

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



TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGIA

“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO
PARA PROMOVER EL USO ADECUADO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA
INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN Y EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
SOCIALES.”

PRESENTADO POR

ARTIGA JOVEL RUBEN EDUARDO DUE AJ12009
LÓPEZ LÓPEZ SANTOS HERIBERTO DUE LL15006
VIDES MARTÍNEZ ANDREA MILENE DUE VM14011

DOCENTE ASESOR

LIC. BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE
COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO
LIC. ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA Dr. FABIO CASTILLO FIGUEROA, JULIO DE 2020

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



TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA

“PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA
PROMOVER EL USO ADECUADO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y
COMUNICACIÓN Y EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES.”

PRESENTADO POR

ARTIGA JOVEL RUBEN EDUARDO DUE AJ12009

LÓPEZ LÓPEZ SANTOS HERIBERTO DUE LL15006

VIDES MARTÍNEZ ANDREA MILENE DUE VM14011

DOCENTE ASESOR

LIC. BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE

COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

LIC. ISRAEL RIVAS

CIUDAD UNIVERSITARIA Dr. FABIO CASTILLO FIGUEROA, JULIO 2020

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



AUTORIDADES

RECTOR

MSC. ROGER ARMANDO ARIAS

VICERRECTOR ACADÉMICO

DR. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

VICERECTOR ADMINISTRATIVO

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA

SECRETARIO GENERAL

ING. FRANCISCO ALARCÓN

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



AUTORIDADES

DECANO

MSC. OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS

VICE DECANA

LICDA. SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

SECRETARIO

MTRO. JUAN CARLOS CRUZ CUBIAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



AUTORIDADES

JEFE DEL DEPARTAMENTO

MSC BARTOLO CASTELLANOS ARIAS

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

MSC. ISRAEL RIVAS

DOCENTE ASESOR

MSC BENJAMÍN MORENO LANDAVERDE

Agradecimientos

Agradecimientos

Primero, quiero agradecer a mi tutor Licenciado Benjamín Landaverde Moreno, quien con sus conocimientos y apoyo nos guio a través de cada una de las etapas de este proyecto, siempre motivándonos para alcanzar los resultados que se buscaban.

También debo agradecer a la Universidad de El Salvador, y a sus docentes, por brindarme todos los conocimientos que fueron necesarios para llevar a cabo el trabajo de grado. No hubiese podido arribar a estos resultados de no haber sido por su instrucción en mi desarrollo profesional.

Por último, quiero agradecer a mis compañeros y a mi familia, por apoyarme aun en estos tiempos de incertidumbre que pasa la nación. Deseo hacer mención especial de mis padres, que siempre estuvieron ahí, apoyándome desde mi infancia hasta este momento cumbre de mi vida profesional.

Muchas gracias a todos.

– Ruben Eduardo Artiga Jovel

Agradecimientos

Al culminar toda esta aventura, mi preparación académica en la licenciatura en psicología, quiero agradecer a todos los que han visto implicados de alguna forma, ya sea brindándome su apoyo emocional o académico.

Quiero agradecer a mi familia, mi mamá, María Marina López y a mis hermanos. Ellos han sido una motivación constante desde el inicio de mi carrera, en especial a mis hermanos que están fuera del país, y aquí deseo mencionar a Luis Reynaldo López, persona que admiro mucho y quien se ha vuelto un pilar fundamental dentro de nuestra familia.

Agradezco a mis amigos y compañeros de la carrera, en especial a mi equipo de trabajo de grado, pues me han animado a seguir a delante en alguna ocasión que he experimentado alguna dificultad para hacer frente a las exigencias propias de mi preparación académica.

Mi gratitud también a mi novia, Delmy Pineda Ramos, ella es y ha sido un pilar fundamental desde el inicio de la carrera.

Quiero agradecer también al Lic. Benjamín Moreno Landaverde, por asesorarnos en la ejecución de este trabajo y por ayudarnos a resolver nuestras dudas. De igual forma agradezco a cada uno de los licenciados que han colaborado en mi preparación académica.

- Santos Heriberto López López

Agradecimientos

Mi mayor agradecimiento a Dios quien ha guiado mi vida, me ha mostrado su gracia, amor, fidelidad y me ha brindado la sabiduría para finalizar una de las metas más importantes de mi vida profesional y a quien doy honra y gloria.

Agradezco a mis familiares quienes me dan alegría y me motivan a perseguir mis objetivos y a hacer lo que me hace feliz; a mi amada madre quien es mi mayor inspiración, al igual que mi padre, mis hermanos y mis sobrinos.

Agradezco profundamente a mi prometido Stefano quien me motiva y me brinda su incondicional apoyo en mi desarrollo personal y profesional.

Por supuesto, le doy gracias a nuestro asesor de trabajo de grado, Licenciado Benjamín Moreno Landaverde por su apreciable apoyo y su excelente guía en este proceso. Así también agradezco a la Universidad de El Salvador y a cada uno de los catedráticos, quienes a través de sus conocimientos y valiosas enseñanzas aportaron a mi formación como una psicóloga comprometida al servicio de la sociedad.

Y, finalmente, a mis estimados compañeros de tesis con quienes hicimos un extraordinario trabajo en equipo, muchas gracias.

- Andrea Milene Vides Martínez

Resumen

La investigación es producto del proyecto “Programa de intervención psicoeducativo para promover el uso adecuado de las Tecnologías de la Información y Comunicación y el desarrollo de las habilidades sociales en trabajadores”, el cual se llevó a cabo en el transcurso del año 2020. Las TIC tienen en su uso mantener al individuo conectado, entretenido e informado de múltiples eventos a la vez, lo cual lleva a que sus implementaciones vayan invadiendo los espacios de los individuos progresivamente, al punto que la persona se puede ver conectado a dichas tecnologías por periodos prolongados de tiempo y pueden acarrear no solo efectos físicos, sino a la vez, efectos en la salud mental y relaciones sociales. La Superintendencia General de Electricidad y Telecomunicaciones, reportó que para el año 2020, circulan alrededor de 9.5 millones de dispositivos móviles, para una población de 6,765,753 habitantes, generando que en la población exista un uso continuo de las Tecnologías de la Información y Comunicación, produciendo a más habitantes dependientes de dichas tecnologías y, por ende, afectando la manera en cómo socializan. Este artículo tiene como propósito contribuir al bienestar psicológico y de las relaciones interpersonales de los trabajadores de áreas metropolitanas en la capital salvadoreña a través de un programa de intervención psicoeducativo que promueva el desarrollo de las habilidades sociales y el uso adecuado de las Tecnologías de la Información y Comunicación, propuesta que se obtuvo a través de una investigación bibliográfica, mediante la recolección de información a través de distintas fuentes. Cada una de las jornadas mostradas en el programa se rigen bajo los principios expuestos por Daniel Goleman sobre la Inteligencia Emocional y sus áreas, siendo la autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidad social. Por medio de todo ello hemos obtenido un plan psicoeducativo que permite reducir los efectos

nocivos que pueden producirse debido a la dependencia de las TIC y que repercuten en la calidad de las relaciones interpersonales dentro del ámbito laboral.

Palabras claves: TIC, inteligencia emocional, habilidades sociales, trabajadores, redes sociales.

Presentación

Las personas son un compuesto en el que interactúan dos componentes, uno físico y otro psicológico. Ninguno prevalece sobre el otro y los dos son indispensables en la realización de cualquier individuo. Teniendo en cuenta este principio, el siguiente programa de intervención psicoeducativa sobre el manejo adecuado de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), busca promover la salud mental de las personas que laboran día con día en las diferentes empresas de la capital salvadoreña, y que hacen uso frecuente de todas las herramientas tecnológicas de la época actual.

El siguiente Programa de intervención contiene un conjunto de acciones ordenadas de forma pedagógica y estratégica, que busca aprovechar las ventajas del uso de las TIC, que muchos trabajadores y familia suelen aprovechar, en beneficio de las interacciones que establecen, así como reducir o eliminar todas aquellas conductas que terminan por romper los vínculos que se establecen con los demás para dar paso a la alienación y al uso adictivo de las redes sociales, de las plataformas multimedia de entretenimiento o de los videojuegos, aspectos que están al alcance de cualquier persona en la época actual y que si se usan sin responsabilidad y autodominio producen mucho daño.

La propuesta psicoeducativa será desarrollada por el equipo encargado de su elaboración; ellos son estudiantes que optan al título de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador. Esta propuesta está dirigida para los trabajadores que laboran en el ámbito empresarial de la Ciudad de San Salvador, El Salvador. Vale la pena resaltar que este trabajo busca generar pautas de autoconocimiento y autocontrol, sin generar una propaganda negativa sobre el uso de las TIC, pues en realidad son muy valiosos y útiles en la comunicación e interacción de las personas.

Índice

	Pág.
Introducción	16
Descripción de la Propuesta	19
Planteamiento del Problema.....	20
Justificación de la Propuesta	21
Objetivos de la Propuesta.....	23
Objetivo general	23
Objetivos específicos	23
Metas	24
Fundamentación Teórica del Programa Psicoeducativo	24
Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC).....	26
Concepto de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)	26
Impacto de las Tecnologías de Información y Comunicación en el ámbito laboral	27
Impacto de las TIC en las Relaciones Interpersonales.....	29
Las Relaciones Interpersonales en la Modernidad.....	32
Relaciones Interpersonales y los cambios de valor en el Internet.....	35
Inteligencia Emocional e Importancia en el Área Laboral.....	36
Ética en el Uso de las TIC	38
Mobbing.....	39

Adicción a las TIC	40
Pérdida de Identidad y Creación de una Personalidad Virtual.....	42
Contenido de la Propuesta.....	43
Habilidades sociales	44
Relaciones interpersonales en el ámbito laboral y sociofamiliar	46
Autocuidado en el ambiente laboral y sociofamiliar.....	47
Inteligencia emocional	49
Características del uso desadaptativo del Internet.	49
Inteligencia emocional en el ambiente laboral.....	50
La Inteligencia Emocional y el uso adecuado de las TIC.....	51
Enfoque psicológico que sustenta la propuesta psicoeducativa	52
Beneficiarios de la Propuesta de Intervención	53
Beneficios en el Ámbito Laboral.	53
Beneficios en el Ámbito familiar.	53
Beneficios a nivel Personal.	54
Metodología	54
Sujetos	54
Tipo de estudio.....	55
Método	55
Actividades.....	56

Técnicas.....	57
Tiempo de aplicación	58
Evaluación del programa.....	58
Recursos Materiales	58
Localización Física y Cobertura Espacial	59
Conclusiones	60
Recomendaciones.....	61
“Programa de Intervención Psicoeducativo para Promover el Uso Adecuado de las Tecnologías de la Información y Comunicación y el Desarrollo de las Habilidades Sociales” ...	62
Referencias	178

Introducción

El programa de intervención psicoeducativa presentado tiene por objetivo promover un manejo de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) que aporte al bienestar de las relaciones interpersonales de trabajadores en el sector empresarial y al ambiente sociofamiliar, lo cual traerá beneficios al individuo sobre su propio cuidado y relación con dichas tecnologías.

Una de las características principales a tomar en consideración sobre las TIC, es la integración e impacto que han tomado en la vida pública del trabajador salvadoreño, y cómo este impacto se refleja en sus relaciones sociales y salud mental.

Para intervenir en dicha problemática se vuelve necesario enlazar a las TIC y las relaciones sociales, así como las causas que permite dicha unión y por consecuente las problemáticas que surgen junto a estas. Una de estas causas es la accesibilidad que las TIC proporcionan para entablar conversaciones con demás personas o informarse en la red, sin la necesidad de un esfuerzo magno. Se debe entender que dicha accesibilidad, si el individuo lo permite, es casi ininterrumpida siempre que se posea un dispositivo capaz de conectarse a la red, como de un modem funcional y operativo. E incluso, si se posee un teléfono móvil y un plan de navegación, se puede conectar a dicha red sin la necesidad de tal modem. La accesibilidad constante a información y contactos no solo pueden llevar a la distracción y descuido del individuo, sino de su alrededor social.

La creación del programa de intervención psicoeducativa para dicha problemática social e individual, se realizó por el interés que evoca el incremento del uso de las TIC y la carencia de algún tipo de intervención como respuesta por parte del área laboral, en los impactos que pueden ser causados. Dicho interés ha permitido recabar información sobre los efectos, y desde estos elaborar una respuesta directa a utilizar en el área laboral, en específico, en empresas.

Conocer el tipo de acciones que se pueden tomar en contra de los efectos nocivos de carácter psico-sociales por parte de las TIC, es el interés académico que ha impulsado dicho trabajo.

La metodología usada se basa en la selección de un grupo de trabajadores de una misma empresa que hagan uso constante de TIC en su vida diaria, y a dicho grupo guiarlo por una serie de 12 jornadas que componen el programa. Estas jornadas tendrán por actividad central la psicoterapia grupal, se aplicarán técnicas psicoeducativas, cognitivas, conductuales y algunas de enfoque humanista; las técnicas han sido seleccionadas según las áreas que se intervendrán en el Programa. Algunas de las actividades que comprende el Programa además del desarrollo de técnicas psicológicas durante las jornadas son: la realización de autoregistros y tareas en el contexto sociofamiliar y laboral, dinámicas grupales, actividades psicoeducativas y de exploración de conocimientos previos; psicodramas, registros, cuestionarios, la socialización de temáticas y demás actividades para promover la aplicación de los conocimientos adquiridos.

Al final de cada una de las jornadas se realizará una evaluación de ésta, de la misma forma que se hará una evaluación general al concluir el Programa para medir los cambios y objetivos logrados por los sujetos. El tiempo que se dispondrá para cada jornada será de hora y media a dos horas. Este trabajo presenta los siguientes apartados:

En el primer apartado se presenta la descripción de la propuesta, donde se menciona que tipo de intervención ha sido seleccionado para abordar el tema planteado, así como una breve descripción de su contenido.

En el segundo apartado se da una descripción de la situación actual en relación a la problemática, como esta se compone y la importancia de su intervención.

Mientras en el tercer apartado, se presenta la justificación de la propuesta, la importancia del programa, y así como el esperado impacto de dicho programa en la sociedad salvadoreña.

En el cuarto apartado se presentan los objetivos relevantes en la construcción de la propuesta de intervención y que sirvieron como guía para el proceso de intervención.

En el quinto apartado se presenta las metas, que son los elementos cuantificables y calificables de los objetivos. Es decir, los resultados esperados han sido indicados en un valor concreto y cuantificable, siempre estos enunciados con los objetivos como bases de estos.

En el sexto apartado se presenta la fundamentación teórica que ha sido usada para dar sustento al programa de intervención psicoeducativa, basada en investigaciones previas que han indagado la relación del ser humano y las TIC; en dicha fundamentación se exploran los conceptos como las TIC, se desarrollan contenidos el impacto de las TIC en las relaciones interpersonales, sobre cómo se viven dichas relaciones en la modernidad, los efectos que se viven en la actualidad debido a las TIC, la importancia de la inteligencia emocional en el área laboral, y las problemáticas que surgen debido al uso de las TIC.

En el séptimo apartado se presenta el contenido de la propuesta de intervención, donde se exploran las temáticas que serán abordadas en dicha propuesta y cómo estas se ven involucradas para alcanzar los objetivos propuestos. Dichas temáticas se sustentan en lo expuesto por la fundamentación teórica.

En el octavo apartado se presentan los beneficiados de dicha propuesta, y han sido divididos por los distintos ámbitos que involucra el programa de intervención psicoeducativa, siendo los ámbitos: social, familiar y personal.

En el noveno apartado se presenta la metodología empleada, que como se ha descrito antes, se explora el tipo de sujeto que participara en el programa, así como el método, las actividades, técnicas, características de las jornadas a aplicar, y el método de evaluación para dicho programa.

En el décimo apartado se presenta la localización física y cobertura espacial, donde se describe y delimita la población, así como lugar seleccionado para desarrollar el plan de forma efectiva.

Y, por último, en el decimoprimer se presenta el programa de intervención construido, explicando en cada jornada los elementos que la componen. Después del programa, se presentan los anexos correspondientes a las técnicas descritas.

Descripción de la Propuesta

Esta Propuesta Psicoeducativa para el uso adecuado las Tecnologías de la Información y Comunicación parte de la necesidad apremiante que se deja sentir en la actualidad en el ambiente familiar y laboral, pues es una realidad que muchas personas han cambiado su forma de vivir, descuidando sus relaciones sociofamiliares y relaciones laborales para dedicar mayor tiempo a las plataformas multimedia como Netflix, YouTube o Redes Sociales como Facebook, WhatsApp, Instagram o simplemente para navegar en diversidad de páginas que ofrece el Internet.

La Propuesta se estructura en 12 jornadas, dedicadas a proporcionar a los participantes un conjunto de ideas, estrategias, técnicas y herramientas que les permitan mejorar su autocontrol emocional, potenciar sus habilidades sociales y desarrollar su inteligencia emocional y recursos personales para hacer un uso inteligente y responsable de las TIC.

Las primeras cuatro jornadas están dedicadas al autoconocimiento emocional, el autocontrol, la automotivación y la empatía. De estos componentes de la inteligencia emocional se parte para brindar recursos a los participantes para hacer un uso consciente y responsable de las TIC. Las sesiones posteriores se centran en el desarrollo de las habilidades sociales por medio del fortalecimiento de los vínculos afectivos con las personas que forman parte contexto laboral y

familiar, haciendo uso de una comunicación asertiva, desarrollando la empatía y realizando técnicas para la solución de conflictos.

Las últimas sesiones dedicadas al autocuidado, tanto emocional como físico busca generar factores de protección que permitan el surgimiento y desarrollo de hábitos saludables que promuevan una mejor calidad de vida y una mejor calidad de las relaciones interpersonales así como mejores hábitos caracterizados por un apropiado uso de las TIC. Los resultados de la aplicación de la propuesta se presentan en la última jornada con la intención de evaluar los avances obtenidos en la ejecución de todo el programa.

Planteamiento del Problema

Las tecnologías de la información y comunicación se han infiltrado en todos los ámbitos de la sociedad moderna dado a su efectividad y practicidad, en empresas han intentado mejorar y ampliar las maneras de interactuar entre los miembros de diferentes puestos de trabajo, poniendo las TIC (celulares, computadoras de escritorio y portátiles, entre otros) al servicio de la organización y comunicación dentro y fuera del área de trabajo. Aun así, ante el incremento de sus múltiples aplicaciones y la inundación de estos aparatos en el mercado, en los últimos veinte años se ha dado como fenómeno el uso desmedido de estos, volviéndose esenciales en la vida y desempeño laboral del trabajador promedio del área metropolitana, lo que ha generado consecuencias negativas, para sus relaciones sociales y familiares.

En El Salvador, donde se estima según datos de SIGET (2020), se circulan alrededor de 9.5 millones de dispositivos móviles para una población de 6,643,000 habitantes, indicando que una parte de la población ha integrado dicha tecnología en su cotidianidad, y a pesar de su influencia, no se han desarrollado estudios sobre los efectos negativos en la salud mental y relaciones interpersonales que estos acarrearán en la población adulta-trabajadora dejándola al margen y por

lo tanto sin llegar al plano de investigación de dichos efectos y su consecuente intervención para mitigarlos en el plano de las relaciones sociales.

