciones estresantes hacen que éstas se intensifiquen y por ende contribuyan al estrés.

Además se les recuerda participar en el taller #1 en la cual se brindará más herramientas para el manejo del estrés.

*Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante la sesión.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Que las participantes recuerden lo aprendido durante la sesión.
- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

**Anexo**

**Emociones: película “Intensamente”**

Temor



Furia



Disgusto



Alegría



Tristeza



### Sesión #3

#### Actividades a realizar:

##### **Actividad #1: Presentación de la facilitadora y del grupo a las nuevas participantes**

###### *Descripción:*

La facilitadora procede a dar la palabra a alguna de las integrantes para que de un resumen de lo trabajado en la sesión #1 y 2.

Luego la facilitadora procede a puntualizar en los aspectos no mencionados por la participante, tomando en cuenta lo siguiente:

- Cuál será su rol dentro del grupo de apoyo (por ejemplo: la facilitadora dice su nombre, su grado académico y su profesión, sus gustos y disgustos, lo que espera del proceso, la disposición que tiene de trabajar con el grupo).
- Procede a preguntar los nombres de las participantes y ¿qué esperan las participantes del grupo de apoyo? Así mismo después de que cada participante se presenta y menciona lo que espera del grupo, la facilitadora procede a puntualizar, en una pizarra, lo que las participantes mencionaron para definir lo que es un grupo de apoyo.
- Se define lo que es un grupo de apoyo en la pizarra de acuerdo a lo anotado por los comentarios de las participantes y se les pregunta si desean conformar un grupo de apoyo.
- Luego se procede a puntualizar los objetivos que tendrá el grupo de apoyo y lo que debe aportar cada una para lograr los objetivos, así mismo el propósito por el que fueron convocadas.



- Se procede a conformar grupalmente las normas de convivencia a practicar en el grupo de apoyo, por ejemplo: responsabilidad, etc., serán elaboradas por todas las participantes, cada participante debe aportar una norma de convivencia importante para la armonía en el grupo.
- Para explicarles el objetivo principal del grupo de apoyo: la descarga emocional para el manejo del estrés, la facilitadora toma la palabra para explicar el por qué todas las participantes fueron convocadas a formar parte del grupo de apoyo (por ejemplo: debido a la necesidad evidenciada por las profesionales de la oficina al investigar cada uno de sus casos es que se les invitó a participar del grupo de apoyo dirigido a implementar la descarga emocional como técnica para el manejo del estrés, esto les permitirá a cada una de ustedes a fortalecerse personalmente y ejercer un rol activo en la enseñanza en sus hogares sobre la temática del manejo del estrés).
- Puntualizar en la importancia del manejo del estrés: se explica que todas las personas necesitan manejar su estrés ya que el estrés al ser inevitable, por la interacción con el ambiente, la sociedad e incluso los cambios durante el desarrollo, es necesario saber cómo manejarlo para así disminuir las consecuencias del estrés en el cuerpo físico, la mente y las relaciones interpersonales.
- Voluntariedad en la participación y Motivación a la misma: La facilitadora procede a incentivar a la participación, debe mencionar que la participación es voluntaria pero que cada una debe ser responsable consigo misma y pensar en la importancia de trabajar en sí misma y su bienestar, entonces es necesario tomar en cuenta que este proceso requiere de esfuerzo de parte de las participantes en la asistencia, la práctica y transmisión del aprendizaje adquirido en cada sesión.

- Esquema del proceso: Se procede a darle a cada participante una hoja denominada: “esquema de actividades e intervenciones” (Ver anexo) en donde se visualiza el proceso y las técnicas que aprenderán con cada taller y charla, así como la técnica general a aplicar en el Grupo de Apoyo (Descarga emocional). Al darles este esquema se explica que las actividades (charlas y talleres) son complemento de las intervenciones del grupo de apoyo y que todas tienen la finalidad de obtener herramientas para manejar el estrés.
- Beneficios de participación: se procede a mencionar los beneficios que obtendrán al participar, no solo los personales sino los que obtendrán las personas menores de edad que se encuentren conviviendo con éstas.

*Objetivo:*

- Integrar a las nuevas participantes al proceso
- Informar a las nuevas participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Conocer a las nuevas integrantes y éstas al grupo.
- Conocer lo que cada participante espera del grupo de apoyo.
- Informar a las participantes cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Concientizar sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Concientizar sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Crear un esquema mental sobre la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.

- Informar sobre los beneficios que se obtendrán por la participación en el proceso (actividades e intervenciones) para que el grupo se motive a participar activa y frecuentemente.