Es preciso elaborar un plan de intervención respecto a los efectos, ya que en la actualidad no hay alternativas o planes de intervenciones ante esta situación que busquen mitigar aquellas afectaciones que suceden en el contexto laboral. A la vez, resulta relevante visibilizar esta problemática, por medio de acciones que la manejen como corresponde y sentar las bases para que abra el camino a otras modalidades y territorios de atención.

El plan propuesto busca modificar aquellos efectos negativos surgidos por el uso de las TIC que provoquen en el empleado un malestar a su salud mental y sus relaciones sociales, permitiéndole hacer uso de dichas herramientas tecnológicas sin comprometer su bienestar.

Justificación de la Propuesta

Durante el desarrollo social del ser humano, los procesos de comunicación se han mostrado como una piedra base para el avance en todas las ramas sociales, científicas y humanas. Comenzando desde el periodo pre mecánico, en el cual se da la invención del papel que permite almacenar conocimientos e información, posteriormente, el período mecánico donde comienza la utilización de herramientas y máquinas para agudizar la transportación de la información y, avanzando al periodo electromecánico en donde el humano comienza a dominar la electricidad y se da la primera comunicación a larga distancia entre personas por medio de la introducción del telégrafo y consecuente, el teléfono.

Este último periodo llega a su expresión máxima con la revolución del internet y del celular, que ambos dieron como producto las redes sociales, llegando a agilizar la comunicación de forma significativa. Sirviéndose de satélites, ordenadores, smartphones, entre otros, es que da como resultado la globalización de la comunicación, ya que se realiza de forma inmediata entre

distintas naciones y culturas, a la vez que nos sitúa en la vanguardia de los acontecimientos que están sucediendo en nuestra proximidad o incluso al otro lado del mundo.

Ante ello han surgido estudios sobre la relación entre los individuos y las herramientas digitales. Entre ellos se encuentra Efectos de la tecnología asistida por ordenador en el bienestar psicológico afectivo. *Psicothema* (2002), por Martínez, I. M., Cifre, E., Llorens, S., & Salanova, M. en los cuales se estudiaron los cambios en la capacidad de empatía de los usuarios; otro estudio realizado fue Exposición a las tecnologías de la información, burnout y engagement: el. *Revista de Psicología Social Aplicada*, realizado por Salanova, M., Grau, R., & Schaufeli, S. L. W. B. (2001), donde se analizó cómo la exposición a las TIC, así como el bienestar psicológico en el área de trabajo, están moduladas por la autoeficacia profesional.

Diversos estudios han mostrado ser antecedentes sobre los impactos de las TIC en el ambiente social que se han empezado a observar, llevando a que se busque no solo el estudio de dichas tecnologías sino los efectos psicológicos y sociales en diversas áreas, incluyendo la laboral.

La importancia de buscar alternativas para afrontar los efectos de dichas tecnologías en el individuo se puede observar en cómo la evolución de las tecnologías de la información y comunicación no solo han cambiado en su eficacia, sino también en su práctica y el significado social propuesto.

El desarrollo de dichas tecnologías se ha vuelto imperante en la era moderna de la globalización, volviendo su uso ya no solo una comodidad sino una parte integral en la vida cotidiana de millones de personas, ya que permite la comunicación inmediata entre familiares, amigos, compañeros de trabajo, jefaturas, y otros.

La razón de la creación de un plan de intervención sobre dichos efectos que se pueden desencadenar por el uso constante de las Tecnologías de la Información y Comunicación es

debido a que ofrecen una conexión ininterrumpida a las relaciones virtuales, donde la expresión emocional cae en un segundo plano al solo existir escritura y/o audio, entre otras ventanas que abre las aplicaciones como redes sociales, y por lo tanto cabe la posibilidad que las capacidades empáticas y sociales se vean dañadas o distorsionadas.

Dado este riesgo, se vuelve necesario intervenir sobre los efectos actuales que se están desarrollando en los ambientes de trabajo salvadoreños que se ven abiertos a las tecnologías de la información y comunicación, como estos se muestran en los individuos y afectan en sus dinámicas en relación a sus desempeños laborales y familiares.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo general

Contribuir al bienestar psicológico y de las relaciones interpersonales de los trabajadores del área metropolitana a través de un Programa de Intervención Psicoeducativo que promueva el desarrollo de las habilidades sociales y el uso adecuado de las Tecnologías de la Información y Comunicación.

Objetivos específicos

- Recopilar información bibliográfica sobre el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación y los efectos en las relaciones sociales y la salud mental para la creación de un Programa de Intervención Psicoeducativo.
- Desarrollar técnicas y estrategias psicológicas con el fin de disminuir y prevenir los efectos psicológicos emocionales, cognitivos y sociales provocados por el abuso de las TIC.
- Potenciar las habilidades intrapersonales e interpersonales favoreciendo así la salud mental de los trabajadores y la calidad de sus relaciones sociales con personas dentro y fuera del entorno laboral.

- Diseñar estrategias psico-educativas para el uso adecuado de las TIC, que contribuyan a un beneficio en la calidad de vida de los trabajadores.

Metas

- Que los trabajadores logren identificar al menos tres efectos que ha provocado el uso o abuso de las TIC en su calidad de vida y en sus relaciones interpersonales dentro y fuera del área de trabajo.

- Que los trabajadores cumplan con el 70% de las actividades individuales como autorregistros, registros y tareas.

- Que los trabajadores logren como mínimo dos indicadores de logro por cada estrategia y técnica de intervención aplicada durante la jornada.

- Que cada trabajador proponga y realice cada día al menos una actividad de autocuidado en los diferentes contextos en los que se desenvuelve.

- Lograr en los trabajadores la disminución de un 25% del tiempo que dedican a las redes sociales y al uso de dispositivos tecnológicos en el ambiente familiar y laboral.

Fundamentación Teórica del Programa Psicoeducativo

Estudios Previos

Antes de abordar la fundamentación teórica, se deben de mencionar estudios previos desarrollados a nivel nacional, que han tratado de abordar el fenómeno de las TIC y el impacto que poseen con la población.

En El Salvador, los estudios con respecto al uso de las TIC y la manera en que estas pueden afectar la población, se han desarrollado en la última década en el ámbito educativo, como se encuentra en el trabajo de grado *“Estudio diagnóstico sobre La influencia de las redes sociales*

en el proceso de socialización de estudiantes entre 15 a 17 años de edad que cursan el primer año de bachillerato del instituto nacional de San Bartolo en el año 2016” (Alvares et al. 2016), en donde los autores señalan como las TIC pueden servir para procesos de socialización entre sus iguales, aunque a la vez, pueden ser componentes que dañen otros aspectos de la vida de los adolescentes, como relaciones familiares, la manera en cómo procesan emociones, entre otros.

Otro estudio, siendo *“Relación entre las tecnologías de información y comunicación y el bienestar psicológico de estudiantes de 9° grado de instituciones públicas y privadas de la ciudad de San Miguel durante el año 2013”* (Arianne Álvarez et al. 2013) señala otros efectos negativos en los cuales las TIC influyen en la población, resaltando la ansiedad, adicción a dispositivos y redes sociales, advirtiendo que si no se realiza algún tipo de intervención, a medida que continúe el desarrollo de dispositivos de comunicación con mayores funciones y atractivos, también aumentarían problemas de salud física, mental y otros.

A pesar de estos estudios, cuando se aborda el tema del impacto de las TIC en la población salvadoreña, este siempre se ve enfocado en la niñez y juventud, dado a como estas tecnologías han tenido un incremento en los últimos 25 años, y dirigiendo la atención a como estas nuevas generaciones se ven influenciadas. Este tipo de enfoque, el cual es necesario, aún deja un vacío teórico sobre como las TIC influyen en la población adulta, en específico, aquella que es activa en el ámbito laboral, y en su defecto, que tipo de acciones se deben realizar para mitigar cualquier efecto nocivo que el uso excesivo o desacertado de dichas tecnologías pueden acarrear en la población mencionada.

Es por ello que en este trabajo se pretende hacer una recopilación sobre los estudios y datos más relevantes con respecto al uso de las nuevas tecnologías, en especial la telefonía móvil, del internet y su impacto en nuestras rutinas y en las relaciones interpersonales. Se propone una

posible línea de intervención psicoeducativa para disminuir o eliminar los efectos nocivos que suelen acompañar a su uso desmedido.

Es necesario recordar que son muchas las ventajas que las nuevas tecnologías y el desarrollo de las mismas nos han proporcionado en el paso de los años, en especial al ámbito de la comunicación que cada vez está más informatizada. Pero esto también ha traído consigo una serie de desventajas que han tenido un gran impacto en las relaciones interpersonales y en la interacción social.

Para entrar en materia será necesario hacer una explicación de los conceptos que estarán en la base de esta propuesta, por ello se hablará de las TIC y sus ventajas.

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)

Las TIC se desarrollan a partir de los avances científicos producidos en los ámbitos de la informática y las telecomunicaciones. Las TIC son el conjunto de tecnologías que permiten el acceso, producción, tratamiento y comunicación de información presentada en diferentes códigos (texto, imagen, sonido).

El elemento más representativo de las nuevas tecnologías es sin duda el ordenador y más específicamente, Internet. Como indican diferentes autores, Internet supone un salto cualitativo de gran magnitud, cambiando y redefiniendo los modos de conocer y relacionarse de las personas.

Concepto de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)

Existen múltiples definiciones de las TIC, en esta propuesta psicoeducativa se tomará la elaborada por Cabrero:

En líneas generales podríamos decir que las nuevas tecnologías de la información y comunicación son las que giran en torno a tres medios básicos: la informática, la

microelectrónica y las telecomunicaciones; pero giran, no sólo de forma aislada, sino lo que es más significativo de manera interactiva e interconexionadas, lo que permite conseguir nuevas realidades comunicativas. (Cabero, 1998: 198)

Las características que diferentes autores especifican como representativas de las TIC, recogidas por Cabero (1998), son: inmaterialidad, porque realizan la creación (aunque en algunos casos sin referentes reales, como pueden ser las simulaciones), el proceso y la comunicación de la información. Esta información es básicamente inmaterial y puede ser llevada de forma transparente e instantánea a lugares lejanos. Interactividad, es posiblemente la característica más importante de las TIC para su aplicación en el campo educativo.

Mediante las TIC se consigue un intercambio de información entre el usuario y el ordenador. Esta característica permite adaptar los recursos utilizados a las necesidades y características de los sujetos, en función de la interacción concreta del sujeto con el ordenador.

Interconexión, instantaneidad, elevados parámetros de calidad de imagen y sonido, digitalización, su objetivo es que la información de distinto tipo (sonidos, texto, imágenes, animaciones, etc.) pueda ser transmitida por los mismos medios al estar representada en un formato único universal, penetración en todos los sectores (culturales, económicos, educativos, industriales...), innovación y diversidad, son beneficios que han cambiado la forma en que el mundo se relaciona en la actualidad y todo producto de las TIC.

Impacto de las Tecnologías de Información y Comunicación en el ámbito laboral

Las TIC son un poderoso aliado en el ámbito del trabajo, pero abusar de ellas puede acarrear graves consecuencias físicas y sociales. Son unas herramientas que facilitan la vida, pero como muchas otras realidades, también son peligrosas.

Un estudio realizado en España por el Observatorio PRL y la Universidad Jaume I en el 2016, avisa de los riesgos. En el estudio han participado 855 personas -55,5% de nuestro país y el resto de otros de América Latina-. Más del 97% de los consultados utiliza las tecnologías de la información (TIC) para llevar a cabo actividades propias de su trabajo. Sin embargo, se constata que su implantación y uso no sólo tiene carácter laboral, sino que se ha extendido al ámbito académico y personal. Así, más de un 73% emplea las TIC con fines lúdicos o de ocio y un 64% en el ámbito académico.

El 54,55% admite la utilización continua de las tecnologías. Y aquí el dato inquietante: un 34% de las personas que participaron en el sondeo considera que el empleo excesivo de las nuevas tecnologías les produce problemas o secuelas negativas. Entre ellas, el bajo rendimiento en el estudio o trabajo; falta de concentración; tensión y fatiga visual; estrés y ansiedad; posturas inadecuadas; discusiones de pareja; no salir con sus amigos; adicción y necesidad de estar conectado permanentemente; pérdida de horas de sueño con sus correspondientes consecuencias; accidentes laborales.

Estos datos respaldan la idea de base que mueve esta propuesta psicoeducativa, la que busca disminuir los efectos negativos del uso de las TIC, en vista a mejorar las relaciones interpersonales, tanto en el ámbito laboral como familiar, e incluso la bondad de este trabajo puede llegar a tener un efecto de mayor alcance, disminuyendo los efectos del tecnoestrés, que también son una realidad en quienes hacen uso de las TIC.

Y, ¿qué dispositivos les causa mayores problemas? El 53,4% lo atribuyen al teléfono móvil; el 53,1% a las redes sociales; un 47,9% al empleo de internet, y un 14,4% a los videojuegos. Ahora bien, el 86,9% de los consultados valoran su experiencia personal con las tecnologías de la información de forma positiva, bastante positiva o muy positiva. De ello se podría deducir que el

uso de las TIC facilita la actividad laboral de los profesionales, pero su abuso perjudica seriamente la salud y las relaciones personales.

Impacto de las TIC en las Relaciones Interpersonales

Tras el telégrafo y la telefonía, ha sucedido una auténtica revolución con la implantación en las tres últimas décadas de las redes de comunicación sirviéndose de Internet. Pero, dicha herramienta pensada para derribar barreras entre la comunicación e información, trajo consigo problemáticas en cuanto a la privacidad y control que el sujeto puede poseer sobre su propia actividad e información que comparte.

No se debe negar que estos últimos avances han influido en diversos contextos de la vida de las personas, mejorando o facilitando las tareas cotidianas y la comunicación interpersonal. Lo que hace unas décadas era impensable hoy en día es posible, por ejemplo, chatear a tiempo real con personas al otro lado del mundo, el uso de dispositivos para grabar momentos importantes o acceder a información que antes se dificultaba o incluso “visitar” lugares sin estar físicamente en ellos.

Lo que está claro es que los avances en tecnología y su influencia en todos los ámbitos de nuestra vida es alta, además del desarrollo que se prevé para el futuro. Aun así, se debe admitir que es intimidante pensar en el avance de dichas tecnologías en el paso de solo un par de décadas y la dependencia que ha generado en la población en ese tiempo. Y para el futuro inmediato se estima que esta dependencia sea aún mayor.

Esta revolución de las TIC trae consigo una serie de efectos negativos, como puede ser la falta de control o la gran dependencia, que influye en diversos ámbitos de la vida social, por ejemplo, en la familia, el mundo laboral o académico y los amigos. Es indispensable, la presencia del

dispositivo móvil en nuestras vacaciones junto a la toalla, generando la necesidad de estar conectados con el mundo.

En relación a los aspectos del funcionamiento personal que pueden estar generando gran dependencia hacia las redes, se podría estudiar la viabilidad de hacer una prevención hacia éstas. Una sugerencia nos lleva a centrarnos en los factores de vulnerabilidad emocional ante el uso de los móviles y de internet. Puede que, como se obtiene del estudio de García, M. Izquierdo, G. A. M. (2017), una vía productiva sea la de los recursos para gestionar el autocontrol y el manejo emocional.

En ese mismo contexto, otro factor que podría estar explicando este entramado sea el de la motivación por el esfuerzo, lo que se entiende a la disposición de la persona por la búsqueda de soluciones positivas a los problemas que se presentan en su actividad diaria, que no se permita dejar proyectos o acciones a medio realizar, o solo en proceso de planeación. Ante ello, una mayor motivación por el esfuerzo implicaría menos dependencia a las redes, que limitan en algunas áreas el mejoramiento personal e incluso puede producir daños en otras áreas, más allá de solo la dependencia. Son líneas que puede marcar pauta para posteriores investigaciones.

Con la influencia que han tenido los dispositivos que se sirven del internet, se ha visto un cambio drástico en las relaciones interpersonales, permitiendo mayor comunicación vía online y reduciendo el cara a cara. Esto además es facilitado por los progresos de las aplicaciones de mensajería instantánea, que permiten a sus usuarios estar conectados con varias personas a la vez y enviar mensajes sin ningún tipo de pago. Son muchos los estudios que hacen referencia a los efectos tanto positivos como negativos de las aplicaciones de comunicación por ordenador, por ejemplo, la mensajería instantánea o el correo. Pero la información se vuelve limitada en cuanto se maneja el impacto de los teléfonos inteligentes con sus aplicaciones de comunicación

correspondientes dado a los pocos estudios realizados sobre estos, y su impacto en las relaciones interpersonales (Sultan, 2014).

Es muy común encontrar en lugares públicos personas reunidas, como una pareja en un restaurante, compañeros estudiando o incluso una cena familiar, y observar cómo éstas utilizan el teléfono para hablar con otras personas que no están presentes, o mirando noticias que pueden llegar a ser del otro lado del mundo, ignorando y omitiendo la presencia de los de al lado. Incluso, puede verse a personas caminando por la calle con sus miradas permaneciendo fijas en las pantallas de sus teléfonos inteligentes.

Según un estudio de Harrison y Gilmore (2012), un número significativo de personas envían mensajes de textos en lugares inadecuados o situaciones inapropiadas como puede ser una cita, durante relaciones con su pareja o incluso para romper una relación o ser infiel a su compañero sentimental. Este resultado concuerda con los obtenidos en investigaciones con estudiantes universitarios donde encontraron que éstos escribían más mensajes de texto en clase que fuera del aula. Esto afectaba negativamente a su rendimiento (Gladfelter y Friedman, 2014).

Es una verdad innegable que estos dispositivos han cambiado la forma en que vivimos y se han convertido en objetos inseparables e indispensables de nuestras vidas sobre todo para los jóvenes quienes los utilizan con diversos propósitos, estudiar, buscar información en internet, jugar, llamar o enviar mensajes de texto.

Las Redes Sociales han utilizado este auge para crear aplicaciones que permitan acceder de forma muy sencilla desde el móvil, Facebook una de las redes sociales más famosas cuenta ya con 995 millones de usuarios activos, de los cuales más de la mitad accede a través de dispositivos móviles. Recientes estudios comienzan a hablar de adicción a los teléfonos móviles (Salehan y Mohammad, 2013).

Para algunas personas, el uso de las nuevas tecnologías puede convertirse en un abuso e incluso en una conducta adictiva. En el momento que estas conductas gratificantes se viven como una necesidad imperiosa o se convierten en un comportamiento inevitable, podemos hablar de adicción (González, 2009). Esta adicción se puede crear debido a que la experiencia de muchos usuarios con las TIC es tan agradable que intentarán mantener su uso incluso aunque su costo pueda ser elevado.

Además, el uso de la mensajería instantánea mediante los dispositivos móviles está presente en las familias y en sus relaciones. Crosswhite, et al (2014, op.cit.) demostraron que existen diferencias en los patrones de envío de texto a los miembros de la familia y el impacto que estos mensajes tienen en las relaciones familiares. Los participantes no mostraron problema alguno en hablar y expresar sus emociones en los mensajes enviados siendo más honestos, además que envían mensajes a sus familiares por diversas razones para transmitir información, planificar actividades y entablar conversaciones generales. En cuanto al género, se encontró que las mujeres informaban más que los hombres que los mensajes de texto mejoraban sus relaciones con la familia. Parece que el texting puede fortalecer las relaciones familiares incluyendo un mayor sentimiento de conectividad cuando la respuesta es inmediata y cuando se expresan con mayor honestidad.