*Resultado esperado:*

- Que las nuevas participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las nuevas participantes conozcan quién es la facilitadora y al grupo.
- Que las nuevas participantes conozcan cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Que las nuevas participantes visualicen un esquema mental de las actividades e intervenciones que se realizarán y la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Que las nuevas participantes se motiven mediante el conocimiento de los beneficios que se obtendrán del proceso (actividades e intervenciones).

**Actividad #2: Continuación taller 1: Implementación de hábitos de vida saludable**

*Descripción:*

Esta actividad es la continuación de la actividad del taller #1, se trata de que se va a indagar en la puesta en práctica de “los nuevos comportamientos saludables” que las participantes hayan

puesto en práctica según los papeles que ya anterior a esta actividad tomaron al azar, esto permitirá que se les retroalimente si algún comportamiento no está siendo practicado de manera correcta; además cada una va a tomar un nuevo papel dentro de la “caja de los nuevos comportamientos”, este nuevo comportamiento saludable deberán sumarlo a los otros dos comportamientos que ya se supone que han puesto en práctica según las actividades anteriores (taller #1) y además se comprueba su práctica mediante los auto registros de conducta diarios que ya hayan llenado.

Luego se procede a preguntar sobre los autoregistros para verificar el cumplimiento de los otros dos comportamientos que se supone que deben ya estar practicando, y además para reforzar la práctica de los mismos mediante elogios y mediante la ficha que se coloca en el “mural de los comportamientos” según sea la frecuencia con la que practican los nuevos comportamientos

*Objetivo:*

- Añadir un “nuevo comportamiento” saludable que permita manejar el estrés.
- Evaluar la práctica de los comportamientos saludables.
- Retroalimentar la práctica correcta de los comportamientos saludables.
- Reforzar la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante el “mural de los comportamientos saludables”.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes incorporen un “nuevo comportamiento saludable” que permita manejar el estrés.
- Que la facilitadora evalúe la práctica de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora retroalimente la práctica correcta de los comportamientos saludables.

- Que la facilitadora refuerce la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante la colocación de la ficha en el “mural de los comportamientos saludables”

### **Actividad #3: Actividad de arte terapia y descarga emocional**

#### *Descripción:*

La facilitadora coloca dos cartulinas en medio de la mesa y pilots de colores.

Todas las integrantes del grupo se colocan alrededor de la mesa y la facilitadora procede a dar las instrucciones de la dinámica:

- En una cartulina todas van a dibujar algo que les recuerde una experiencia significativa vivida durante la semana; en la otra cartulina van a dibujar lo que entienden de la instrucción escrita que se les da (ver anexo).

Después de que todas han dibujado en las dos cartulinas la facilitadora va una por una preguntando sobre el dibujo realizado y el por qué sin entrar en análisis, así cada una de las participantes tienen su espacio para preguntarle a la compañera por su dibujo.

Esta actividad permite que cada participante pueda expresar lo que en palabras no puede hacer y además concientizar sobre su situación.

#### *Objetivo:*

- Incentivar a la expresión mediante la arte terapia.
- Concebir la descarga emocional.

#### *Resultado esperado:*

- Que las participantes se incentiven a la expresión mediante la arte terapia.
- Que las participantes conciban la descarga emocional.

#### **Actividad #4: Refrigerio-alimentación saludable**

##### *Descripción:*

La facilitadora da la indicación para que se inicie el refrigerio y todo lo que cada integrante tenga que terminar de preparar con lo que le corresponde compartir.

Luego se procede a compartir el refrigerio y dar espacio para que las participantes conversen unas con otras. Cuando la facilitadora determina que ya se les dio suficiente tiempo para que compartirán procede a proponer la organización del refrigerio para la próxima sesión.

La facilitadora delega la organización del refrigerio a una de las participantes y que ésta lo anote en la pizarra, esto permite que la facilitadora vaya insertándose en un rol de integración grupal como una igual y no como alguien superior jerárquicamente, ya que dentro del grupo se espera que todas tomen un rol activo en la organización y participación.

##### *Objetivo:*

- Incentivar a la alimentación saludable.
- Incorporar dentro de la actividad del refrigerio a todas las participantes.
- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.

- Crear una visión de igualdad jerárquica de la facilitadora dentro del grupo de apoyo.
- Crear un rol activo y participativo en todas las integrantes del grupo.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable
- Que cada participante participe en la actividad del refrigerio.
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Que todas las participantes ejerzan un rol activo en la organización del refrigerio para la siguiente actividad.
- Se espera la creación de responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.
- Que todas las participantes tengan una visión de la facilitadora como una integrante más del grupo.
- Que todas las participantes tomen un rol activo y participativo dentro del proceso.

**Actividad #5: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en la siguiente sesión #4**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante la sesión para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima sesión y se les incentiva a venir ya que

como aprendieron hoy – Una de las maneras de expresar las emociones también es mediante la arte terapia que permite expresar lo que no podemos poner en palabras.

Además se les recuerda participar en el taller #2 en la cual se brindará más herramientas para el manejo del estrés.

*Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante la sesión.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Que las participantes recuerden lo aprendido durante la sesión.
- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.



## Anexo

Consigna para actividad arte terapia:

1. Elijo un color que me guste.
2. Dibujo la silueta de mi mano.
3. Escribo afuera de la silueta, una palabra relacionada con algo que deseen mejorar en su vida, puede ser una emoción, un valor, una meta.
4. Elijo otro color que me guste
5. Elijo otra silueta que no sea la de mi mano.
6. Escribo dentro de la silueta una palabra relacionada con algo que aporte yo a los otros.

## Sesión #4

**Actividades a realizar:**

### **Actividad #1: Presentación de la facilitadora y del grupo a las nuevas participantes**

#### *Descripción:*

La facilitadora procede a dar la palabra a alguna de las integrantes para que de un resumen de lo trabajado en la sesión #1, 2 y 3.

Luego la facilitadora procede a puntualizar en los aspectos no mencionados por la participante, tomando en cuenta lo siguiente:

- Cuál será su rol dentro del grupo de apoyo (por ejemplo: la facilitadora dice su nombre, su grado académico y su profesión, sus gustos y disgustos, lo que espera del proceso, la disposición que tiene de trabajar con el grupo).
- Procede a preguntar los nombres de las participantes y ¿qué esperan las participantes del grupo de apoyo? Así mismo después de que cada participante se presenta y menciona lo que espera del grupo, la facilitadora procede a puntualizar, en una pizarra, lo que las participantes mencionaron para definir lo que es un grupo de apoyo.
- Se define lo que es un grupo de apoyo en la pizarra de acuerdo a lo anotado por los comentarios de las participantes y se les pregunta si desean conformar un grupo de apoyo.
- Luego se procede a puntualizar los objetivos que tendrá el grupo de apoyo y lo que debe aportar cada una para lograr los objetivos, así mismo el propósito por el que fueron convocadas.
- Se procede a conformar grupalmente las normas de convivencia a practicar en el grupo de apoyo, por ejemplo: responsabilidad, etc., serán elaboradas por todas las participantes, cada participante debe aportar una norma de convivencia importante para la armonía en el grupo.
- Para explicarles el objetivo principal del grupo de apoyo: la descarga emocional para el manejo del estrés, la facilitadora toma la palabra para explicar el por qué todas las participantes fueron convocadas a formar parte del grupo de apoyo (por ejemplo: debido a la necesidad evidenciada por las profesionales de la oficina al investigar cada uno de sus casos es que se les invitó a participar del grupo de apoyo dirigido a implementar la descarga emocional como técnica para el manejo del estrés, esto les permitirá a cada una de ustedes a fortalecerse personalmente y ejercer un rol activo en la enseñanza en sus hogares sobre la temática del manejo del estrés).

- Puntualizar en la importancia del manejo del estrés: se explica que todas las personas necesitan manejar su estrés ya que el estrés al ser inevitable, por la interacción con el ambiente, la sociedad e incluso los cambios durante el desarrollo, es necesario saber cómo manejarlo para así disminuir las consecuencias del estrés en el cuerpo físico, la mente y las relaciones interpersonales.
- Voluntariedad en la participación y Motivación a la misma: La facilitadora procede a incentivar a la participación, debe mencionar que la participación es voluntaria pero que cada una debe ser responsable consigo misma y pensar en la importancia de trabajar en sí misma y su bienestar, entonces es necesario tomar en cuenta que este proceso requiere de esfuerzo de parte de las participantes en la asistencia, la práctica y transmisión del aprendizaje adquirido en cada sesión.
- Esquema del proceso: Se procede a darle a cada participante una hoja denominada: “esquema de actividades e intervenciones” (Ver anexo) en donde se visualiza el proceso y las técnicas que aprenderán con cada taller y charla, así como la técnica general a aplicar en el Grupo de Apoyo (Descarga emocional). Al darles este esquema se explica que las actividades (charlas y talleres) son complemento de las intervenciones del grupo de apoyo y que todas tienen la finalidad de obtener herramientas para manejar el estrés.
- Beneficios de participación: se procede a mencionar los beneficios que obtendrán al participar, no solo los personales sino los que obtendrán las personas menores de edad que se encuentren conviviendo con éstas.

*Objetivo:*

- Integrar a las nuevas participantes al proceso
- Informar a las nuevas participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.