Las Relaciones Interpersonales en la Modernidad

El ser humano es un ente social que depende de su capacidad para interactuar con los otros no solo para organizarse, sino también para compartir necesidades, atenciones e ideas; por ende, el humano desde la antigüedad hasta la era moderna, se ha visto en posición de necesitar de la comunicación como la vía para entablar contacto con otros, formando vínculos entre los

miembros que se comunican, y a medida que estas interacciones se profundizan, se establecen relaciones interpersonales.

La función principal de la comunicación es mejorar las relaciones interpersonales mediante la mejora de la comprensión mutua. Además de otras funciones, como captar la atención, cautivar al interlocutor o convencerle para que realice alguna acción. (Costumero 2007, pp. 4 – 5).

Saber que es posible y necesario exteriorizar lo que se siente es tan importante como saber que el otro está dispuesto a ver y escuchar los mensajes emocionales, verbales y no verbales, que se producen (Izquierdo, 2000 p. 146).

De tal manera que la comunicación permite pasar del plano externo del ser humano, hacia el descubrimiento de sí mismo y hacia su propia revelación, cuyo fruto es la participación social. (Garza, 2014).

Se vuelve imperante la comunicación e interacción física con otros para poder desarrollarse de forma funcional como un ente social.

En la actualidad, las relaciones entre los seres humanos tienen un nuevo espacio donde generarse, la Internet, y con ello mensajería instantánea, videollamadas, entre otros; por medio del desarrollo las TIC y su versatilidad, éstas toman cada vez más terreno dentro de la cotidianidad del individuo, volviéndose casi indispensables en ciertos aspectos, nuevos espacios de intercambios informativos necesarios en la modernidad. Estos nuevos espacios sobrepasan (o dan una nueva dimensión) las formas ofrecidas por los medios tradicionales como la imprenta, radio o televisión. Estas nuevas interacciones, generan preocupación e incertidumbre acerca de las consecuencias e impacto que pueden tener en las subjetividades y en los procesos de socialización.

Debido a la flexibilidad que poseen dichas tecnologías, no solo han llegado a nuestros hogares, sino se vuelven herramientas de múltiples usos, que potencialmente siempre se mantienen al alcance del individuo común, lo cual plantea no solo un cambio en la manera en cómo nos comunicamos, sino en las dinámicas, interpretaciones y valoraciones que poseemos de nuestras relaciones interpersonales.

De la interactividad propia del medio, nace la actual ventaja o desventaja de poder generar cambios de conducta, crear nuevos movimientos de opinión, promover manifestaciones, crear grupos de apoyo a causas concretas o conseguir crear una moda que genere el consumo de un determinado producto (Caldevilla Domínguez, 2010)

Se deja claro que las TIC ofrecen cambios conductuales que no se mantienen confinados en el sujeto, sino que afectan el medio y las relaciones virtuales como no virtuales. Así como sirven para mantener contacto, también pueden ser usados para “bloquear” personas que promuevan mensajes opuestos al propio, limitando el campo de visión a solo aquellos aspectos de la realidad que se desea percibir, alienando al individuo a solo una posición; existe el riesgo que el individuo tome conductas compulsivas que vienen desde la distracción por medio de las aplicaciones y dañando con ello su productividad, así como volverse una búsqueda de validación al revisar las redes sociales y observar el impacto que nuestra interacción con estas poseen en los contactos.

Es por medio de estos nuevos medios de comunicación que se observa un cambio significativo en la manera en que se perciben las relaciones sociales, y dichos cambios pueden beneficiar como producir dificultades para la sociedad posmoderna en la cual se da la revolución digital.

Relaciones Interpersonales y los cambios de valor en el Internet

Como se establece, las TIC pueden traer consigo a la vida moderna tanto aspectos positivos como negativos, que no solo radican en el uso dado, sino también en el significado o aproximación que tenemos con estas. En una sociedad donde cada vez más la satisfacción inmediata es priorizada así también se modifican las expectativas que se esperan de las relaciones sociales en la vida posmoderna; Bauman (2010) enfatiza la fragilidad de los vínculos, siendo esa fragilidad la que inspira sentimientos de inseguridad y deseos conflictivos de estrechar lazos, pero al mismo tiempo, éstos deben ser endeble para poder desanudarlos. Por otra parte, plantea, que las personas contemporáneas se encuentran desesperadas por relacionarse, aun así, prima la desconfianza de una relación permanente, por temor a la carga y tensiones que pueda implicar, frente a lo cual no se sienten capaces ni deseosos de soportar, ya que limitarían la libertad que necesitan.

Debido a que las interacciones interpersonales no son estáticas y ajenas a los acontecimientos sociales, también se puede comprobar cómo cambian a través de la introducción de la tecnología, se moldean por medio de estas y ocurren sus propios fenómenos dentro de esta, que cada vez se vuelve aparente ante el incremento de la comunicación por medio de las TIC. Esto se vuelve un foco de preocupación al conocer que las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra habilidades sociales y emocionales que promueven las capacidades para comunicarse efectivamente: el escuchar, la resolución de conflictos y la expresión auténtica de uno mismo.

Desde una perspectiva crítica de dicha crisis que se atraviesa, Bauman (2010) sostiene que las personas más que transmitir su experiencia y expectativas en términos de “relacionarse y relaciones”, hablan de “conexiones, de conectarse y estar conectado”. En lugar de hablar de

“parejas”, prefieren hablar de “redes”. A diferencia de las relaciones, el parentesco, la pareja o cualquier otra idea que resalta el compromiso mutuo; la red representa el descompromiso, una matriz que conecta y desconecta a la vez. En las redes, ambas actividades están habilitadas al mismo tiempo, es decir que conectarse y desconectarse son elecciones igualmente legítimas, del mismo estatus y de igual importancia.

La interacción virtual transmite una falsa sensación de dominar la interacción con la otra persona, tomando los tiempos de respuesta deseados y cambiando la dinámica de la relación como los papeles en estas, en contraste con la interacción física que se realiza. Es por ello que, en un escenario práctico, se puede observar cómo padres de familia se mantienen en contacto/observación continua con sus hijos por medio de redes sociales, pero en el hogar no se comunican o no mantienen una atención constante hacia ellos en comparación a la interacción virtual. Las habilidades de comunicación pueden ser llevadas a su punto minimalista en el terreno virtual, y por consecuencia, tener el potencial de dañar las relaciones interpersonales.

Inteligencia Emocional e Importancia en el Área Laboral

Se debe considerar la inteligencia emocional al momento de abordar las problemáticas que trae el mal uso de las TIC en la modernidad, cuyos efectos se pueden percibir no solo en el plano intrapersonal, sino incluso en la esfera de las relaciones interpersonales.

En el campo de la psicología, la inteligencia emocional supone la habilidad para percibir, evaluar y expresar con precisión las emociones, la habilidad para acceder y generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento, la capacidad para comprender las emociones, el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones a fin de promover el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997). A la vez, se le asocia a la

Inteligencia Emocional cinco competencias: autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales (Goleman, 1998).

Es fácil entrelazar la importancia de la Inteligencia Emocional, así, como de las competencias que la componen en la sociedad, ya que tales no solo permiten al individuo la simple comprensión emocional propia, sino que se vuelven indispensables en la comunicación con otros. Es por ello, que, a pesar de ser necesarias para formar relaciones interpersonales, estas poseen un significado mayor en la actividad del individuo cuando se junta a otros para formar parte de un grupo con una meta, es decir, el trabajo en equipo. Y en la era moderna, en ciudades dominadas por empresas, tales habilidades son casi un requisito obligatorio si uno desea avanzar o al menos mantenerse en el puesto de trabajo.

Tales habilidades se vuelven de vital importancia en el ámbito laboral dado que permiten resolver conflictos, establecer consensos, convencer a otros, reconocer las ideas de los demás, trabajar en equipo y saber expresar lo que piensas sin desaprobando lo que piensan o hacen los demás. Esto evitando tensiones en el grupo y facilitando no solo el cumplir metas propuestas, sino que los trabajadores no vean en sus compañeros amenazas contra su salud mental (Valles, 2018).

Esto se pone en riesgo cuando los trabajadores yacen en un ambiente que no promueve el uso de dichas habilidades, o incluso, promuevan un ambiente de reclusión, optando por hacer uso de tecnologías que aceleren la comunicación con el coste de interacciones físicas, no limitando el abuso de dichas tecnologías en cuanto presenta resultados a la empresa, no permitiendo espacios en los cuales los trabajadores posean contacto entre ellos, entre otros escenarios que limitan la interacción física.

Es en este campo que las cinco competencias mencionadas anteriormente (autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales) cobran importancia, dado que abren las habilidades de poder analizarse a uno mismo y conocer cómo reaccionar de forma óptima ante situaciones de diferentes estratos; la capacidad de escucha al ser conscientes del mensaje que otros buscan compartir; la interpretación del lenguaje corporal, en la cual se basa la mayor parte de la comunicación e interacción; el poder motivarse así mismo mediante el reconocimiento de capacidades y destrezas que a su vez motiven a otros; entre varios más.

Un ambiente de trabajo que no promueva dichas competencias, correrá el riesgo de menor producción, así como también, tendrá trabajadores que no son capaces de comunicarse y expresarse, se encontrarán permanentemente en un ambiente de tensión y estrés.

Ética en el Uso de las TIC

Cuando surgen las nuevas formas de comunicación por medio de las TIC, las relaciones sociales y sus dinámicas cambiaron a la vez. Algunas acciones se han transformado, como el hecho de simplificar mensajes escritos en simples caricaturas que representan un estado emocional o una actividad en específico, por mencionar un ejemplo. Pero solo porque dichas acciones se hayan transformado, no significa que anteriores problemáticas o conflictos se hayan desvanecido. Es así, que con la llegada de las TIC, junto a la importancia de la inteligencia emocional en el área laboral cada vez más prominente, surge la interrogante de cómo ahora los conflictos que se creaban debido a la interacción entre empleados eran afectados, por el uso de herramientas que no solo invitan beneficios en comunicación e información, sino también invitan a la pérdida de privacidad, anonimato, entre otros.

Lo primero que se debe aclarar, es que al hablar de la ética y moral en las TIC, se trata del uso de dichas tecnologías, y no sea llevada tal aplicación por intereses que dañen a un tercero, a través

de acciones que se poseen conciencia de ser dañinas. Es decir, las herramientas en un estado carente de interacción con el individuo no poseen una implicación dañina por sí solas, y por ende, son las regulaciones que la misma persona como el ambiente donde yace, lo que evitaría el uso malintencionado de dicha tecnología. En el ámbito laboral como en las relaciones sociales, el uso de las TIC puede desembocar en el daño a otros al ser usados con dicha intención, y puede acarrear consecuencias que pueden ir desde la pérdida de una relación, exclusión de grupos sociales, hasta problemas legales si dichas acciones se dejan progresar, sin mencionar cómo afectaría al clima laboral. La principal problemática a abordar, debido a su incremento, es el mobbing, por medio de redes sociales.

Mobbing

Es un proceso de intimidación de carácter escalonado en el cual la persona afectada termina en una posición inferior y se convierte en el blanco de sistemáticos y prolongados actos sociales negativos, Einarsen (2003). Es decir que el maltrato, la persecución, el entorpecimiento, la discriminación, la desprotección y la inequidad laboral, han sido naturalizados como parte de la vida cotidiana en el trabajo. Esta crisis llevó a que fueran visibilizados y reinterpretados como hábitos denigrantes que lesionaban la dignidad de la persona, su integridad física y moral, y disminuían los derechos a la igualdad, a la no discriminación, a la seguridad y a la salud y, de forma indirecta, el derecho al trabajo.

Es de mencionar, que el mobbing puede existir en cualquier ambiente de trabajo donde las condiciones y dinámicas de relación lo establezcan, en donde la seguridad del individuo no sea defendida. Ante el anonimato y formas indirectas de establecer contacto con otros que las TIC ofrecen, estas se vuelven vehículos para llevar tales prácticas a otro nivel.

Este tipo de acoso se puede manifestar en las TIC por medio de la exclusión que se realizan en grupos de chats entre compañeros de trabajo para criticar o difamar a una persona dentro del espacio de trabajo, a la vez de acosar y crearle problemáticas por medio de invadir su privacidad, ocasionando daño a la imagen de la persona. A la vez, este anonimato pródigo por las redes sociales ocasiona realizar dichas prácticas sin ninguna forma de repercusión; ante ello, se vuelve imperante reconocer que dichos fallos provienen de conflictos sin resolución entre empleados que muestran dificultades en la capacidad de llegar a soluciones por medio del diálogo y habilidades de comunicación.

Adicción a las TIC

Se debe entender que las adicciones no químicas se basan en la obsesión (estado psicológico) y compulsión (conducta) que una persona puede desarrollar y dar paso a un comportamiento que le traiga consigo problemáticas en áreas económicas, salud (física o mental), social, entre otros. Ante ello es necesario entender que la adicción a redes sociales e Internet es una realidad social que está sucediendo; para Griffiths (1997) señala la existencia de lo que llama "adicciones tecnológicas", que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador, mensajería, o Internet). Esta sería una modalidad de las adicciones psicológicas, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.

Dicha situación deja en evidencia que el mal uso práctico y en constante abuso de las TIC puede llevar a efectos negativos; en el caso de la adicción a Internet se ha señalado consecuencias físicas, sobre todo las derivadas de la privación de sueño (Young, 1999). La privación de sueño se produce por la inhabilidad del adicto a cortar la conexión, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada, lo cual podría dar lugar a fatiga, debilitación del

sistema inmunitario y un deterioro de la salud. Esto se agrava si la conducta no solo afecta el sueño, sino también problemas en alimentación y actividad física.

El medio en el que se desenvuelve la adicción tecnológica (el tipo de tecnología al que posee acceso el individuo, la comodidad que produce y los tipos de distracciones que puede recurrir) acarrea también una serie de cambios psicológicos negativos, consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado (total focalización atencional; no se puede concentrar), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla, entre otros (Echeburúa, 1999).

Dichas tendencias han incrementado como se ha establecido previamente por la alienación a la que se ha sometido la sociedad al uso de las TIC, cada vez es más difícil encontrar a una persona que no tenga un teléfono smartphone que le permita estar conectado todo el día y utilizar toda la variedad de aplicaciones y redes sociales. Además, muchos servicios, como, por ejemplo, bancos, transporte público, compañías de teléfonos o servicios de ocio han dado un gran peso a los dispositivos móviles a través de aplicaciones de uso fácil y rápidamente descargables que permiten al usuario gestionar sus datos, realizar operaciones, informarse sobre sus ofertas o entretenerse. Añadido a esto, se ha visto que tienen un gran impacto ya no solo sobre la cultura como hemos dicho y la vida cotidiana, sino también en los espacios, el tiempo y en la privacidad de las personas (Las Rosas 2013).

Ante ello, se hace la advertencia que, a primera observación, el desarrollo de una adicción a las redes hace parecer que solo afecta al individuo, sin embargo, los problemas surgidos de la dependencia trascienden el ámbito de lo intrapersonal. Desde un punto de vista sistémico, los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, académico, profesional y

social (Young, 1999). El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales (Echeburúa, 1999).

Pérdida de Identidad y Creación de una Personalidad Virtual

Según estudios de Vasalou y Joinson, (2009), muchas de las personas que hacen uso del ordenador o smartphone, en más de alguna ocasión han utilizado juegos como IMVU, Second Life, Twinity, entre otros, donde se tiene que diseñar un avatar (Identidad virtual que escoge el usuario de una computadora o de un videojuego para que lo represente en una aplicación o sitio web), el cual corresponde por lo general con su yo ideal, antes que con su yo real. Y no solo con las características físicas deseadas, sino también en la forma que quisiera comportarse, eliminando muchas inhibiciones que se suelen tener en la vida real.

Al respecto, McCreery, Krach y Boone (2012), realizaron un análisis sobre la personalidad del yo real de un grupo de personas que jugaban a videojuegos donde era obligatorio crearse a un avatar virtual y determinar según unos parámetros en el juego, el comportamiento de dicho avatar. Encontraron que no había relación significativa entre la personalidad del yo real y el comportamiento del avatar, es decir, la personalidad del yo real no era un predictor del comportamiento dentro del entorno virtual.

Con estos estudios se pretende demostrar que muchas veces las personas crean una identidad virtual que guía y predice su comportamiento virtual, además que, en ocasiones no se corresponde con la personalidad del mundo real de la persona, por lo tanto, se podría hablar de una pérdida de identidad, dentro de la realidad virtual.

A la vez, se debe señalar sobre la personalización, que es una característica ofrecida por las redes sociales permitiendo compartir parte de la individualidad y experiencia de quien se conecta. Cada usuario se presenta tal como desea frente a los otros usuarios, fomentando una

mayor confianza y seguridad sobre sí mismo a la hora de conocer a otros, dado que se puede determinar con quién, cómo y cuándo se comienza una conversación. La personalización de los perfiles permite a un solo usuario tener un perfil diferente para los amigos íntimos, otro para conocidos, otro perfil laboral; siendo todos de una misma persona, pero a la vez teniendo distintas formas de respuesta a las interacciones.

Para Caldevilla Domínguez (2010) de estas nuevas formas de comunicación e interacción, surgen nuevas amenazas a la intimidad, si no se diferencia el público de cada uno de los perfiles, siendo una de las desventajas del uso de las redes, la suplantación de la identidad y el individualismo como posible tendencia al asilamiento real frente a la sociabilidad en la red.

A la vez se advierte, que, si se siente comodidad con esta “persona” que se usa en las relaciones virtuales, puede llevar a descuidar aspectos o necesidades sociales que las redes no pueden suplantar de forma óptima.

Contenido de la Propuesta

La evolución de las TIC ha dado como resultado que el ser humano, como ser social en constante desarrollo deba adaptarse para aprovechar las innumerables oportunidades que éstas proporcionan para que la vida cotidiana sea más provechosa. Como se mencionó anteriormente, las TIC han logrado facilitar muchas de las actividades del ser humano. Sin embargo, es importante resaltar que, si bien los logros de las TIC se ven reflejados en el estilo de vida de millones de personas, su influencia conlleva un impacto que se debe tener en consideración ya que sus efectos pueden intervenir en la salud y en la calidad de las relaciones sociales de forma negativa. Cada vez es más evidente observar en cada área de la vida del ser humano algún tipo de transformación debido a la innovación, la tecnología y las nuevas formas de comunicación.

A partir de lo expuesto anteriormente surge la importancia de la elaboración de una Propuesta de Intervención ante la necesidad de identificar, inicialmente, de qué forma las TIC están influyendo en las personas trabajadoras del área metropolitana de El Salvador, precisamente, en sus estilos de vida y en los procesos relacionales, resaltando aquellos contextos familiares y laborales. Para que, posteriormente sean contrarrestadas aquellas dificultades, afectaciones y problemáticas relacionadas; y lo que implícitamente significará la reducción de la posibilidad de que estos se desarrollen posteriormente, es decir, incidir de manera preventiva a su vez.

En este Programa de Intervención se debe abordar de manera conjunta aquellas áreas a intervenir, así como, también a través del componente psico-educativo el uso adecuado de las TIC. Para esto, se ha de implementar diversidad de técnicas, estrategias y actividades de manera integral.

Habilidades sociales

La comunicación ha sido un factor esencial para el desarrollo de la sociedad, así como para el crecimiento personal y el de las relaciones humanas. La comunicación es parte determinante en las relaciones interpersonales, pues es a través de ella que se permite la estructuración de nuestro círculo relacional y la propia identidad personal, al igual que la adquisición y puesta en práctica de conocimientos y habilidades.

No es posible hoy por hoy, negar el impacto y la influencia que las TIC tienen en las relaciones interpersonales y que si bien pueden destacarse muchas ventajas y avances es importante también determinar los inconvenientes en su uso.

Las TIC están influyendo en gran medida tanto en la salud mental como en las relaciones interpersonales, esto se ve reflejado en la manera en que las personas se interrelacionan, por ejemplo, principalmente, se ha hablado ya de un aislamiento del mundo real, cada vez es más

frecuente observar las personas prefieren en sus tiempos libres acceder al mundo virtual que intercambiar o compartir experiencias con otras personas de su entorno, y, como podemos esperar, esto desencadena problemas en áreas familiares, en la esfera afectiva si se da en la pareja e incluso en los ambientes laborales, donde la interacción, la comunicación eficiente y asertiva debe imperar.

Desde la psicología se comprende muy bien la amplia gama de consecuencias y efectos que este tipo de comportamiento genera, hay mucha afectación, por ejemplo, cuando los padres no promueven dentro de la familia la convivencia, la comunicación y los significados de los vínculos en las relaciones. Es importante en toda relación que se establezca escuchar los mensajes emocionales, verbales y no verbales que son, de hecho, los que caracterizan la comunicación.

Hoy en día suele observarse cómo los seres humanos tienden a hacerse una interpretación errónea de las relaciones interpersonales, como se mencionó en la Fundamentación, se suele hablar más de conexiones, de conectarse, en lugar de relaciones y relacionarse. El uso de las nuevas tecnologías, en especial de las redes sociales para relacionarse se convierte un problema cuando éstas sustituyen a las verdaderas relaciones sociales. Si bien su uso facilita los contactos, se pone en duda si verdaderamente contribuyen a construir relaciones.

Como ya se mencionó, relaciones humanas son enriquecidas por el lenguaje no verbal, la comprensión, el intercambio de expresiones emocionales, incluso las tonalidades de voz. La empatía y las habilidades sociales juegan un papel muy importante en el desenvolvimiento de los seres humanos y facilitan establecer relaciones más sanas y estables; Cada vez es más común darse cuenta que a las personas se les hace más aceptable el uso del móvil y otros dispositivos al momento de interactuar con otros, interrumpiendo y pasando a segundo plano el momento real,

las relaciones reales. Una comunicación interpersonal es aquella en la que se enfatiza la relación con el otro, se privilegia la comprensión con el que se habla y existe un compromiso.

Cualquier relación se hace imposible sin personalización, intimidad, empatía y confianza, es tan necesario exteriorizar lo que se siente como saber que el otro está dispuesto a ver y escuchar los mensajes emocionales, verbales y no verbales que se producen.

Las tecnologías han dado paso también, a la creación de un yo irreal; la expresión auténtica de sí mismo cada vez más es una irrealidad. Muchas personas suelen crear una imagen ideal para mostrarse ante el mundo de las redes, posiblemente buscando lo que se les dificulta desarrollar con las personas que les rodean. En muchas ocasiones esto puede relacionarse con problemas psicológicos y promover sentimientos y emociones negativas. He ahí otra razón más para asegurar la importancia del desarrollo de las habilidades intrapersonales y también las interpersonales.

En esta propuesta de intervención se pretende impulsar el desarrollo de las habilidades sociales para contrarrestar los inconvenientes que puedan encontrarse en la participación social de los trabajadores, tanto en el área laboral como en sus ambientes sociofamiliares; y, por otra parte, prevenir que estos se generen.

Relaciones interpersonales en el ámbito laboral y sociofamiliar

La rápida e imprevisible globalización de las organizaciones ha obligado a los trabajadores a la búsqueda del aumento de las competencias técnicas, pero también, hoy en día son cada vez más las empresas que han identificado a las habilidades sociales y la inteligencia emocional como componentes esenciales que requieren de sus empleados. Esta necesidad ha aumentado, haciendo necesario el desarrollo de las habilidades para promover beneficios en la salud mental y las relaciones de los trabajadores, e incluso en la eficacia de las entidades para las que trabajan.

Las organizaciones tienen cada vez más conciencia acerca de la importancia de mantener sanas relaciones laborales e interpersonales. Sobre todo, cuando las TIC se convierten en herramientas imprescindibles para trabajar y en algunos casos la comunicación directa queda relegada por el uso de dispositivos electrónicos. No puede obviarse que lo anterior interfiere en las relaciones de los empleados y aún más cuando se conoce que algunos de los efectos de mantener relaciones interpersonales deficientes pueden ser la frustración, rivalidad, críticas e individualismo. Eso, sin mencionar los efectos adversos en la salud como el tecnoestrés que se ha popularizado mucho en los últimos años.

Por el contrario, promover sanas relaciones laborales a través del desarrollo de habilidades intrapersonales produce y/o aumenta en los trabajadores la satisfacción, la empatía, el compañerismo, la autenticidad, el liderazgo, existe mejor comunicación de los sentimientos, emociones y opiniones, aumenta el trabajo en equipo; la asertividad, entre otros.

Autocuidado en el ambiente laboral y sociofamiliar

Cuando hablamos de TIC es muy importante resaltar el protagonismo que tiene el Internet en la actualidad. El Internet está presente en casi todos los espacios en los que el ser humano se desenvuelve, sobre todo en el área laboral, educacional y personal. Las personas hacen uso de éste cada vez más y con más fines para hacerlo. Esto ha llamado la atención desde hace muchos años a los investigadores quienes han demostrado que el uso de las TIC puede conllevar riesgos significativos para la salud de sus usuarios. Sobre todo cuando los trabajadores se ven presionados a saber manejar nuevas tecnologías que siempre están renovándose y ante las que pueden no sentirse preparados.

Por otra parte, ha surgido la exigencia de un uso extendido del móvil, ordenador, tablet, correo electrónico y demás, que, a veces, se extiende fuera del horario laboral e invade la vida

personal, como menciona el doctor Maset J (2019). Tras la jornada laboral, muchas personas siguen conectadas a sus trabajos a través de estos dispositivos.

Como se ha dicho anteriormente, es importante que su uso sea concienzudo y responsable, para eso se hace necesario a través de la psicoeducación, que los trabajadores reconozcan el impacto que las TIC generan a su salud pero que este conocimiento se transforme y sea aplicado en actividades y estrategias de autocuidado.

Hemos visto en los tiempos actuales cómo el uso de la tecnología ha sustituido un sinnúmero de actividades que son muy importantes para la salud, o ha provocado una disminución del tiempo y frecuencia con que se realizan. Podemos mencionar, por ejemplo, actividades recreativas, actividad física, tiempo de ocio, tiempo de compartir en familia y amigos, etcétera. Y mientras lógicamente, el tiempo que se dedica frente a las pantallas va cada vez más en aumento. Es importante observar estas circunstancias y determinar si el uso es en realidad un abuso. En otros casos, de hecho, suele haber una alteración en los horarios de sueño y en la calidad de éste. Efectivamente, se vuelve primordial la intervención para este tipo de fenómenos actuales.

Haciendo mención de lo anterior se justifica la pretensión de incrementar en los trabajadores la capacidad de anteponerse, prevenir y responder a cualquier tipo de afectación a la salud mental a través de medidas de autocuidado; medidas que sean adaptadas al ámbito laboral y a la vida personal, por cada uno de ellos. Por mencionar algunas de ellas, la organización y planificación de la jornada laboral, no llevar trabajo a casa, es decir, desconectarse en todos los sentidos: sin mantenerse pendiente del móvil o laptop, Aprender a separar la vida laboral de la personal, también en las tecnologías. Aprender a priorizar y distinguir entre lo urgente o lo importante sin afectar la salud y si es necesario, capacitarse para manejar determinadas tecnologías.

A demás, impera la necesidad de realizar acciones encaminadas a conservar la salud, fuera del ámbito laboral, por ejemplo: respetando las horas de sueño, la alimentación, realizar algún tipo de ejercicio físico o actividad aeróbica, entre otras. Todas estas acciones han demostrado ser totalmente beneficiosas para la preservación de la salud física y psicológica de las personas.

Inteligencia emocional

La tecnología está ya plenamente integrada en nuestro día a día, hasta el punto de que cada vez es más difícil prescindir de su uso en las actividades diarias. La popularización de las tecnologías digitales y su relevancia en las interacciones comunicativas cotidianas es una realidad y no hay duda que cuatro aspectos sobre los que claramente impacta la tecnología son: el mundo de las emociones, los procesos cognitivos y, como ya hemos explicado antes, el modo de comunicación y los procesos relacionales.

Una de las propuestas más recientes para la inclusión del uso desadaptativo de Internet como trastorno mental ha sido publicada en la editorial del último número de la revista *Journal of Psychiatry*. En su propuesta, Block, (2008), diferenciaría 3 subtipos de adicción a Internet: juego excesivo, preocupaciones sexuales y envío excesivo de mensajes (por correo electrónico, chats, SMS, por redes sociales...).

Lo que llama la atención son las características que comparten estas categorías, las cuales se han considerado para diseñar las estrategias y actividades propias del Programa de Intervención

Características del uso desadaptativo del Internet.

- Uso excesivo: asociado con la pérdida de la noción del tiempo o con el abandono de necesidades básicas, como comer o dormir.

- Abstinencia: incluiría, al igual que en otras adicciones, sentimientos de rabia, ira, tensión o depresión ante la imposibilidad de acceder al ordenador o conectarse a la red.

- Tolerancia: hace referencia a que los usuarios se van haciendo cada vez más tolerantes o resistentes a las gratificaciones que obtienen por el uso de Internet y, a medida que avanza el tiempo, necesitarían ordenadores mejor equipados, un *software* más avanzado o más horas de uso del computador para sentirse satisfechos.

- Repercusiones negativas en la vida de la persona, tales como, discusiones frecuentes, aislamiento social, mentiras, baja realización personal, y fatiga. Block. J. (2008)

En vista de lo anterior impera la necesidad de abordaje de diferentes aspectos como el del autocontrol, el autoconocimiento, el manejo y gestión de las emociones, en especial aquellas emociones y sentimientos negativos ligadas al uso de las TIC, la capacidad de automotivación, empatía y habilidades sociales.

Se ha comprobado que las personas con Inteligencia Emocional son personas con mayor capacidad para manejar frustraciones, poseen más control de sus propios impulsos, regular de manera consciente su estado de ánimo y se le facilita la convivencia con otras personas a nivel familiar y laboral.

Inteligencia emocional en el ambiente laboral.

El mundo empresarial ha encontrado en la inteligencia emocional una herramienta inestimable para el éxito de las empresas y el de los trabajadores. Los planteamientos actuales de Salud Organizacional señalan las habilidades sociales como mecanismos imprescindibles en ámbito laboral.

Está claro que el desarrollo de la Inteligencia Emocional es fundamental para establecer principios de desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales que permiten un crecimiento personal en muchas áreas generando estados de ánimo más saludables, mejores relaciones en el ámbito laboral con espacios de intercambio de ideas, pensamientos, emociones de manera adecuada, eficiente y asertiva. Estableciendo pautas de interacción basadas en la cooperación, en la búsqueda de resolución de conflictos, liderazgo y colectividad; es decir el trabajador es capaz de autorregularse, automotivarse y relacionarse con empatía en los diferentes contextos.

La Inteligencia Emocional y el uso adecuado de las TIC.

También, otro aspecto importante acerca de los beneficios que trae consigo el desarrollo de la Inteligencia Emocional (autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales) es que al saber afrontar y expresar las emociones de forma correcta, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar tanto el pensamiento y comportamientos se podrá frenar u evitar el desarrollo de conductas adictivas, en este caso evitar abusos en el uso de las TIC que, como ya se mencionó anteriormente provoca afectaciones a diferentes esferas de la vida humana.

Para lo anterior es importante mencionar el papel que juega la empresa en la búsqueda de la adquisición de los conocimientos y el desarrollo personal de los trabajadores, he ahí la importancia del compromiso de ésta con el Programa de Intervención para promover los espacios donde se enriquezcan dichas habilidades. Además, velar porque no se dé un abuso de las TIC en donde se descuide o relegue la interacción directa de los trabajadores.

Enfoque psicológico que sustenta la propuesta psicoeducativa

Esta propuesta psicoeducativa para hacer un uso adecuado de las Tecnologías de la Información y Comunicación, se apoya por completo en las técnicas y estrategias del enfoque cognitivo conductual, debido a que este considera que los comportamientos se aprenden mediante la propia experiencia, la observación de los demás, procesos de condicionamiento clásico u operante, el lenguaje verbal y no verbal y que al modificar estas pautas puede generarse una conducta adaptativa y unas cogniciones que sirvan al crecimiento de la persona.

Se ha tomado este enfoque como base porque considera que las personas nacen con una herencia y un determinado temperamento, con los cuales comienza a interactuar con su entorno, aprendiendo pautas de comportamiento, tanto beneficiosas como perjudiciales para sí mismo o para los demás, y en el caso particular se trata de prevenir que los trabajadores del sector industrial del área metropolitana generen a dependencia a las TIC.

Las técnicas cognitivo-conductuales van dirigidas a tratar de cambiar los comportamientos problemáticos de diversa índole, y en el caso particular, los que surgen del uso abusivo de las TIC, expresados desde una simple dependencia hasta un uso que afecta el rendimiento laboral de los trabajadores en su ambiente de trabajo y hasta en su contexto familiar, en vistas a generar un uso inteligente y responsable de las redes sociales, plataformas multimedia, videojuegos y del internet en general.

La psicoeducación, herramienta clave de este modelo, será una de las técnicas que estará presente desde que se comience a ejecutar la propuesta hasta el final de la misma, pues con ella se modificará las creencias irracionales que dan un valor absoluto a las TIC en detrimento de la comunicación física y directa.

Beneficiarios de la Propuesta de Intervención

Los beneficiarios directos del Programa psicoeducativo para el uso adecuado de las nuevas tecnologías de la información y comunicación serán los trabajadores del área industrial de empresas ubicadas en la región metropolitana de El Salvador.

De manera indirecta beneficiará las relaciones con los familiares, con jefes y demás compañeros de trabajo y personal que labora en el mismo lugar que no participe en el programa. También favorece de manera indirecta a la empresa y empleadores debido a una mayor salud organizacional que genera más liderazgo, cooperación, más producción, menos riesgos laborales y mayor satisfacción del empleado.

Los beneficios que aportará la propuesta psicoeducativa serán:

Beneficios en el Ámbito Laboral.

- ✓ Mayor concentración en las actividades propias de la labor que se realiza.
- ✓ Incremento de la productividad.
- ✓ Mejora del clima laboral.
- ✓ Promoción del uso adecuado de las TIC.
- ✓ Mejores relaciones interpersonales dentro del trabajo
- ✓ Resolución de problemas en trabajo en equipo.
- ✓ Liderazgo.
- ✓ Comunicación asertiva.
- ✓ Relaciones más empáticas y respetuosas.

Beneficios en el Ámbito familiar.

- ✓ Incremento en la calidad de tiempo que se comparte con los miembros de la familia.
- ✓ Promoción del uso adecuado de las TIC entre los demás miembros de la familia.

- ✓ Mejorar las relaciones familiares.
- ✓ Fortalecimiento de los vínculos socio-afectivos.

Beneficios a nivel Personal.

- ✓ Mejorar la salud mental y física.
- ✓ Enriquecer las relaciones interpersonales.
- ✓ Aumento del autocontrol emocional y del dominio en el uso de las TIC.
- ✓ Mejora del estado de ánimo.
- ✓ Desarrollo de habilidades personales
- ✓ Desarrollo de autocontrol y automotivación.

Metodología

Sujetos

Los sujetos para quienes está dirigida esta propuesta psicoeducativa para el uso adecuado de las nuevas tecnologías son los trabajadores del ámbito empresarial de la capital salvadoreña, los cuales hacen uso de Smartphone, computadoras, internet, Redes Sociales, plataformas multimedia en lo cotidiano de sus días. Sus edades oscilan entre 18 y 60 años, y son pertenecientes a ambos sexos, masculino y femenino.

Las características de la población que la hacen idónea para echar a andar la propuesta psicoeducativa son:

1. Están relacionados de forma directa con la revolución digital, haciendo uso de las TIC en sus jornadas laborales.
2. Las innovaciones tecnológicas que van surgiendo son asumidas por esta población, no sólo para comunicarse sino también para mejorar sus niveles de producción y para estar interconectados con otras empresas.

3. Otro elemento de mucho valor que apremia para realizar este tipo de propuesta con esta población es que dentro de este rubro existe la tendencia de reemplazar la mano humana por la máquina y por las herramientas de las nuevas tendencias tecnológicas, factor que impulsa a velar por la persona humana y por las relaciones que establecen entre sí.

Para un mejor aprovechamiento por parte del personal que participe en la ejecución del programa, será conveniente que estos sean de diferentes cargos y diferentes departamentos o áreas de la empresa. Para seleccionarlos se solicitará a los diferentes jefes de departamento la ayuda necesaria, con la finalidad de llegar a las personas que lo necesiten. Criterios a tener en cuenta en esta selección serán:

- Disponibilidad a participar
- Que la persona haga uso de internet y de un Smartphone en su área de trabajo o en lo cotidiano de sus días.
- Que tenga un mínimo de tres años de trabajar en la empresa.

Tipo de estudio

A partir de este estudio se pretende comprender la influencia del uso de las TIC en las relaciones interpersonales partiendo de un marco de referencia teórico y práctico que, a su vez, fundamenta el diseño de una Propuesta de Intervención Psicoeducativa de enfoque cognitivo conductual que beneficiará a los sujetos seleccionados.

Método

Cada una de las jornadas (en sus diferentes modalidades) tendrá a la base los principios que marca Daniel Goleman sobre la Inteligencia emocional:

- Autoconciencia: ser consciente de lo que sentimos y de cómo esto nos afecta, en relación al contacto con las TIC.

- Autorregulación: capacidad de manejar las emociones que suscita el uso frecuente de las TIC.
- Automotivación: a través de la focalización en las metas propias de autodominio y autocontrol en el uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación.
- Empatía: para saber percibir las necesidades propias de las personas que forman parte del entorno laboral y familiar, evitando la alienación que genera las TIC.
- Habilidad social: capacidad de comunicación estableciendo relaciones sociales sanas.

Actividades

Psicoterapia grupal: La terapia en un entorno de grupo puede tener muchos beneficios, ya que proporciona una red de apoyo y ofrece la oportunidad de conocer a otras personas que experimentan problemas similares. Se trabaja junto con el terapeuta y los otros miembros del grupo, a los que se anima a compartir sus experiencias y trabajar en una mayor comprensión de sí mismos.