- Conocer a las nuevas integrantes y éstas al grupo.
- Conocer lo que cada participante espera del grupo de apoyo.
- Informar a las participantes cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Concientizar sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Concientizar sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Crear un esquema mental sobre la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Informar sobre los beneficios que se obtendrán por la participación en el proceso (actividades e intervenciones) para que el grupo se motive a participar activa y frecuentemente.

*Resultado esperado:*

- Que las nuevas participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las nuevas participantes conozcan quién es la facilitadora y al grupo.
- Que las nuevas participantes conozcan cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.

- Que las nuevas participantes visualicen un esquema mental de las actividades e intervenciones que se realizarán y la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Que las nuevas participantes se motiven mediante el conocimiento de los beneficios que se obtendrán del proceso (actividades e intervenciones).

### **Actividad #2: Continuación taller 1: Implementación de hábitos de vida saludable**

#### *Descripción:*

Esta actividad es la continuación de la actividad del taller #1, se trata de que se va a indagar en la puesta en práctica de “los nuevos comportamientos saludables” que las participantes hayan puesto en práctica según los papeles que ya anterior a esta actividad tomaron al azar, esto permitirá que se les retroalimente si algún comportamiento no está siendo practicado de manera correcta; además cada una va a tomar un nuevo papel dentro de la “caja de los nuevos comportamientos”, este nuevo comportamiento saludable deberán sumarlo a los otros dos comportamientos que ya se supone que han puesto en práctica según las actividades anteriores (taller #1 y #2, sesión #3 del grupo de apoyo) y además se comprueba su práctica mediante los auto registros de conducta diarios que ya hayan llenado.

Luego se procede a preguntar sobre los autoregistros para verificar el cumplimiento de los otros dos comportamientos que se supone que deben ya estar practicando, y además para reforzar la práctica de los mismos mediante elogios y mediante la ficha que se coloca en el “mural de los comportamientos” según sea la frecuencia con la que practican los nuevos comportamientos

#### *Objetivo:*

- Añadir un “nuevo comportamiento” saludable que permita manejar el estrés.
- Evaluar la práctica de los comportamientos saludables.
- Retroalimentar la práctica correcta de los comportamientos saludables.
- Reforzar la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante el “mural de los comportamientos saludables”.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes incorporen un “nuevo comportamiento saludable” que permita manejar el estrés.
- Que la facilitadora evalúe la práctica de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora retroalimente la práctica correcta de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora refuerce la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante la colocación de la ficha en el “mural de los comportamientos saludables”

**Actividad #3: Actividad de descarga emocional**

*Descripción:*

En estructura de círculo la facilitadora va a hablar sobre la importancia de que se practique la descarga emocional a diario para manejar el estrés cotidiano, procede a dar algunas recomendaciones de puntos a tomar en cuenta para concebir la descarga emocional mediante la expresión verbal.

- Debe hacerse con una persona de confianza.

- La persona receptora no debe interrumpir hasta que la persona se haya descargado.
- La persona receptora no debe ser una persona intrigosa que en vez de jugar un papel de apoyo, sea un factor estresante.

Luego la facilitadora da espacio para que la participante que desee iniciar compartiendo su experiencia estresante de la semana proceda; cada participante va a expresarse emocionalmente sobre alguna situación estresante que haya vivido durante la semana, luego se da espacio para que las integrantes la apoyen mediante algún gesto de apoyo y luego cada participante deberá retroalimentar a la compañera sobre cómo podría haber manejado el estrés de esa situación.

*Objetivo:*

- Practicar la descarga emocional con las participantes del grupo de apoyo para manejar el estrés.
- Propiciar el aprendizaje significativo sobre la importancia de la descarga emocional para manejar el estrés.
- Recibir retroalimentación sobre la manera en la que podría manejar el estrés en situaciones posteriores.
- Evaluar el aprendizaje de las participantes mediante las retroalimentaciones que le dan a sus compañeras sobre cómo podrían manejar su estrés en dichas situaciones.

*Resultado Esperado:*

- Que las participantes se descarguen emocionalmente y así manejen su estrés.
- Que las participantes aprendan la importancia de la descarga emocional y la practiquen en otros espacios.

- Que las participantes reciban una visión amplia de cómo manejar su estrés en dichas situaciones
- Que la facilitadora pueda evaluar el avance del grupo en el tema del manejo del estrés.

#### **Actividad #4: Retos 2017**

##### *Descripción:*

Cada participante recibirá dos hojas tituladas “Lo que voy a practicar en el 2017” y “Lo que ya no estará en mí para el 2017”, en cada una de las hojas van a escribir de acuerdo a lo retroalimentado por el grupo todas las sesiones, lo que desean incorporar en sus vidas sobre el manejo del estrés y que les sirve para diferentes situaciones en este año nuevo, además escribirán en la otra hoja lo que ya no desean tener en ellas para este año nuevo y que les impide manejar su estrés.

Luego se les da la indicación de arrugar, romper, etc., el papel de lo que ya no desean tener en ellas y tirarlo a un basurero construido especialmente para esta actividad.

Luego cada participante va a compartir al grupo lo que escribió en la hoja de “Lo que voy a practicar en el 2017” y va a recibir retroalimentación del grupo.

##### *Objetivo:*

- Concretar prácticas que permitan el manejo del estrés para este año.
- Concretar cuáles son las barreras que impiden el manejo del estrés con éxito
- Comprometerse cada una consigo mismas a eliminar todo lo que les impide el manejo del estrés.
- Ampliar el repertorio de prácticas que permiten manejar el estrés
- Recibir retroalimentación de las prácticas que permiten manejar el estrés



*Resultado Esperado:*

- Que las participantes se comprometan a incorporar esas prácticas que les permiten manejar el estrés en sus vidas
- Que las participantes se comprometan a eliminar esas barreras que les impiden manejar el estrés.
- Que las participantes al escuchar lo que escribió su compañera puedan ampliar su repertorio de prácticas que permiten manejar el estrés.
- Que las participantes retroalimenten a sus compañeras

**Actividad #5: Refrigerio-alimentación saludable**

*Descripción:*

La facilitadora da la indicación para que se inicie el refrigerio y todo lo que cada integrante tenga que terminar de preparar con lo que le corresponde compartir.

Luego se procede a compartir el refrigerio y dar espacio para que las participantes conversen unas con otras. Cuando la facilitadora determina que ya se les dio suficiente tiempo para que compartirán procede a proponer la organización del refrigerio para la próxima sesión.

La facilitadora delega la organización del refrigerio a una de las participantes y que ésta lo anote en la pizarra, esto permite que la facilitadora vaya insertándose en un rol de integración grupal como una igual y no como alguien superior jerárquicamente, ya que dentro del grupo se espera que todas tomen un rol activo en la organización y participación.

*Objetivo:*

- Incentivar a la alimentación saludable.
- Incorporar dentro de la actividad del refrigerio a todas las participantes.
- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.
- Crear una visión de igualdad jerárquica de la facilitadora dentro del grupo de apoyo.
- Crear un rol activo y participativo en todas las integrantes del grupo.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable
- Que cada participante participe en la actividad del refrigerio.
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Que todas las participantes ejerzan un rol activo en la organización del refrigerio para la siguiente actividad.
- Se espera la creación de responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.
- Que todas las participantes tengan una visión de la facilitadora como una integrante más del grupo.
- Que todas las participantes tomen un rol activo y participativo dentro del proceso.

**Actividad #6: Despedida y resumen sobre la actividad realizada para introducir lo que se aprenderá en la siguiente sesión #5**

*Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en la actividad, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante la sesión para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima sesión y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy – Es importante proponerse retos para el bienestar emocional y el fortalecimiento personal.

Además se les recuerda participar en el taller #3 en la cual se brindará más herramientas para el manejo del estrés.

*Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante la sesión.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.

- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Que las participantes recuerden lo aprendido durante la sesión.
- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

## **Sesión #5**

### **Introducción**

En esta sesión se realiza un ejercicio mental que también permite la descarga emocional ya que permite cerrar procesos inconclusos mediante la imaginación.

### **Actividades a realizar**

#### **Actividad #1: Presentación de la facilitadora y del grupo a las nuevas participantes**

##### *Descripción:*

La facilitadora procede a dar la palabra a alguna de las integrantes para que de un resumen de lo trabajado en la sesión #1, 2 y 3.

Luego la facilitadora procede a puntualizar en los aspectos no mencionados por la participante, tomando en cuenta lo siguiente:

- Cuál será su rol dentro del grupo de apoyo (por ejemplo: la facilitadora dice su nombre, su grado académico y su profesión, sus gustos y disgustos, lo que espera del proceso, la disposición que tiene de trabajar con el grupo).