Apoyo familiar: para tener éxito en la ejecución del programa será necesario el apoyo de la red familiar, la cual servirá para registrar conductas relacionadas con el uso de las TIC y para generar sugestión cuando sea necesario, con la finalidad de recordar al participante en la propuesta psicoeducativa sobre el uso adecuado de estos medios

Asesoramiento individual: en los casos que sea necesario, se abordará de manera individual las dificultades individuales que esté presentado alguno de los participantes, haciendo uso de técnicas psicológicas específicas de esta índole.

Algunas actividades comprenden el desarrollo de técnicas psicológicas durante las jornadas así como la realización de autoregistros y tareas en el contexto sociofamiliar; también se desarrollan dinámicas grupales, actividades psicoeducativas y de exploración de conocimientos

previos; psicodramas, registros, cuestionarios, la socialización de temáticas y demás actividades para promover la aplicación de los conocimientos adquiridos.

Técnicas

- Psicoeducación, la psicoeducación como paso previo o parte integrante de la intervención psicológica, instruye acerca de los mecanismos que desencadenan y mantienen los diferentes conductas y respuestas del sujeto, también permite a las personas reinterpretar sus dificultades con explicaciones veraces y basadas en el respaldo médico y científico, a la vez que las enfoca desde una perspectiva real y manejable.

- Técnicas cognitivas, las cuales buscarán identificar las ideas y distorsiones cognitivas, unidas a las conductas disfuncionales que generan un uso inadecuado de las TIC. También se hará un énfasis en las técnicas cognitivas que potencian las habilidades sociales, como la resolución de conflictos y el entrenamiento asertivo.

- Técnicas conductuales, es una forma de terapia que se basa en los principios del conductismo. Teniendo como presupuesto la idea de que aprendemos de nuestro entorno. En la terapia conductual, el objetivo es reforzar las conductas deseables y eliminar las no deseadas o desadaptativas. Y en el caso particular, disminuir el uso excesivo de las TIC, para dar apertura a las relaciones interpersonales entre trabajadores y las habilidades empáticas que propician un clima de armonía en la familia y en el entorno laboral.

-Técnicas humanistas, son técnicas que buscan que el ser humano se comprenda más así mismo encontrándole un sentido de vida a su existencia, sin la necesidad de generar dependencia ya sea a las TIC o cualquier persona o cosa.

- Técnicas de relajación, una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente

permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo. Estas técnicas son muy útiles para reducir la ansiedad que percibe la persona cuando siente la necesidad de hacer uso de las TIC.

Tiempo de aplicación

Cada una de las jornadas se prevé que dure un tiempo mínimo de 1 hora y media, y un máximo de 2 horas. La duración del programa será de tres meses. Para que el programa sea efectivo se requiere que se realice una sesión por semana y que se brinde todas las facilidades necesarias a los participantes para que su participación en el Programa no sea motivo de ningún inconveniente en el desarrollo de sus funciones.

Evaluación del programa

a) Se realizará un autorregistro que acompañará todo el proceso de psicoterapia, que tendrá como finalidad conocer los avances y retrocesos de los participantes.

b) Se aplicará al inicio un cuestionario para conocer el uso de las TIC al inicio y al final del proceso, como medida pre y post tratamiento.

b) Se aplicará al inicio un cuestionario para conocer el uso de las TIC al inicio y al final del proceso, como medida pre y post tratamiento.

c) Se realizarán registros y autorregistros de las técnicas aprendidas en cada una de las sesiones psicoterapéuticas los cuales permitirá evaluar la aplicación de la técnica.

Recursos Materiales

✓ Computadora

✓ Proyector

✓ Bocinas

✓ Papel bond

✓ Plumones

✓ Lapiceros

- | | |
|-------------------|-----------|
| ✓ Pintura de dedo | ✓ Tirro |
| ✓ Colores | ✓ Tijeras |
| ✓ Periódicos | ✓ Cartón |
| ✓ Pegamento | ✓ Sogas |

Localización Física y Cobertura Espacial

Para echar a andar la propuesta psicoeducativa se ha elegido la población que labora en el área industrial de San Salvador, departamento que reúne a la mayoría de empresas importantes de El Salvador, por el hecho de ser la capital y porque posee facilidad de transporte en cada uno de sus municipios.

Su ubicación geográfica está limitada por los siguientes municipios: al norte, por Nejapa, Mejicanos, Cuscatancingo y Ciudad Delgado; al este, por Soyapango y San Marcos; al sur, por San Marcos y Panchimalco, al oeste, por Antiguo Cuscatlán y Santa Tecla (los dos del departamento de La Libertad).

Para que la propuesta psicoeducativa para el uso adecuado las Tecnologías de la Información y Comunicación tenga mayor eficacia, será necesario que las instalaciones donde sea impartida cuenten con las condiciones de:

- Excelente iluminación
- Aire acondicionado
- Con muebles cómodos
- Espacio suficiente, libre de ruidos e interrupciones

Conclusiones

- En conclusión, el abuso de las TIC puede conducir a un distanciamiento social, provocando así dificultades en las relaciones sociales entre compañeros de trabajo así como en sus ambientes socio-familiares, de igual manera, su uso excesivo puede generar posibles afectaciones emocionales y conductuales que perjudican significativamente el bienestar psicológico de los usuarios.

- Las estrategias psicoeducativas son capaces de orientar a los individuos que abusan de las TIC, a desarrollar conductas más saludables que permiten una mejor organización de su tiempo para dedicarlo en actividades de beneficio personal y social, como el cuidado personal y el desarrollo de habilidades sociales, lo cual da como resultado relaciones interpersonales fortalecidas, mejores procesos de comunicación y satisfacción social.

- Autoconocimiento y autocontrol emocional unido a una adecuada empatía son habilidades de la inteligencia emocional que influyen en un uso responsable e inteligente de las Tecnologías de Información y Comunicación a la vez que permiten tener presente las necesidades emocionales de las personas que forman parte del contexto cercano procurando así relaciones más humanas.

- El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación, desde una perspectiva, favorece el desarrollo de las relaciones interpersonales mediante la eliminación de las barreras geográficas por medio de la implementación de una comunicación cuasi ininterrumpida, pero, por otro lado, genera barreras cuando constituye una eliminación del contacto e interacción con las personas cercanas debido al uso de plataformas multimedia, videojuegos, redes sociales o del internet de una manera poco beneficiosa para el salud mental y el bienestar social.

Recomendaciones

- Se considera pertinente desarrollar estrategias dentro del área de trabajo, encaminadas a controlar y promover un uso adecuado de las TIC y así prevenir efectos adversos en los trabajadores debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos.

- Se recomienda a las empresas del sector industrial de San Salvador la habilitación y promoción de espacios dirigidos a la relajación y que se fomente la interacción social entre trabajadores, así como de zonas libres de dispositivos móviles, esto, con el propósito de motivar al trabajador en la disminución del uso de las TIC en el tiempo de descanso que posee durante su turno laboral.

-Para que los trabajadores del sector industrial de la capital salvadoreña hagan un adecuado uso de las TIC dentro y fuera del área de trabajo se recomienda que se les instruya y promueva la aplicación de las habilidades de la inteligencia emocional a través de talleres, capacitaciones, jornadas psicoeducativas que aborden estas áreas y que fortalezcan y desarrollen los recursos personales.



“Programa de Intervención Psicoeducativo para Promover el
Uso Adecuado de las Tecnologías de la Información y
Comunicación y el Desarrollo de las Habilidades Sociales”





Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 1

Área general: Inteligencia Emocional

Área específica: Autoconocimiento Emocional

Objetivo de la sesión: Brindar estrategias y recursos psicológicos para que los participantes en la jornada puedan conocer mejor sus sentimientos y emociones, y la forma en que estos influyen en sus acciones al momento de hacer uso de las TIC.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Presentación de la jornada	Dar inicio al programa psicoeducativo y explicar el objetivo general de la jornada.	-Dar la bienvenida a los empleados presentes en la jornada, a la vez que se les invitará a participar de una forma activa y consciente en cada una de las actividades de la jornada. -Explicar el objetivo que guiará la jornada y marcará cada una de las líneas de acción.	Hojas de papel bond	Escucha activa de los participantes.	5 min.
Establecimiento de las normas de convivencia	Definir cuáles serán las normas de conductas que guiarán el comportamiento de los participantes en cada una de las jornadas de la propuesta psicoeducativa.	-Mediante una lluvia de ideas se solicitará la participación voluntaria de los asistentes a la jornada para que se establezcan las normas que se observarán durante toda la propuesta psicoeducativa, desde la primera jornada hasta el último. -Cada una de las normas que vayan surgiendo serán anotadas en un papelógrafo y al final se leerán en el pleno y se solicitará su fiel cumplimiento.	-Un pliego de papel bond. -Plumones	-Iniciativa y participación de los asistentes a la jornada. -Aplicación en el cumplimiento de las normas durante la jornada.	10 min.
Dinámica de ambientación	Romper hielo y generar un clima ameno y de cercanía entre los participantes	-Se formarán parejas. -Luego los dos miembros de la pareja se ubicarán frente a frente. Primero el sujeto 1 de la pareja tratará de hacer reír al sujeto 2 de la pareja, mediante un comentario, gesto, mueca,	Ninguno	-Disponibilidad para desarrollar la actividad. -Distensión y diversión	10 min.

		<p>cumplido sin tocarlo. El otro miembro estará mentalizado que no debe reírse.</p> <p>-Luego intercambiarán papeles.</p>		durante la dinámica.	
Exploración de conocimiento previo	<p>Conocer las ideas que poseen los participantes sobre las TIC y sobre las emociones que experimentan cuando las usan.</p>	<p>-Se les entregará una hoja a los participantes que contiene tres preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es su opinión de los dispositivos electrónicos actuales y del Internet? 2. ¿Qué entiende por inteligencia emocional? 3. ¿Cuáles son las emociones que sueles percibir cuando haces uso de las TIC? <p>-Se solicitará la participación de tres integrantes en la jornada luego de que todos hayan respondido las preguntas. Después de ello se recogerán las páginas.</p>	<p>-Hojas de papel bond.</p> <p>-Lapiceros</p>	<p>-Concentración al momento de responder las preguntas.</p> <p>-Buen contenido en las preguntas respondidas.</p> <p>-Facilidad para distinguir las emociones que predominan en ellos.</p>	10 min.
Profundización del tema	<p>-Proporcionar ideas claras sobre que son las TIC y cómo influyen en las relaciones interpersonales y sociofamiliares.</p> <p>-Explicar en qué consiste la inteligencia emocional y las ventajas de tener un adecuado conocimiento de las emociones que predominan en cada uno de nosotros.</p>	<p>-Se hará una presentación en PowerPoint que contenga los contenidos esenciales sobre las TIC, inteligencia emocional y el autoconocimiento emocional (Ver ANEXO 1).</p> <p>-Se presentará un video que hable de las emociones humanas, titulado: <i>¿Para qué sirven las emociones?</i> (Ver ANEXO 2).</p> <p>-También se presentará un video que aborde el impacto de las TIC en el cerebro, y por consecuencia en las diferentes facetas de la vida, titulado: <i>“Los efectos de la tecnología a nuestro cerebro”</i> (Ver ANEXO 2).</p>	<p>-Computadora</p> <p>-Proyector</p> <p>-Bocinas</p>	<p>-Atención durante la presentación de PowerPoint y la exposición de los videos.</p>	15 min.

<p>Aplicación de los aprendizajes “Explorando las emociones que experimento cuando hago uso de las TIC”.</p>	<p>Conocer cuál son las emociones que experimento cuando hago uso de internet o que me incitan hacer uso del teléfono.</p>	<p>-Se entregará una página de papel bond a los participantes que contiene las emociones básicas de las personas: sorpresa, asco, miedo, alegría, ira y tristeza (Ver ANEXO 3).</p> <p>-Cada una de las emociones tendrá una pequeña descripción para guiar a los participantes en una evaluación subjetiva en una escala de 0 a 10, donde cero significa nada de uso y 10 un uso al cien por ciento del día.</p> <p>-Luego de identificar las emociones que más suelen hacerse presente en el uso de las TIC, se abrirá un espacio de reflexión entre los participantes donde se puntualizará porque predomina la emoción que más puntuación ha tenido en el uso de las TIC o porque suele hacerse presente esa emoción cuando se hace uso de Internet.</p>	<p>-Hojas de papel bond. -Lapiceros</p>	<p>Capacidad para identificar las emociones que predominan o parecen cuando se hace uso de internet. Reflexión sobre lo positivo o negativo que trae consigo la emoción que impulsa hacer uso de Internet.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Evaluación de la jornada: Técnica, Compartiendo conocimiento</p>	<p>Interactuar a través de la dinámica los conocimientos adquiridos en la jornada para que los empleados se lleven experiencias relevantes y puedan ponerlas en práctica en su vida cotidiana.</p>	<p>-Se les indicará a los participantes que forme un círculo.</p> <p>-Luego tendrán que comentar lo más relevante que se llevaron de la jornada; las preguntas generadoras serán: ¿Qué enseñanza me proporcionaron las dinámicas? ¿Por qué es importante conocer las emociones que experimento cuando hago uso de las TIC? ¿Qué quiero poner en práctica al salir de esta jornada?</p> <p>-El facilitador entregará trozos de papel bond para que puedan escribir en una oración los aprendizajes adquiridos.</p> <p>-Después se colocarán en una caja y se leerán en voz alta.</p>	<p>-Trozos de papel bond. -Lapiceros. -Una caja pequeña.</p>	<p>Calidad en cada uno de los aportes que hagan los participantes.</p>	<p>10 min.</p>

Cierre de la jornada	<p>-Felicitará a cada uno de los participantes por su asistencia y colaboración en la jornada.</p> <p>-Promover la interacción positiva con sus familias en vistas a generar un hábito durante todo el desarrollo de la propuesta.</p>	<p>-Se felicitará a los miembros que participaron de la jornada a la vez que se les motivará a que sigan asistiendo a la jornada. Luego se compartirá un pequeño refrigerio.</p> <p>-Por último, se entregará un autorregistro semanal en el que anotarán, la fecha, el tiempo dedicado a las TIC y las emociones que experimentan o los impulsan a usarlas (Ver ANEXO 4).</p> <p>-También se les pedirá que realicen una actividad de convivencia con sus familias.</p>	<p>-Hojas de papel bond.</p> <p>-Lapiceros.</p> <p>-Galletas y jugo.</p>	<p>-Que los participantes se sientan satisfechos por haber participado en la jornada y por los conocimientos adquiridos.</p>	10 min.
----------------------	--	---	--	--	---------



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 2

Área general: Inteligencia Emocional

Área específica: Autocontrol Emocional

Objetivo de la sesión: Disminuir el uso excesivo de las TIC a través de la apertura al entorno cercano y la gestión de las emociones.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Felicitar a los participantes por llegar a la segunda jornada de la propuesta psicoeducativa sobre el adecuado uso de las TIC.	-Primero se felicitará a todos los participantes en general por haber llegado a la segunda jornada. -Se revisará el autorregistro dejado la semana anterior sobre el tiempo dedicado a las TIC y las emociones relacionadas con su uso. -Se traerá al pleno la tarea realizada con la familia, la cual consistía en realizar una actividad de tipo convivencial con la familia.	Ninguno	-Cumplimiento de las tareas.	10 min.
Dinámica de ambientación “Cualidades positivas escondidas”	Crear un clima de confianza y compañerismo que beneficie el desarrollo de la jornada.	-Los participantes se colocarán en círculo y se les entregara una hoja de papel y un lapicero. -A continuación, se les explicará que se coloquen la hoja de cartulina en su espalda. -Luego se les indicará que deben escribir un aspecto positivo que identifiquen en su compañero, se les recordara que tienen un minuto para que lo puedan realizar. -Al terminar el tiempo estipulado pediremos que se retiren la hoja de sus espaldas y posteriormente podrán leer y expresar sus impresiones de lo escrito.	-Hojas de papel. -Lapiceros.	-Distención y diversión durante la dinámica. -Capacidad para reconocer aspectos positivos en los otros.	10 min.

Exploración de conocimientos previos	Identificar los conocimientos que los participantes poseen sobre el autocontrol emocional a la vez connotar positivamente los recursos que suelen utilizar.	-Se colocará un papelógrafo en donde se anotará las respuestas de los participantes a las siguientes preguntas (Ver ANEXO 5): 1. ¿Qué entiende cuando escucha las palabras autocontrol emocional? 2. Cuando tienen un propósito, ya sea sobre su trabajo, vida de pareja o vida personal y se presenta la ocasión en que se ven tentados a romperlos ¿Qué estrategias o recursos suelen utilizar para mantenerse firmes?	-Un papelógrafo. -Un plumón	-Capacidad para identificar recursos de autocontrol emocional que han utilizado de forma consciente para sobreponerse a cualquier dificultad.	10 min
Profundización del tema o psico-educación	Brindar información relevante sobre el autocontrol emocional para que los empleados puedan identificar los recursos que poseen y a la vez se comprometan en generar nuevos recursos para hacer un uso adecuado de las TIC.	-Se presentará un video que aborde de manera interactiva en que consiste el autocontrol emocional. -Se reunirán los participantes en grupos de tres para resolver una tarea que se les pondrá -Se les presentará el caso de una persona que se encuentra en una situación que le paraliza y que le obliga a sacar lo mejor de sí para superar el diálogo interno negativo y las emociones negativas que le someten y le hacen incapaz para defender sus derechos y hacer una petición justa con su jefe de trabajo (Ver ANEXO 6). -Se presentarán en el pleno los resultados de la tarea y serán compartidos a los demás.	-Hojas de papel bond. -Lapiceros. Computadora. -Proyector. -Bocinas.	Asimilación de los contenidos del video, los cuales serán puestos en práctica en el caso que resolverán seguidamente. Facilidad para reconocer los recursos de autocontrol emocional.	15 min.
Entrenamiento en técnicas de autocontrol emocional	Dotar de herramientas y recursos a los participantes para que puedan resistir el deseo frecuente	-Se presentará a continuación el procedimiento de tres técnicas de autocontrol emocional (Ver ANEXO 7): 1. Respiración diafragmática. 2. Relajación Progresiva 3. Distracción cognitiva. 4. Detención del pensamiento.	Computadora. -Bocinas -Incienso aromático.	-Concentración durante el desarrollo de las técnicas. -Asimilación de los	35 min.

	de hacer uso de las TIC.	-Para facilitar la asimilación de las técnicas se pondrá de fondo música relajante y se utilizará incienso aromático para hacer más cálido el ambiente. -Cada una de las técnicas se practicarán buscando la manera que los empleados asuman su procedimiento con la finalidad que luego lo realicen en sus casas o tiempo libres.		procedimientos de las técnicas.	
Evaluación de la jornada	Evaluar la jornada extrayendo el aprendizaje más significativo que adquirió cada uno de los empleados.	-Se formará un círculo con todos los participantes y se le pedirá a cada uno que resuma en una palabra la impresión que se lleva de esa jornada, a la vez que socializará que significa esa palabra. -La palabra y la explicación serán escritas en una ficha de papel bond (Ver ANEXO 8).	-Fichas de papel bond. -Lapiceros	Satisfacción por los conocimientos adquiridos y por las técnicas asimiladas.	10 min.
Asignación de tarea	Lograr que los conocimientos adquiridos en la jornada se prologuen en el contexto familiar y laboral de los empleados.	-Se les entregará un autorregistro en donde anotarán la fecha y la hora que han hecho uso de las TIC, así como el tiempo invertido. También anotará la técnica de autocontrol emocional utilizada resistir la necesidad de hacer uso frecuente del internet, las RRSS o de su celular (Ver ANEXO 9). -Continuando con la estrategia de fortalecimiento de los vínculos familiares se les pedirá a los empleados que elijan una actividad en la que dediquen tiempo de calidad a su familia.	-Hojas de papel bond. Lapiceros.	Cumplimiento de la tarea.	5 min.
Cierre de la jornada	Felicitar a los empleados de la institución por la colaboración durante la realización de la jornada.	Para finalizar, se felicitará a los empleados por participar en la jornada y se les invitará a que sigan participando, posteriormente se les entregará un pequeño refrigerio.	Galletas y juego.	Que los participantes perciban que han aprovechado el tiempo invertido en esa jornada.	5 min.

Nombre del programa:

**“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 3**



Área general: Inteligencia Emocional

Área específica: Automotivación

Objetivo de la sesión: Desarrollar estrategias de automotivación para generar un uso adecuado de las TIC y para establecer relaciones sociales saludables.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Felicitar a los participantes por llegar a la tercera jornada de la propuesta psicoeducativa sobre el adecuado uso de las TIC.	-Primero se felicitará a todos los participantes en general por haber llegado a la tercera jornada. -Se revisará el autorregistro dejado la semana anterior sobre el tiempo dedicado a las TIC y las emociones relacionadas con su uso. -Se traerá al pleno la tarea realizada con la familia, la cual consistía en realizar una actividad de tipo convivencial con la familia, en la que se ha dedicado tiempo de calidad.	Ninguno	- Cumplimiento de las tareas.	10 min.
Dinámica de ambientación “No te rías”	Propiciar un clima de confianza y diversión que beneficie el desarrollo de la jornada.	-Se enumerarán a los empleados del uno al dos. Los unos se reunirán con los unos y los dos con los dos. -Los unos harán fila, igualmente que los números dos y se colocarán frente a frente, a distancia de un metro. - El facilitador elijará un miembro de cada fila para que elijan cara o corona de una moneda. El ganador decide si quieren empezar serios o tratando de hacer reír a los otros. -Se harán tres intentos filas, los que se rían serán descalificados y saldrán de la fila. Al final los ganadores pondrán un pequeño castigo los perdedores.	Ninguno.	-Diversión y participación de todos empleados.	10 min.

Exploración de conocimiento previo.	Conocer los conceptos que los empleados poseen sobre la automotivación y cómo la utilizan en sus vidas cotidianas.	<p>-Se colocarán tres preguntas en un papelógrafo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué entienden por automotivación? 2. ¿Cuáles son las metas o sueños que les impulsan a superarse cada día? 3. ¿Qué estrategias suelen usar para no desmotivarse por alcanzarlas? <p>-Al final, el facilitador connotará positivamente los aportes de los participantes y los animará para que no se cansen en trabajar por lograr sus sueños.</p>	<p>-Un papelógrafo -Plumones.</p>	<p>-Apertura de los participantes para compartir sus metas y sueños. -Participación de la mayoría a la hora de compartir sus ideas sobre la automotivación</p>	10 min.
Profundización del tema	Proporcionar conocimientos sobre la automotivación y sus ventajas en quienes suelen utilizarla en cualquier actividad que emprenden.	<p>-Para hacer interactiva la profundización del tema los facilitadores comenzarán con una presentación sobre la motivación interna y externa, titulado: “<i>Cómo motivarse a uno mismo</i>” (Ver ANEXO 10).</p> <p>-Como siguiente paso realizarán un juego con los participantes, en donde visitarán 6 lugares, los cuales son 6 claves para conseguir la automotivación: estos serán: <i>lo importante es empezar, fíjate metas alcanzables, prémiate por tus logros, evita procrastinar, genera estrategias y procura ayudarte de las personas de tu entorno cercano.</i> (Ver ANEXO 11).</p> <p>-Para reforzar lo aprendido los facilitadores harán un resumen del contenido del video y de los 6 pasos de la automotivación.</p>	<p>-Hojas de papel bond -Plumones -Cartón -Papelógrafo Computadora -Proyector</p>	<p>-Asimilación de los contenidos de cada una de las estaciones.</p>	15 min.
Aplicación de los aprendizajes	Crear una herramienta que permita visualizar de	<p>-Junto con los participantes se creará una hoja de registro, la cual permitirá conocer el tiempo que se invierte en el uso de las TIC. También esta herramienta permitirá reflexionar si vale la pena</p>	<p>-Hojas de papel bond. -Lapiceros. Computadora</p>	<p>-Propiciar que los empleados se comprometan</p>	20 min.

	forma externa el tiempo que se invierta en el uso las TIC.	invertir el tiempo que se está dedicando a este tipo de actividad o si se puede hacer otro tipo de actividades, como compartir con la familia, hacer ejercicio, dedicarlo a la lectura, entre otras (Ver ANEXO 12). -La idea que subyacerá detrás de esta hoja de trabajo será la disminución del uso de las TIC y la utilización del tiempo que se invierte en ellas en actividades más provechosas y productivas. -Se buscará que los empleados se pongan de acuerdo con alguien de su entorno cercano para que les ayude a fiscalizar el uso de las TIC que hacen en sus casas. -Para generar un apoyo externo, el participante pondrá un premio al final del día si ha existido un uso consciente y adecuado de las TIC, o un castigo si ha sido todo lo contrario. El apoyo externo verificará que se cumpla.	-Proyector.	en uso más consciente y provechoso de las TIC. -Valerse del apoyo externo para disminuir el uso de las TIC.	
Evaluación de la jornada	Brindar un espacio de reflexión sobre las actividades y aprendizajes que los empleados obtuvieron durante la jornada.	-Se hará un círculo y se pasará entre los participantes una cajita de cartón que contiene cinco preguntas, mientras suena una canción, las preguntas irán pasando de mano en mano hasta que se detenga. El participante que se quede con la caja elegirá una pregunta al azar, pues los papelitos estarán enrollados. Las preguntas son: 1. ¿Qué es lo que más me ha gustado de la jornada? 2. De los conocimientos desarrollados, ¿Cuál me comprometo llevar a la práctica? 3. ¿Cuál es la utilidad de la técnica aprendida? 4. ¿Qué me gustaría que mejoraran los facilitadores? 5. ¿Qué puedo mejorar para tener una mejor participación en jornada?	-Una cajita de cartón. -Una pista de música. Computadora -Bocinas.	-Asimilación de conocimiento de la jornada desarrollada. -Sinceridad a la hora de evaluar el trabajo hecho por los facilitadores	10 min.

Asignación de tarea	Lograr que los conocimientos adquiridos en la jornada se prologuen en el contexto familiar y laboral de los empleados.	-La hoja de trabajo construida con los empleados tendrá la función de autorregistro y será llevada a cabo durante la semana que media con la próxima sesión (Ver ANEXO 12). -Siempre se seguirá con la estrategia de fortalecer las relaciones familiares, realizando una actividad en la que se compartirá tiempo de calidad con ellos. Esta es de tipo libre para que los empleados generen por sí mismos alternativas de acercamiento a su familia.	-Hojas de papel bond. -Lapiceros.	-Cumplimiento de las tareas en su contexto personal, familiar y laboral.	5 min.
Cierre de la jornada	Felicitación a los empleados por llegar al cierre de la jornada y motivarles a que cumplan la tarea.	-Al finalizar la jornada se felicitará a los participantes por haber asistido y participado en cada una de las actividades y por haber realizado un buen desempeño en la jornada; los facilitadores harán una breve reflexión para que los empleados sean conscientes y practiquen todo lo aprendido en la jornada y que les genere un impacto en su vida laboral. De cierre se compartirá un pequeño refrigerio.	-Vasos -Galletas -Jugo.	-Que los empleados perciban que han aprovechado el tiempo invertido en esa jornada.	10 min.



Nombre del programa:

“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella” Jornada N°: 4

Área general: Inteligencia Emocional

Área específica: Empatía

Objetivo de la sesión: Desarrollar la capacidad de reconocer las emociones y sentimientos de los demás para generar una mejor comunicación afectiva y romper el aislamiento que muchas veces nos generan las TIC.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Felicitar a los participantes por llegar a la cuarta jornada y motivarles a vivir al máximo cada una de las actividades que viene a continuación.	-Primero se felicitará a todos los participantes en general por haber llegado al cuarto jornada. -Se revisará el autorregistro dejado la semana anterior y se preguntará sobre los beneficios obtenidos y las dificultades encontradas en la ejecución del mismo. -Se traerá al pleno la tarea realizada con la familia, la cual consistía en realizar una actividad de tipo convivencial con la familia, en la que se ha dedicado tiempo de calidad.	Ninguno	Cumplimiento de las tareas.	10 min.
Dinámica de ambientación “Me voy de viaje”	Generar un clima de armonía que beneficie el desarrollo de la jornada.	-Todos los participantes se deben sentar en un círculo. -A continuación, el facilitador dirá: “Me voy de viaje y me llevo una sonrisa” y le sonreirá a la persona a su derecha. Entonces esa persona tiene que decir “Me voy de viaje y me llevo una sonrisa y un abrazo” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una sonrisa. -Cada persona debe repetir lo que se ha dicho y seguidamente añadir una nueva acción a la lista. Se debe continuar así hasta que todos hayan participado.	Ninguno	Que los participantes se muestren afecto y cariño de forma sincera y sin ningún tipo de pena.	10 min.

Exploración de conocimientos previos	Conocer las ideas que los empleados manejan sobre la empatía y la forma en que suelen aplicarla con sus compañeros de trabajo y con sus familiares.	-Los facilitadores harán grupos de cuatro participantes y se sentarán en subgrupos para dialogar sobre lo que entiende cada uno sobre la empatía y la forma en que la ponen en práctica. -Elegirán a un miembro del grupo que desempeñe el papel de secretario para que haga un pequeño resumen, el cual será compartido después de la profundización del tema para comparar conocimientos.	-Hojas de papel bond. -Lapiceros.	Participación activa de los empleados y disposición para compartir experiencias relacionadas con la empatía con sus cercanos.	15 min.
Profundización del tema	Ahondar en los contenidos que explican la empatía y la forma en que puede ponerse en práctica.	-Se iniciará con la presentación de un video psicoeducativo, titulado: <i>“El valor de la empatía”</i> (Ver ANEXO 13). -Seguidamente se hará una pequeña presentación en Power Point en la que se desarrollará los componentes de la empatía y las formas en que se pueden llevar a la práctica (Ver ANEXO 14).	-PC. -Proyector. -Bocinas.	Asimilación de los contenidos y gestos de asentimiento con la información compartida.	10 min.
Aplicación de los aprendizajes	-Permitir que los empleados identifiquen las veces en las que han actuado con carencia de empatía debido al uso de las TIC. -Promover el surgimiento de conductas que permitan la identificación de las necesidades emocionales de los demás.	-Partiendo de los conocimientos desarrollados en la profundización del tema, se les pedirá a los participantes que elaboren un collage, siendo sinceros y conscientes sobre las veces que han actuado con poca empatía por estar haciendo uso de las TIC o por otra circunstancia particular, sin embargo, se hará hincapié en que se centren en las que se encuentran relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías. -Luego, los participantes serán distribuidos en grupos de tres y elaborarán una lista de actitudes o comportamientos que pueden ser muy útiles para revertir y modificar la carencia de empatía que han podido mostrar en alguna ocasión con sus familiares o compañeros de trabajo.	-Periódicos. -Revistas. -Cartulinas. -Pega. -Tijeras.	Capacidad para reflexionar y generar conductas alternativas relacionadas con un uso adecuado y empático de las TIC.	20 min.

		-De los comportamientos enlistados deberán presentar uno en una pequeña dramatización de tres minutos.			
Evaluación de la jornada	Identificar aciertos y errores cometidos por los facilitadores y participantes durante la jornada desarrollada para superarlos en las jornadas posteriores.	<p>-Se colocarán en la pared 10 globos, los cuales contienen las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué pueden mejorar los facilitadores para que la jornada sea más interactiva? 2. Mencione tres aspectos o habilidades que he aprendido en el jornada: 3. ¿Podré en práctica alguna de las enseñanzas de esta jornada? 4. El tiempo que se desarrollan las tareas y actividades es suficiente: 5. ¿Qué es lo que menos me ha gustado de la jornada? <p>-Los participantes pasarán y con un alfiler picharán los globos, a quienes les salgan las preguntas deberán dar una respuesta.</p>	-Globos. -Alfileres. -Hojas de papel bond. -Lapiceros.	-Sugerencias que permitan mejorar la dinámica en que se vienen desarrollando los jornadas.	10 min.
Asignación de tarea	Lograr que los conocimientos adquiridos en la jornada se concreten en el contexto familiar y laboral.	<p>-Para continuar con el registro del uso de las TIC se trabajará con un autorregistro más, el cual buscará contabilizar el tiempo y las habilidades empáticas puestas en práctica (Ver ANEXO 15).</p> <p>-También se seguirá ejecutando la estrategia de fortalecer las relaciones familiares de los empleados, en esta ocasión se les pedirá que elijan una actividad en la que pasen tiempo con su familia haciendo uso de las TIC, podría ser ver una película o preparar una receta de comida siguiendo un tutorial de YouTube.</p>	-Hojas de papel bon.	Motivación para cumplir las tareas en el contexto del hogar y en el ámbito laboral.	5 min.

Cierre de la jornada	Felicitación a los empleados por haber llegado al cierre del cuarto jornada y motivarles a que sigan practicando en sus hogares y en su entorno laboral lo aprendido en el jornada.	<ul style="list-style-type: none"> -Agradecer a los empleados por todo el empeño que puesto en cada una de las actividades de la jornada. -Animarlos a que los propósitos que forman en cada una de las jornadas los mantengan y sigan esforzándose por llevarlos a la práctica. -Compartir un pequeño refrigerio con los empleados. 	Galletas y jugo.	Satisfacción por el tiempo invertido en la jornada y por el aprendizaje de nuevas habilidades.	10 min.
----------------------	---	---	------------------	--	---------



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 5

Área general: Habilidades sociales

Área específica: Relaciones, vínculos y lazos afectivos

Objetivo de la sesión: Fortalecer los vínculos socio-afectivos y relaciones interpersonales dentro y fuera del área de trabajo.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Presentación de la jornada	Animar a colaboradores y jefes a la continuidad de la participación de las jornadas, las técnicas y tareas.	<ul style="list-style-type: none"> - Agradecer a los participantes por su asistencia y motivarles a la adquisición de nuevas habilidades personales. - Se realizará una breve reflexión acerca del auto-registro semanal y los beneficios que provocó la aplicación de la técnica en la vida familiar. 	Ninguno	-Participación de los asistentes en la socialización del auto-registro.	5 minutos
Dinámica de ambientación	Generar armonía y comunión entre los sujetos.	<p>“El anuncio”</p> <p>Se invita a los participantes a formar parejas. A cada uno se le entrega una página de papel bond y lápices de colores. En ella deberán crear un anuncio de “venta” sobre el otro compañero, por ejemplo. “Aprovecha esta gran oportunidad, y conoce a una persona muy amable y buen amigo, si te lo llevas este día tendrás 2x1 de aventuras y buenos consejos”. Cada pareja debe tomar en cuenta las características y cualidades que observa en el otro. Cuando hayan finalizado, se preparan para jugar a las estatuas, y quienes se muevan cuando la música pare, compartirán el anuncio creado. Cada vendedor debe actuar realmente como uno, con ademanes, entusiasmo y sugestión para convencer a los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Páginas de papel -Lápices de color -Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolvimiento con confianza y seguridad en los participantes. -Integración y convivencia entre el grupo 	15 minutos

		Al final se pregunta a quienes fueron anunciados, qué piensan acerca de las cualidades que su compañero resaltó de él o ella.			
Exploración de conocimientos previos	Conocer el significado que cada uno posee acerca de los vínculos y relaciones sociales.	Se invita a los participantes a un breve diálogo sobre el tema, se pregunta aquellas personas que no participaron en la actividad anterior: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué cree que son importantes los vínculos sociales y lazos afectivos? 2. ¿Qué se necesita para fortalecer los vínculos con las personas que nos rodean o/y queremos? 3. ¿Qué cosas pueden deteriorar la relación con otra persona? 	Ninguno	-Que los participantes emitan diversas valoraciones acerca de la temática.	20 minutos
Profundización del tema	-Dar a conocer la importancia de las relaciones sociales, de los vínculos y lazos afectivos. - Exponer a los participantes sobre los factores que pueden promover o deteriorar las relaciones interpersonales. Concientizar a través de psico-educación sobre los efectos de las	- Mediante una presentación de PowerPoint se compartirá con los participantes las temáticas: Las relaciones sociales y las TIC. - ¿Qué es un vínculo social? - ¿Cómo fortalezo mis vínculos y lazos afectivos? - ¿Qué deteriora los vínculos y relaciones con los demás? Luego, se proyectará dos videos, ambos con una potente reflexión acerca de cómo los dispositivos electrónicos influyen en las relaciones con las personas que más importan en la vida de cada uno (Ver ANEXO 16). Se incita a los participantes a identificar dichos factores y a hacer una pequeña reflexión acerca de cómo consideran que las TIC ha influido particularmente en las relaciones con otras personas. Debe mencionarse que se debe tomar en cuenta los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve.	- Computadora portátil -Proyector - USB	- Lograr auto-observación y reflexión en cada uno. - Toma de conciencia respecto al impacto que generan las TIC en su vida personal y en sus relaciones dentro y fuera del trabajo.	30 minutos

	TIC en la forma de relacionarse.	Posteriormente de manera voluntaria se permite un espacio para compartir los diferentes puntos de vista y experiencias.			
Aplicación de los aprendizajes	Reflexionar sobre las oportunidades de apoyo, afecto y convivencia que ofrecen las relaciones sociales.	Se propone inicialmente realizar una técnica de relajación, respiración diafragmática en conjunto con visualización, en este caso se pide que visualicen todos sus vínculos, sus lugares de pertenencia y espacios de participación. Luego, en el centro de la habitación se coloca una caja con diversos materiales como fotografías de revistas, lana, plastilina, cartones, papel, colores, tirro, periódico, etc. Se les pide que armen con los materiales una representación de sus redes personales. Se sugiere que utilicen distancias, colores, texturas para representar las diferencias y particularidades de sus vínculos. Pueden colocarse en el suelo si ellos desean. Transcurrido un tiempo, los participantes pueden compartir entre ellos sus proyectos para que, posteriormente, cada participante comente cómo se sintió, y cómo evalúa sus redes personales.	-Fotografías de revistas - Lana - Plastilina -Cartones -Páginas de papel bond - Colores - Tirro - Tijeras	Capacidad para identificar características de las relaciones y los factores que influyen en ellas.	30 minutos
Evaluación de la jornada	Identificar aciertos y dificultades en el desarrollo de la jornada.	- En manera de retroalimentación, se les entregará a los participantes una pregunta para responderla de manera individual en una hoja de papel. “ <i>¿Qué puedo hacer para fortalecer mis vínculos personales en el trabajo, en la familia/pareja y con amigos?</i> ” (Ver ANEXO 17). - Posteriormente se propone un espacio para compartir las respuestas a las preguntas generadoras: ¿Qué es lo que más me gustó de la jornada? ¿Qué aprendí con el tema de hoy?	-Páginas de papel -Lapiceros.	Presentación de propuestas en beneficio de las relaciones sociofamiliares y dentro del trabajo.	10 minutos