- Procede a preguntar los nombres de las participantes y ¿qué esperan las participantes del grupo de apoyo? Así mismo después de que cada participante se presenta y menciona lo que espera del grupo, la facilitadora procede a puntualizar, en una pizarra, lo que las participantes mencionaron para definir lo que es un grupo de apoyo.
- Se define lo que es un grupo de apoyo en la pizarra de acuerdo a lo anotado por los comentarios de las participantes y se les pregunta si desean conformar un grupo de apoyo.
- Luego se procede a puntualizar los objetivos que tendrá el grupo de apoyo y lo que debe aportar cada una para lograr los objetivos, así mismo el propósito por el que fueron convocadas.
- Se procede a conformar grupalmente las normas de convivencia a practicar en el grupo de apoyo, por ejemplo: responsabilidad, etc., serán elaboradas por todas las participantes, cada participante debe aportar una norma de convivencia importante para la armonía en el grupo.
- Para explicarles el objetivo principal del grupo de apoyo: la descarga emocional para el manejo del estrés, la facilitadora toma la palabra para explicar el por qué todas las participantes fueron convocadas a formar parte del grupo de apoyo (por ejemplo: debido a la necesidad evidenciada por las profesionales de la oficina al investigar cada uno de sus casos es que se les invitó a participar del grupo de apoyo dirigido a implementar la descarga emocional como técnica para el manejo del estrés, esto les permitirá a cada una de ustedes a fortalecerse personalmente y ejercer un rol activo en la enseñanza en sus hogares sobre la temática del manejo del estrés).
- Puntualizar en la importancia del manejo del estrés: se explica que todas las personas necesitan manejar su estrés ya que el estrés al ser inevitable, por la interacción con el ambiente, la sociedad e incluso los cambios durante el desarrollo, es necesario saber cómo

manejarlo para así disminuir las consecuencias del estrés en el cuerpo físico, la mente y las relaciones interpersonales.

- **Voluntariedad en la participación y Motivación a la misma:** La facilitadora procede a incentivar a la participación, debe mencionar que la participación es voluntaria pero que cada una debe ser responsable consigo misma y pensar en la importancia de trabajar en sí misma y su bienestar, entonces es necesario tomar en cuenta que este proceso requiere de esfuerzo de parte de las participantes en la asistencia, la práctica y transmisión del aprendizaje adquirido en cada sesión.
- **Esquema del proceso:** Se procede a darle a cada participante una hoja denominada: “esquema de actividades e intervenciones” (Ver anexo) en donde se visualiza el proceso y las técnicas que aprenderán con cada taller y charla, así como la técnica general a aplicar en el Grupo de Apoyo (Descarga emocional). Al darles este esquema se explica que las actividades (charlas y talleres) son complemento de las intervenciones del grupo de apoyo y que todas tienen la finalidad de obtener herramientas para manejar el estrés.
- **Beneficios de participación:** se procede a mencionar los beneficios que obtendrán al participar, no solo los personales sino los que obtendrán las personas menores de edad que se encuentren conviviendo con éstas.

*Objetivo:*

- Integrar a las nuevas participantes al proceso
- Informar a las nuevas participantes sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Conocer a las nuevas integrantes y éstas al grupo.
- Conocer lo que cada participante espera del grupo de apoyo.
- Informar a las participantes cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.

- Concientizar sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Concientizar sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Crear un esquema mental sobre la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.
- Informar sobre los beneficios que se obtendrán por la participación en el proceso (actividades e intervenciones) para que el grupo se motive a participar activa y frecuentemente.

*Resultado esperado:*

- Que las nuevas participantes se informen sobre los objetivos por los que fueron convocadas.
- Que las nuevas participantes conozcan quién es la facilitadora y al grupo.
- Que las nuevas participantes conozcan cómo se lograrán los objetivos que se esperan del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la responsabilidad de cada parte (facilitadora-participantes) para que se logren los objetivos del proceso.
- Que las nuevas participantes concienticen sobre la importancia de la participación activa y frecuente en el proceso.
- Que las nuevas participantes visualicen un esquema mental de las actividades e intervenciones que se realizarán y la duración y técnicas que se aprenderán durante el proceso en pro del manejo del estrés.

- Que las nuevas participantes se motiven mediante el conocimiento de los beneficios que se obtendrán del proceso (actividades e intervenciones).

### **Actividad #2: Continuación taller 1: Implementación de hábitos de vida saludable**

#### *Descripción:*

Esta actividad es la continuación de la actividad del taller #1, se trata de que se va a indagar en la puesta en práctica de “los nuevos comportamientos saludables” que las participantes hayan puesto en práctica según los papeles que ya anterior a esta actividad tomaron al azar, esto permitirá que se les retroalimente si algún comportamiento no está siendo practicado de manera correcta; además cada una va a tomar un nuevo papel dentro de la “caja de los nuevos comportamientos”, este nuevo comportamiento saludable deberán sumarlo a los otros dos comportamientos que ya se supone que han puesto en práctica según las actividades anteriores (taller #1 y #2, sesión #3 y #4 del grupo de apoyo) y además se comprueba su práctica mediante los auto registros de conducta diarios que ya hayan llenado.