Asignación de tarea	Promover nuevas y mejoras pautas de interacción entre miembros de la familia y compañeros de trabajo.	Partiendo de las respuestas a la pregunta “¿Qué puedo hacer para fortalecer mis vínculos personales?” Se realizará durante la semana esas actividades y otras que el sujeto considere, al final del día se registrarán las experiencias en la hoja de auto-registro (Ver ANEXO 18). Finalmente, se recuerda continuar con el registro semanal de las horas dedicadas al uso de las TIC.	-Página de auto-registro	Que los sujetos realicen además de las actividades propuestas, dos adicionales.	5 minutos
Cierre de la jornada	Reiterar el compromiso individual y colectivo en el desarrollo de las habilidades y sus relaciones interpersonales.	-Se felicitará a los participantes por cada una de las participaciones y por la persistencia y compromiso expresado en cada jornada. - Se realiza un recordatorio para continuar con el registro de las horas dedicadas al uso de las TIC durante la semana.	- Ninguno	Cautivar a los participantes a continuar con el aprendizaje y práctica de los contenidos.	5 minutos



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 6

Área general: Habilidades sociales

Área específica: Comunicación asertiva

Objetivo de la sesión: Promover la comunicación asertiva entre colaboradores y jefes, y así también la capacidad de utilizar un estilo de comunicación eficiente en el ambiente socio-familiar.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Integrar a los participantes a la nueva jornada	-Reconocer y felicitar a los y las participantes por su participación en la jornada de ese día y por la adquisición de nuevas habilidades personales. - Se compartirán entre los asistentes las tareas y actividades realizadas entre la semana y las experiencias vividas al realizarlas. Se realizará una breve reflexión acerca de esas experiencias y los beneficios que provocó en la vida familiar.	Ninguno	-Que los participantes identifiquen y compartan algunos beneficios que han experimentado gracias a las actividades realizadas como tarea.	10 minutos
Dinámica de ambientación	Establecer una atmosfera de confianza, motivando a los participantes a iniciar con una nueva temática.	“Los dragones” Se divide al grupo en dos. Los dos grupos formarán dragones tomándose unos a otros por la cintura y haciendo una línea larga. La última persona de la línea tendrá una bufanda de color llamativo amarrada a sus pantalones o cinturón, para formar la cola del dragón. El objetivo es tomar la cola del otro dragón sin perder su propia cola en el proceso, el grupo que lo consiga primero es el ganador.	-Dos trozos de tela -Reproductor de música	- Que los asistentes experimenten un momento ameno y libre de tensiones.	10 minutos

Exploración de conocimientos previos	Identificar qué es lo que los participantes conocen acerca de la comunicación asertiva y qué estilo de comunicación predomina más en el ambiente de trabajo.	<p>-Se les presenta a los participantes tres personajes ficticios que atraviesan una situación incómoda problemática entre sí y necesitan expresarlo.</p> <p>- Se invita que, de manera voluntaria, exprese cómo el personaje debe dar a conocer su incomodidad a la otra persona.</p> <p>- Se escuchan las diferentes propuestas con su justificación. Luego, estas respuestas serán contrastadas posteriormente habiendo expuesto los estilos de comunicación.</p>	<p>-Proyector</p> <p>Computadora portátil</p> <p>-USB</p>	<p>-Interés por compartir los puntos de vista</p>	10 minutos
<p>Profundización del tema</p> <p>Técnica del “sándwich”</p> <p>técnica “Mensajes yo”</p> <p>Técnica “Pregunta asertiva”</p>	Enseñar a los participantes a identificar los estilos comunicativos para que adopten mejores y nuevas formas de comunicación en los diferentes contextos de su vida.	<p>-Se exponen, previamente los estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo) y cómo se caracteriza una persona asertiva; se acompaña con algunos ejemplos.</p> <p>- Posteriormente se dan a conocer tres sencillas técnicas de comunicación asertiva (Ver ANEXO 19).</p> <p>Técnica 1: - Se explica una sencilla analogía entre un emparedado y un mensaje. Los ingredientes son los componentes de un mensaje, el pan es un comentario positivo como un halago o reconocimiento; el relleno será el mensaje que se necesita dar al otro, lo que ha disgustado; y por último, nuevamente el pan, en donde podría ser útil recalcar lo positivo o brindar una estrategia para mejorar la situación.</p> <p>- Se dan algunos ejemplos como “Te felicito por los logros que tuviste la última semana, trabajas muy bien, sin embargo, me gustaría que tomaras en cuenta la puntualidad, de esta manera aprovecharas mejor tu gran potencial”. “Gracias por compartir la</p>	<p>Computadora portátil</p> <p>-Proyector</p> <p>-Bocinas</p>	<p>-Que los participantes contextualicen al ambiente laboral y familiar lo expuesto por los facilitadores.</p> <p>-Que los colaboradores identifiquen qué tipo de comunicación predomina entre colaboradores y jefaturas.</p> <p>-Llegar a acuerdos la mayoría de las veces cuando se expresen inconformidades.</p>	30 minutos

		<p>cena conmigo, me gustaría que pasaras menos tiempo en tu celular, eso ayudaría a nuestra relación.</p> <p>Técnica 2: En la técnica “Mensajes YO” se expresan como propias las emociones en lugar de enfatizar que han sido provocadas. Por ejemplo, en lugar de decir “Me haces enojar...” es mejor “me siento enojado...” Para dar un mensaje asertivo puede expresar así:</p> <p>-Cuando tu... (explicar la conducta del otro que ha generado disgusto) Yo me siento... (Explicar qué siente) Me gustaría... (Hacer una petición, recomendación o una alternativa para solucionar el disgusto) y, por último: Agradecer a la otra persona el haber escuchado.</p> <p>Técnica 3: La pregunta asertiva. Lo que se pretende con esta técnica es suponer que la crítica hecha por la otra persona es positiva. De tal manera se consigue que la persona con la que se discute deje de percibirse como un enemigo para pasar a ser aliado. Para ello se formula una pregunta que provoque una unión a fin de solucionar las diferencias. Por ejemplo:</p> <p>- “Siempre respondes enojada cuando te digo algo”.</p> <p>- “¿Qué crees que podría hacer para que esto no vuelva a pasar?”</p> <p>- “¿Qué es lo que te molesta mucho de mi persona?”.</p>		- Disminuir los sentimientos de incompreensión, molestia y rechazo	
Aplicación de los aprendizajes: Psico-drama	Fortalecer el aprendizaje y operativizar lo adquirido.	- Se invita a las personas a formar parejas, quienes deberán pensar situaciones para ejemplificar los tres estilos comunicativos y tomando en cuenta las tres técnicas expuestas para representar el estilo asertivo. Deberán ejemplificar situaciones cotidianas del ámbito laboral y el socio-familiar.	-Hojas de papel bond. -Lapiceros	-Identificar y diferenciar entre los tres estilos de comunicación. -Incrementar la complicidad y	40 minutos

		<p>-Cuando estén listos, de manera voluntaria, desarrollan un breve psicodrama poniendo en práctica las técnicas.</p> <p>- El resto de participantes identificará cada uno de los tipos de comunicación y podrán hacer comentarios.</p> <p>- Posteriormente será el turno de otra pareja que continuará la misma dinámica.</p> <p>Al finalizar se hará una reflexión acerca de las consecuencias de desarrollar la asertividad y el beneficio que significa en las relaciones con los demás.</p>		<p>apoyo mutuo entre colaboradores y jefes.</p> <p>-Fortalecer la comprensión y el respeto dentro del área de trabajo</p> <p>-Disminución de las discusiones tanto en el ambiente laboral y familiar.</p>	
Evaluación	Promover la reflexión y autoobservación con el fin de plantear objetivos personales entorno a la forma en la que cada uno se comunica.	<p>-Se les entregará a los participantes una página de papel bond con las siguientes preguntas (Ver ANEXO 20):</p> <p>¿Qué tipo de comunicación predomina más en mí?, ¿Qué tipo de comunicación predomina más en las personas a mi alrededor?, ¿Qué técnica me será más útil?, ¿Qué beneficio traerá a mis relaciones con otros el ser asertivo?</p> <p>- Al finalizar se brindará un espacio para quienes desean compartir sus opiniones.</p>	<p>-Páginas de papel bond.</p> <p>-Lapiceros.</p>	<p>- Que todos los participantes emitan sus opiniones y plasmen sus ideas en la hoja de trabajo</p>	10 minutos
Asignación de tarea	Desarrollar la asertividad en los participantes	<p>- Se entregará a cada participante una hoja de auto-registro semanal en donde describirán situaciones en donde fueron personas asertivas señalando los logros que obtuvieron como resultado (Ver ANEXO 21).</p> <p>- También se recuerda a los sujetos continuar con el registro semanal de las horas que hacen uso de las TIC.</p>	- Papel bond	- Que describan al menos tres situaciones en que utilizaron el estilo asertivo	5 minutos

Cierre de la jornada	<p>-Felicitará a cada uno de los participantes por su asistencia y colaboración en la jornada.</p> <p>- Promover la comunicación asertiva en el entorno familiar y laboral.</p>	<p>- Se agradecerá y felicitará a cada uno por su disposición al aprendizaje y el desarrollo de una habilidad que favorecerá mucho sus relaciones sociales.</p> <p>-También se invitará a que practiquen en sus ambientes personales, con familia y amigos, la asertividad.</p>	-Ninguno	Lograr un sentimiento de compromiso y motivación a la continuidad de la jornada.	2 minutos
----------------------	---	---	----------	--	-----------



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 7

Área general: Habilidades sociales

Área específica: Solución de problemas

Objetivo de la sesión: Fomentar la búsqueda de estrategias y alternativas de solución a problemáticas surgidas entre compañeros de trabajo o en otros contextos sociales.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Animar a colaboradores y jefes a la continuidad de la participación de las jornadas y práctica de las técnicas y tareas.	<ul style="list-style-type: none"> - Se expresa a los asistentes agradecimientos y felicitación por su presencia y participación en una nueva jornada. - Se socializará entre los asistentes las tareas y actividades realizadas entre la semana y las experiencias vividas al realizarlas. - Se realizará una breve reflexión acerca de esas experiencias y los beneficios que ha traído a la vida personal 	Ninguno	-Socialización sobre el resultado de aplicación de las técnicas previamente aprendidas	10 minutos
Dinámica de ambientación	Consolidar un ambiente de convivencia y disposición al aprendizaje.	<p>“Papeles y pajillas”</p> <p>Los participantes se dividen en equipos y se les dan trozos de papel que deben colocar a un lado al inicio de cada línea. A cada miembro del equipo se le da una pajilla.</p> <p>Cuando el juego empieza, la primera persona tiene que levantar el pedazo de papel absorbiendo con la pajilla, sin usar las manos para agarrar el papel. El papel debe ser pasado a otro miembro del equipo, usando el mismo método. Si la tarjeta se cae, tiene que volver al inicio y empezar de nuevo. El ganador es el equipo que llega con el papel a la meta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Páginas de papel bond - Pajillas -Reproductor de música 	<ul style="list-style-type: none"> -Lograr en los asistentes sentimientos agradables. -Procurar un ambiente de diversión y des-estrés. 	15 minutos

Exploración de conocimientos previos	Conocer cómo los participantes trabajan de manera individual y cómo grupo en la búsqueda de soluciones.	A través de una lluvia de ideas se pide a los participantes a resolver un conflicto que será planteado por los psicólogos. Se pide la participación de cada uno, si es posible, invitándolos a ofrecer estrategias que han sido previamente utilizadas por ellos, ya sea en área de trabajo o fuera de él.	- Proyector Computadora portátil - USB	-Interés por compartir los diferentes puntos de vista. -Lograr la participación activa y voluntaria entre participantes	10 minutos.
Profundización del tema Técnicas de solución de conflictos Técnica Modelado	Capacitar a los participantes en la búsqueda de soluciones con el fin de que respondan de mejor manera a futuros conflictos en sus relaciones laborales y socio-familiares.	Se realiza una psico-educación por medio de una presentación de PowePoint, tomando en cuenta la importancia de la habilidad de resolución de conflictos en las diferentes áreas de la vida del ser humano. Se presentan a los participantes cada uno de los siguientes pasos de la técnica, estos deberán ser explicados detalladamente y brindando diversos ejemplos para una mejor comprensión: 1-Definir el problema. Para esto se tomará en cuenta las siguientes pautas: Comenzar por algo positivo, ser específico de manera que pueda determinarse con claridad, expresar sentimientos u emociones, admitir el papel en el problema. 2- Solución del problema. Al llegar a este punto se propone una lluvia de ideas sin importar lo absurdas que suenen y se discuten las ventajas y desventajas de esas posibles soluciones incluyendo sus consecuencias. 3 Determinar los acuerdos finales de manera específica, este alcance debe incluir reciprocidad. 4. Puesta en marcha de las acciones. 5. Se valoran los resultados haciendo preguntas, ¿Ha funcionado?, ¿Me siento/nos sentimos satisfechos con lo logrado? Si se considera que el	Computadora portátil -Proyector - USB - Paginas de papel bond - Lapiceros	- Lograr un interés colectivo genuino en la búsqueda de mejores resultados a las problemáticas cotidianas. -Llegar a acuerdos la mayoría de las veces cuando se expresen inconformidades dentro del ambiente de trabajo. -Mejorar considerablemente las relaciones entre compañeros.	35 minutos

		<p>problema continúa se debe volver a realizar el proceso completo.</p> <p>Al finalizar, los psicólogos encargados demostraran a través de un modelado de cómo llevar a un plano real lo previamente aprendido tomando en cuenta los pasos 1 al 3. Es importante retomar la asertividad y cada paso de la búsqueda de solución de problemas.</p>			
<p>Aplicación de los aprendizajes: Role-playing</p>	<p>Consolidar de manera operativa los aprendizajes obtenidos.</p> <p>Brindar recursos que puedan ser útiles a los colaboradores y jefes en la búsqueda de estrategias de solución a diferentes problemáticas.</p>	<p>- Se le entrega a cada participante una página con los pasos estratégicos para la solución de conflictos (Ver ANEXO 22).</p> <p>-Seguidamente, se forman subgrupos a quienes se les presentará dos problemas o situaciones conflictivas que suelen darse de manera cotidiana en el trabajo y en el hogar. Cada grupo debe, aplicando la técnica, buscar la mejor solución a esa dificultad presentada. Todos deben participar en la elaboración de la solución.</p> <p>Cuando hayan terminado se pide que cada grupo que hagan un sencillo role-playing pueden participar los miembros que desean.</p> <p>Se finalizará con una reflexión acerca de los logros que se obtienen al desarrollar la asertividad y el beneficio que significa a las relaciones este tipo de habilidades interpersonales.</p>	<p>-Páginas de papel bond.</p> <p>-Lapiceros</p> <p>- Accesorios como sombreros, lentes, ropa, carteras.</p>	<p>- Desarrollo de la técnica con éxito por cada subgrupo</p>	<p>30 minutos.</p>
<p>Evaluación</p> <p>-Mesa redonda</p>	<p>Reconocer los aprendizajes, logros y las dificultades resultados del desarrollo de la jornada.</p>	<p>Se indicará a los participantes que den vueltas alrededor de las sillas colocadas en círculos mientras suena una canción, al dejar de escucharla deberán sentarse en la silla más próxima y revisar si debajo de esa silla se encuentra un papel con una pregunta que deberán de responder, esto se repetirá hasta que todas las preguntas hayan sido encontradas.</p>	<p>-Reproductor de sonido</p>	<p>-Que los participantes identifiquen nuevos aprendizajes y recursos personales.</p>	<p>10 minutos.</p>

		<p>Las preguntas son (Ver ANEXO 23):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿De qué manera me servirá conocer sobre la resolución de problemas? -¿Cuáles son los pasos que debo tomar en cuenta cuando se presenta un problema? - ¿Con quién o quiénes compartiré y enseñaré sobre esta técnica? 			
Asignación de tarea	Promover el desarrollo de la habilidad de solución de problemas dentro del trabajo y en las relaciones socio-familiares	<ul style="list-style-type: none"> - Se entregará a cada participante una hoja de auto-registro semanal en donde describirán las experiencias aplicando la técnica aprendida en diferentes circunstancias, colocando los logros y las dificultades percibidas (Ver ANEXO 24). <p>Por otra parte, se recuerda continuar con el registro de las horas dedicadas al uso de las TIC durante la semana.</p>	- Páginas de papel	<ul style="list-style-type: none"> - Que el 90% de los participantes complete el auto-registro. - Que logren proponer estrategias de solución a al menos dos problemas personales durante la semana. 	5 minutos
Cierre de la jornada	- Invitar a los participantes a operativizar los contenidos de la sesión.	- Se agradecerá a cada uno por la participación durante la jornada y se invitará a fortalecer en sus ambientes personales, con familia y amigos, las habilidades formadas.	- Ninguno	Finalizar la jornada con optimismo y compromiso.	5 minutos



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 8

Área general: Habilidades sociales

Área específica: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

Objetivo de la sesión: Desarrollar habilidades de expresión social que permitan una mejor calidad de las relaciones interpersonales en ambientes de trabajo así como dentro del ámbito familiar.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Presentación de la jornada	Introducir a los participantes a una nueva jornada del programa.	- Felicitar a los y las colaboradoras por la participación y compromiso en el desarrollo de habilidades personales. -Revisar las actividades que se realizaron durante la semana para aplicar los conocimientos adquiridos y emitir reflexiones al respecto.	Ninguno	- Comentarios de los participantes sobre las tareas y actividades realizadas.	10 minutos
Dinámica de ambientación	Generar un ambiente de armonía y alegría entre los participantes	“Te regalo...” Los nombres de los participantes han sido previamente escritos en papel y colocados en una caja misteriosa. Al iniciar la dinámica se le pide a cada uno tomar un papel y ver el nombre escrito. Se les brinda algunos minutos para que piensen en un regalo imaginario que le darían a esa persona y porqué le regalan eso, además deberán mencionar qué es lo que le agrada de él o ella. Se invita a que piensen de qué manera lo presentarán, ya que se valorará la originalidad y la creatividad. Finalmente se hará una ronda de presentaciones.	Ninguno	-Experimentar sensaciones positivas y compartirlas entre sí.	15 minutos