Luego se procede a preguntar sobre los autoregistros para verificar el cumplimiento de los otros dos comportamientos que se supone que deben ya estar practicando, y además para reforzar la práctica de los mismos mediante elogios y mediante la ficha que se coloca en el “mural de los comportamientos” según sea la frecuencia con la que practican los nuevos comportamientos

#### *Objetivo:*

- Añadir un “nuevo comportamiento” saludable que permita manejar el estrés.
- Evaluar la práctica de los comportamientos saludables.
- Retroalimentar la práctica correcta de los comportamientos saludables.



- Reforzar la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante el “mural de los comportamientos saludables”.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes incorporen un “nuevo comportamiento saludable” que permita manejar el estrés.
- Que la facilitadora evalúe la práctica de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora retroalimente la práctica correcta de los comportamientos saludables.
- Que la facilitadora refuerce la práctica de los “nuevos comportamientos” mediante la colocación de la ficha en el “mural de los comportamientos saludables”

**Actividad #3: Motivación para continuar con el auto fortalecimiento**

*Descripción:*

Se les explica a las participantes la importancia de la lucha por “una misma” por el bienestar y el manejo emocional y por consiguiente la importancia de que los/las hijas vean ese ejemplo para aprender también a manejar el estrés.

*Objetivo:*

- Concientizar sobre la importancia de practicar todo lo aprendido en todo el proceso.

*Resultado Esperado:*

- Que las participantes concienticen sobre la importancia de practicar lo aprendido durante el proceso.

#### **Actividad #4: Ejercicio de Imaginación**

##### *Descripción:*

La facilitadora explica la importancia de que cada una se dé afirmaciones positivas (por ejemplo: elogios, frases de motivación, etc.) sobre sus situaciones cotidianas, procede a preguntar si saben lo que son afirmaciones positivas y que den ejemplos de las mismas.

La facilitadora explica que en el siguiente ejercicio van a practicar las autoafirmaciones positivas.

Se aplica el siguiente ejercicio, se utiliza en la misma música relajante de fondo que incentive a la imaginación.

Se les explica a las participantes que se realizará un ejercicio de imaginación por lo que deben utilizar para ésta su imaginación.

##### Ejercicio de Imaginación

Por favor ponerse cómodas y vamos entonces a cerrar los ojos lentamente, que solo se escuche el sonido del ambiente.

Imagine un lugar en donde usted comparte más a menudo con su familia, imagine a usted en ese lugar, coloque algún elemento que sea importante para usted y que les ayuda a dirigirse en la vida, algo representativo que usted a diario utiliza y que es importante para usted, sino es un objeto conviértalo en algún objeto que represente eso y agréguele a ese elemento todas las herramientas de manejo del estrés que han aprendido durante el proceso y póngalo en algún lugar del espacio.

Piense en la importancia para usted de haber puesto ese elemento dentro de ese espacio, es importante para usted poder controlarse, le da seguridad para conducirse en el espacio, etc., usted solo piense en cuán importante es ese elemento para usted.

Luego quite o elimine de ese espacio algún elemento que dentro de ese espacio a usted nunca le ha agradado, y piense en por qué nunca le ha gustado que ese elemento esté en ese espacio.

Luego imagine que entra a ese lugar las o la persona más significativa para usted, entran y en ese mismo momento usted interacciona con ella/él ellas/ellos de la manera en la que ésta o éstas personas se sienta amadas por usted.

Ahora exprese a estas personas algo en específico que no han podido expresar, sobre alguna situación pasada, o alguna situación presente, expréselo ya sea mediante el habla, el tacto, gestos, etc., exprese lo que en algún momento no pudieron pero que necesitan expresar.

Ahora dejen de lado la manera de ser de estas personas, cualquier mal trato, carácter fuerte, etc., y reciban de esta persona la respuesta que desean y que probablemente nunca hayan experimentado y si ya la han experimentado intensifiquen esa respuesta de esta persona con algún detalle nuevo.

Luego esta persona necesita recibir alguna herencia para manejarse en la vida de la mejor manera, entonces usted le va a entregar a estas/esta persona ese objeto nuevo que introdujeron en la habitación al inicio, den a esta/estas personas este objeto, y exprese porqué ese objeto es importante para usted.

Explique (es) cómo debe utilizarlo, cuándo y porqué, explique (es) las consecuencias si no lo usan y los beneficios si lo utiliza.

Ahora imagine a esa (s) persona (s) dando las gracias por la herencia que le dejan, imaginen la expresión grata y amorosa de parte de estas personas.

Ahora imagine cómo esta persona incorpora en su vida este elemento y se retira del lugar poco a poco.

Sienta cómo a partir de este elemento que le dieron a esa persona ustedes pueden dejar ir a esta persona tranquilas porque saben que este elemento les va a ayudar a conducirse de una mejor manera en su vida.

Ahora conservando esa imagen en su mente diga algunas afirmaciones positivas (en voz alta o en silencio y para usted misma) acerca de lo imaginado durante el ejercicio.

Ahora abran los ojos lentamente.

*Objetivo:*

- Incentivar a la expresión emocional mediante la imaginación.
- Descargar emocionalmente situaciones estresantes.

*Resultado Esperado:*

- Que las participantes se incentiven a la expresión emocional mediante la imaginación.
- Que las participantes descarguen emocionalmente situaciones estresantes.

**Actividad #5: comentarios sobre el ejercicio de imaginación**

*Descripción:*

En la misma estructura de círculo se van a comentar las experiencias que cada una tuvo con el ejercicio de imaginación, además se les permite a las demás preguntar sobre la manera en la que su compañera realizó el ejercicio, se les explica a las participantes que solo pueden preguntar pero no comparar ni analizar la imaginación de cada una de las participantes.

Luego las participantes pueden retroalimentar a la compañera y dar apoyo.

*Objetivo:*

- Compartir grupalmente la experiencia de cada una para recibir apoyo emocional del grupo, retroalimentación y reforzamiento social.

*Resultado esperado:*

- Que las participantes puedan descargar sus emociones en el Grupo y recibir el apoyo de ser necesario, retroalimentación y reforzamiento social.

**Actividad #6: Refrigerio-alimentación saludable**

*Descripción:*

La facilitadora da la indicación para que se inicie el refrigerio y todo lo que cada integrante tenga que terminar de preparar con lo que le corresponde compartir.

Luego se procede a compartir el refrigerio y dar espacio para que las participantes conversen unas con otras. Cuando la facilitadora determina que ya se les dio suficiente tiempo para que compartirán procede a proponer la organización del refrigerio para la próxima sesión.

La facilitadora delega la organización del refrigerio a una de las participantes y que ésta lo anote en la pizarra, esto permite que la facilitadora vaya insertándose en un rol de integración grupal como una igual y no como alguien superior jerárquicamente, ya que dentro del grupo se espera que todas tomen un rol activo en la organización y participación.

*Objetivo:*

- Incentivar a la alimentación saludable.
- Incorporar dentro de la actividad del refrigerio a todas las participantes.
- Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Organizar el refrigerio para la siguiente actividad.
- Crear responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.
- Crear una visión de igualdad jerárquica de la facilitadora dentro del grupo de apoyo.
- Crear un rol activo y participativo en todas las integrantes del grupo.

*Resultado esperado:*

- Que cada participante incorpore en su alimentación la práctica de la alimentación saludable
- Que cada participante participe en la actividad del refrigerio.
- Que se mantenga el espacio del refrigerio Crear un espacio para el fortalecimiento de los vínculos afectivos del grupo.
- Que todas las participantes ejerzan un rol activo en la organización del refrigerio para la siguiente actividad.
- Se espera la creación de responsabilidad con el grupo en cada participante mediante la participación en el refrigerio.

- Que todas las participantes tengan una visión de la facilitadora como una integrante más del grupo.
- Que todas las participantes tomen un rol activo y participativo dentro del proceso.

### **Actividad #7: Despedida y resumen sobre el proceso**

#### *Descripción:*

La facilitadora procede a dar las gracias por la participación en el proceso, y a puntualizar en actitudes y comentarios importantes durante la sesión para elogiar a las participantes y así reforzar actitudes que vayan en del desarrollo de una dinámica que permita el cumplimiento de los objetivos del proceso, se les recuerda la fecha y hora de la próxima sesión y se les incentiva a venir ya que como aprendieron hoy – Es importante continuar practicando la descarga emocional para disminuir los efectos del estrés.

Se les da espacio a las participantes para que comenten la experiencia vivida durante el proceso y además que expresen a las integrantes lo que deseen.

#### *Objetivo:*

- Agradecer la participación.
- Mantener la actitud positiva y comentarios activos de las participantes mediante el elogio de los mismos importantes para el cumplimiento de los objetivos del proceso.
- Evocar el recuerdo de lo aprendido durante la sesión.
- Recordar los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.

#### *Resultado esperado:*

- Que las participantes sientan la importancia de cada una de ellas en el grupo.
- Que las participantes mantengan la actitud positiva y comentarios activos durante el proceso.
- Que las participantes recuerden lo aprendido durante la sesión.
- Que las participantes mantengan en mente los beneficios de la participación activa y frecuente para que la asistencia permanezca.