Exploración de conocimientos previos	Conocer cómo los participantes describen e identifican emociones y sentimientos	<p>- Sentados todos en un círculo, se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién está hoy alegre? - ¿Quién está triste?, ¿Quién está enfadado? - ¿Cómo nota usted (se señala a alguien) cuando está alegre o triste?; ¿Qué siente? <p>Se escucha y permite a cada participante opinar y responder libremente a las preguntas.</p>	- Ninguno	-Que los colaboradores realicen un esfuerzo por compartir sobre sus emociones.	15 minutos
Profundización del tema Técnica Expresiones de sentimientos y emociones. y Modelado	Enseñar las consecuencias en las relaciones interpersonales de no expresar los sentimientos propios y emociones y las ventajas de hacerlo de manera adecuada.	<p>Se continúa haciendo al pleno las siguientes preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién pone un ejemplo de una situación en la que se ha sentido muy bien con otra persona?, ¿por qué se sintió así? ¿Dio a conocer a la otra persona lo que le hizo sentir? ¿Cómo lo hizo? - Menciona un ejemplo de una situación en la que se ha sentido muy mal, ¿Qué pasó? ¿Cómo le expresó ese sentimiento? - ¿Le comenta a los demás cuándo usted suele sentirse de cierta manera? <p>Después de escuchar todas las opiniones, se brinda a través de una presentación en PowerPoint una Psico-educación sobre cómo y porqué la expresión de sentimientos y emociones ayuda a desarrollar mejores relaciones interpersonales. Haciendo énfasis en la comprensión, empatía, complicidad, la promoción de conductas agradables en el otro, la confianza, evitación de los conflictos, entre otros aportes.</p>	- Computadora portátil -Proyector -Bocinas	-Llevar a los sujetos a un plano reflexivo sobre el papel de las emociones y sentimientos en las relaciones interpersonales.	40 minutos

		<p>Luego, se presentarán los pasos de la técnica para desarrollar esta habilidad. Es importante recalcar que se necesita poner en práctica habilidades aprendidas en jornadas anteriores.</p> <p>- Expresión de sentimientos y emociones:</p> <p>Paso 1. Darse cuenta y notar la emoción. Para esto hay que observarse a sí mismo.</p> <p>2. Descubrir e identificar las razones, causas y antecedentes de la emoción.</p> <p>3. Expresar esa emoción con expresión verbal adecuada y lenguaje corporal oportuno. Esto supone:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Buscar el momento y lugar adecuado. -Describir breve y claramente cómo te sientes. -Agradecer a la otra persona por escucharte. <p>4. Buscar modos para:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantener y/o intensificar la emoción (si es positiva). - Reducir y/o eliminar la emoción (si es negativa). Por ejemplo, estrategias de autocontrol, pedir ayuda y relajación. <p>Para la expresión de sentimientos positivos es importante: Reconocer esos aspectos positivos y gratificantes en la conducta de la otra persona.</p> <p>Para la expresión de sentimientos negativos se sugiere poner en práctica técnicas asertivas aprendidas previamente.</p> <p>Por último, se presentan dos ejemplos que servirán para un Modelado por parte de los psicólogos encargados, tomando en cuenta una escena dentro del área de trabajo y otra, del ámbito de pareja. Al finalizarlo se recalcan los</p>			
--	--	--	--	--	--

		aspectos más importantes y se enfatiza en cada uno de los pasos de la técnica.			
Aplicación de los aprendizajes Role-playing	Desarrollar relaciones sociales y vínculos afectivos más empáticos y genuinos.	<p>- A cada participante se le entrega previamente los pasos de la técnica desarrollados anteriormente y se le pide que en parejas realicen un role-playing interpretando situaciones cotidianas (Ver ANEXO 25).</p> <p>1-“Un compañero ha hablado mal de usted a sus espaldas, está molesto/a y quiere que lo sepa”.</p> <p>2-“Su pareja le ha preparado una sorpresa especial por su cumpleaños”</p> <p>3- “Su hijo sacó una buena nota en un examen que lo tenía muy preocupado.”</p> <p>Los sujetos pondrán en marcha un breve role-playing mientras los encargados de la jornada hacen un recorrido para escucharlos.</p> <p>Al finalizar, se oyen experiencias de algunos voluntarios y se realiza un feed-back de la técnica y de lo aprendido de la psico-educación.</p>	- Páginas de papel	-Conseguir que cada sujeto aplique a su experiencia de vida y su contexto personal los contenidos aprendidos.	20 minutos
Evaluación de la jornada:	Generar en los sujetos interés por llevar a cabo lo practicado a lo largo de la sesión.	<p>Se finaliza la retroalimentación con las preguntas (Ver ANEXO 26):</p> <p>- ¿Cómo se favorecerá mi relación con mis hijos si sé cómo expresar mis sentimientos y emociones adecuadamente?</p> <p>- ¿Cómo se favorecerá mi relación con mi pareja?</p> <p>- ¿Cómo se favorecerá la relación con mis compañeros de trabajo si expreso mis emociones y sentimientos de manera adecuada?</p> <p>Se llama de manera voluntaria a tres personas para que compartan sus respuestas.</p>	-Páginas de papel. - Lapiceros	-Obtener respuestas únicas y particulares según las experiencias de vida de cada uno de los sujetos.	10 minutos

Asignación de tarea	Incrementar la práctica de las enseñanzas alcanzadas durante el desarrollo de los contenidos. Fomentar relaciones interpersonales más estables y saludables.	Como tarea se les pide que apliquen la habilidad aprendida en situaciones reales y que registren la experiencia en la página de auto-registro (Ver ANEXO 27). - Exprese a una persona algo que te molesta de su comportamiento. -De un cumplido al menos a 3 personas. - Exprese a su pareja cómo se sientes con alguna atención en especial que tuvo hacia usted. -Exprese a su hijo cómo se siente por los logros que ha obtenido. -Escribir una lista de al menos 7 estados emocionales propios que sientas durante la semana y razonar su causa. Se indica que además de las actividades propuestas, realicen otras más que ellos deseen. -También se les recuerda continuar registrando las horas que dedican al uso de las TIC durante la semana.	Páginas de papel bond	-El cumplimiento de la tarea por parte de la mayoría de los participantes	5 minutos
Cierre de la jornada	-Congratular a cada participante por el desempeño y compromiso expresado en el desarrollo de las actividades.	-Se felicitará a los participantes por su constancia e interés en su crecimiento personal y por el desarrollo de sus habilidades.	- Ninguno	- Promover la motivación de los participantes hacia los nuevos aprendizajes y aplicación de lo aprendido.	5 minutos



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 9

Área general: Autocuidado

Área específica: Introducción al autocuidado

Objetivo de la sesión: Introducir a los participantes en la importancia del autocuidado en sus acciones diarias y las múltiples áreas que le componen como afectan.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Generar en los participantes un ambiente de motivación y de cercanía con los responsables de la jornada como entre ellos. Explicar el objetivo general de la jornada.	- A cada participante se le saluda, mientras se les indica acomodarse en los lugares correspondientes. Se hacen preguntas y conversación con participantes para hacer sentir un ambiente comprensivo. - Se explicará el objetivo que guiará la jornada y marcará cada una de las líneas de acción.	- Ninguno	Los participantes se muestran con una actitud positiva al inicio de la jornada como a la participación de actividades.	5 min.
Dinámica de ambientación “Mercado de rarezas”	Motivar a los participantes para el desarrollo de las actividades durante el resto de la jornada.	- A diez participantes del grupo se les seleccionará de forma aleatoria. - A cada uno de los seleccionados se les entregará un papel que tendrá anotado un objeto inverosímil o cómico, y deberá venderlo a los demás que no han sido seleccionados. - A cada uno se le dará un minuto, y al final de la presentación del turno de cada quien, se levantarán manos en forma de mostrar cuantos comprarían dicho producto, y así	Tarjetas o trozos de papel	- Los participantes seleccionados han logrado dar respuestas ingeniosas. - El grupo participo de forma activa.	10 min.

		hasta que hayan pasado todos los seleccionados.			
Exploración de conocimientos previos	Conocer las ideas y creencias de los participantes con respecto al autocuidado y las áreas que le componen.	<p>- A cada participante se le entregara una hoja de trabajo que constara de cuatro preguntas (Ver ANEXO 28):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué conoce sobre el autocuidado? • ¿Qué áreas del autocuidado conoce? • ¿Qué hábitos saludables considera que practica? • ¿Qué hábitos no saludables considera que practica? <p>-Luego de ello se solicitarán a participantes al azar dar su respuesta al resto del grupo.</p>	-Hojas de papel bond. -Lapiceros	- Redacción de las respuestas. -Contenido plasmado es indicador de conocimiento del autocuidado y los hábitos que se siguen para cuidarse.	10 min.
Profundización del tema	Facilitar conocimientos sobre el autocuidado y sus áreas que permitan a los participantes la comprensión de la importancia de esta en su vida diaria.	<p>- Se dará una presentación por medio de diapositivas, en el cual se desarrollan los temas de la importancia del autocuidado en el desarrollo y cuidado personal, así como las cinco áreas en las cuales se comprenden (Ver ANEXO 29).</p> <p>- Al final se harán breves preguntas relacionadas al tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo el autocuidado nos ayuda en nuestra vida diaria? • ¿Qué sucede si se descuida el área emocional? • ¿Qué diferencias hay entre el área cognitiva y emocional? 	Computadora -Proyector -Bocinas	-Contenido de las respuestas dadas. Comportamiento atento durante presentación y ronda de preguntas.	15 min.

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué ver televisión o estar en redes sociales no es considerada actividad de relajación? 			
Aplicación de los aprendizajes “Círculo del autocuidado”.	Concienciar a los participantes de los hábitos y estilo de vida que poseen actualmente en relación a los niveles de autocuidado que se dan en sí mismos.	<ul style="list-style-type: none"> - A cada integrante del grupo se le dará una hoja que contiene un círculo, donde están descritos las distintas áreas del autocuidado (Ver ANEXO 30). - Después se les pedirán hacer grupos de 5 a 6 integrantes, y a cada grupo se le dará un pliego de cartulina, conteniendo en ella el mismo círculo que está en la hoja. -El grupo pasará a reflexionar sobre las distintas áreas que comprenden el autocuidado y los hábitos negativos que evitan ser más saludables. -Luego, en la hoja que se les fue entregada, cada uno llenara las áreas del círculo dividido según sea el grado de satisfacción y cuidado según el área indicada. Y lo pondrán de un rango de 100% como máximo, y un 0% el mínimo, coloreando la superficie que represente esa cantidad. -Después cada uno llenara un área del círculo en el pliego de cartulina, tomando turnos, y explicara que hábitos negativos han llevado a ese porcentaje. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cartulinas -Plumones -Hojas de trabajo -Colores 	<ul style="list-style-type: none"> -Los participantes han logrado identificar que hábitos negativos afectan su salud. -Los participantes han logrado plasmar en la hoja de respuestas una visión consciente de su estilo de vida. -Participación en el grupo. 	20 min.
Evaluación de la jornada:	-Indagar en los conocimientos adquiridos por los participantes en el trayecto de la jornada.	-Con la hoja de trabajo en mano, los participantes esta vez escribirán en el pliego de cartulina, que estrategias pueden usar para disminuir o erradicar los malos hábitos que pueden usar en dicha área del autocuidado (Ver ANEXO 30).	<ul style="list-style-type: none"> -Cartulinas -Plumones -Hojas de trabajo -Colores 	<ul style="list-style-type: none"> -La creación de estrategias efectivas que se adapten a su estilo de vida. -Dominio de las áreas de autocuidado y su 	20 min.

		<p>-Cada participante luego tomara una de las estrategias expuestas, y las pondrán en sus propias hojas, tomando en cuenta cual se ajusta a su estilo de vida.</p> <p>-A los usuarios se les invita a proponerse cumplir dichas estrategias de forma paulatina. Por último, se hará una breve reflexión sobre dicha propuesta.</p>		función en la vida diaria.	
Asignación de tarea	Lograr que los conocimientos adquiridos en la jornada se prologuen en el contexto familiar y laboral de los empleados.	-Al final de la jornada se les entregará un autorregistro semanal a los participantes en el que anotarán, la fecha, y el tiempo dedicado a las estrategias para disminuir hábitos negativos en su vida diaria (Ver ANEXO 31).	-Hojas de papel bond. Lapiceros.	Cumplimiento de la tarea.	5 min.
Cierre de la jornada	-Reconocer a cada uno de los participantes por su asistencia y colaboración en la jornada.	<p>-Se felicitará a los miembros que participaron de la jornada a la vez que se les motivará a que sigan asistiendo a la jornada.</p> <p>-El grupo responsable se despide de los participantes.</p>	<p>-Hojas de papel bond.</p> <p>-Lapiceros.</p>	<p>-Actitud positiva al finalizar la jornada.</p> <p>-Sociabilidad entre participantes.</p>	5 min.



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 10

Área general: Autocuidado

Área específica: Autocuidado Cognitivo y Emocional

Objetivo de la sesión: Generar en los participantes las capacidades para el desarrollo de actividades dirigidas al cuidado diario de las áreas cognitivas y emocionales.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Generar en los participantes un ambiente de motivación y de cercanía con los responsables de la jornada como entre ellos. Explicar el objetivo general de la jornada.	- A cada participante se le saluda, mientras se les indica acomodarse en los lugares correspondientes. Se hacen preguntas y conversación con participantes para hacer sentir un ambiente comprensivo. - Se explicará el objetivo que guiará la jornada y marcará cada una de las líneas de acción.	- Ninguno	Los participantes se muestran con una actitud positiva al inicio de la jornada como a la participación de actividades.	5 min.
Dinámica de ambientación “A juntarse”	Motivar a los participantes para el desarrollo de las actividades durante el resto de la jornada.	-A los participantes se les da la indicación de caminar por la estancia de forma libre, pero sin detenerse. -Luego, quien dirige, les avisara a los integrantes en formar grupos de cierta cantidad de personas. -Quienes no logren integrarse a un grupo deberán de ser sometidos a que se les coloque una página en sus espaldas, y los demás escribirán en ellos cumplidos o rasgos positivos que ven en su persona. -Se repetirá tres veces el ejercicio.	-Hojas de papel. -Lápices	- Se escribieron cumplidos y detalles que reflejan la cercanía entre el grupo - El grupo participo de forma activa.	10 min.

Exploración de conocimientos previos	Conocer las ideas y estrategias de los participantes con respecto a las áreas del autocuidado cognitivo y emocional.	<p>- A cada participante se le entregara una hoja de trabajo que constara de tres preguntas (Ver ANEXO 32):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo considera que las emociones afectan el autocuidado de cada uno? • ¿Qué estrategias cree que ayuden en el área cognitiva? • ¿Qué estrategias cree que ayuden en el área emocional? <p>- Luego de ello se solicitarán a participantes al azar dar su respuesta al resto del grupo.</p>	<p>-Hojas de papel bond. -Lapiceros</p>	<p>- Redacción de las respuestas. -Contenido plasmado es indicador de conocimiento de áreas de autocuidado emocional y cognitivo.</p>	10 min.
Profundización del tema	- Facilitar conocimientos sobre a que se refieren a hábitos saludables que benefician el manejo cognitivo y emocional en la vida diaria.	<p>- Se dará la presentación del video “<i>Hábitos saludables y salud mental</i>” en donde se destaquen varias estrategias y acciones que promueven un estilo de vida más saludable no solo desde el aspecto físico, sino también emocional y cognitivo (Ver ANEXO 33).</p> <p>- Al terminar, se les preguntará a los usuarios que actividades de las mencionadas nos ayuda en nuestras áreas cognitivas y emocionales. Los usuarios son invitados también a agregar sus propias estrategias o acciones que ayuden en dichas áreas.</p> <p>- Las respuestas se escribirán en un papelógrafo.</p> <p>- Por último, se les dará una lectura sobre “<i>La recreación como estrategia para el cuidado propio</i>” (Ver ANEXO 34).</p> <p>- Se hará un breve análisis de la lectura con los participantes, para luego pasar a recoger sus opiniones sobre el tema.</p>	<p>-Computadora -Proyector -Bocinas -Pliegos de papel bond. -Plumones</p>	<p>-Contenido de las respuestas dadas. Comportamiento atento durante presentación y ronda de preguntas.</p>	15 min.

<p>Aplicación de los aprendizajes</p> <p>“Los trazos emocionales”.</p>	<p>Posibilitar a los participantes en la expresión emocional que motiven los procesos creativos y cognitivos.</p>	<p>- A los participantes se les dividirá en tres grupos.</p> <p>-A cada grupo se le dará una caja que contendrá dentro varios papeles el nombre de varias emociones y sentimientos. Uno a uno, los integrantes sacarán solo un papel de la caja.</p> <p>-Una vez todos tengan una emoción o un sentimiento, pasaran a retratarlo en un rotafolio y los demás del grupo deberán adivinarlo, con la condición que uno debe comunicar el sentimiento sin dibujar un rostro o palabras que denoten la emoción de inmediato.</p> <p>- Cada integrante pasara a hacer el ejercicio, dándole alrededor de dos minutos para realizarlo.</p> <p>-Al finalizar, se les agradece la participación y se explica a los participantes como esta fue una actividad tanto cognitiva como emocional, y se les invita a promover actividades que involucren la cognición (atención, resolución de problemas lógicos, entre otros) como de expresión emocional por medio de actividades que eviten el uso de las TIC.</p> <p>- Se pasa a la evaluación.</p>	<p>-Rotafolio</p> <p>-Plumones</p> <p>-3 Cajas decoradas</p> <p>-Trozos de papel</p>	<p>-Los participantes han logrado expresar emociones de una forma creativa, poniendo en uso su astucia como imaginación.</p> <p>-Se identificaron los sentimientos o emociones que sus compañeros retrataron, usando sus capacidades de análisis y creatividad.</p> <p>-Participación en el grupo y grado de satisfacción dejado por la técnica.</p>	<p>30 min.</p>
<p>Evaluación de la jornada</p>	<p>-Indagar en los conocimientos y experiencias sobre las áreas cognitivas y emocionales por los participantes en el trayecto de la técnica.</p>	<p>-A los participantes se les dará una hoja donde se les harían las siguientes preguntas (Ver ANEXO 35).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué experimento durante la técnica? • ¿Qué emoción o sentimiento le toco retratar? ¿Se le hizo cómodo o difícil retratarlo? • ¿Qué emoción le sería difícil de expresar o comunicar? 	<p>-Hojas de trabajo</p> <p>-Lapiceros</p>	<p>-La creación de estrategias efectivas que se adapten a su estilo de vida y sean realistas.</p> <p>-Comprensión del contenido y la</p>	<p>10 min.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué actividad que le permita expresar emociones optaría hacer durante la semana? ¿Los puede realizar en compañía de otros? • ¿Qué actividad que le permita ejercitar sus capacidades mentales optaría hacer durante la semana? <p>-Luego de que llegue el tiempo límite, se recogerán las hojas.</p>		técnica desarrollada.	
Asignación de tarea	Lograr que las estrategias elegidas en la jornada se desarrollen en el contexto familiar y laboral de los empleados y se conviertan en nuevos hábitos beneficiosos.	<p>-Al final de la jornada se les entregará un autorregistro semanal a los participantes, en el que elegirán una o dos actividades que pueden usar en los contextos familiares o sociales, que les permita lograr un estado de acción cognitiva y la expresión de emociones (Ver ANEXO 36).</p> <p>-Se les hablarán de algunas opciones que pueden optar y usar, esperando que la realicen por lo menos tres veces a la semana.</p> <p>-En el mismo autorregistro escribirán la experiencia durante y después de utilizar dichas actividades. Si desean cambiar la actividad o modificarla, así como esta ha impactado en ellos.</p>	-Hojas de papel bond. -Lapiceros.	Cumplimiento de la tarea.	5 min.
Cierre de la jornada	-Reconocer a cada uno de los participantes por su asistencia y colaboración en la jornada.	<p>-Se felicitará a los miembros que participaron de la jornada a la vez que se les motivará a que sigan asistiendo a la jornada.</p> <p>-El grupo responsable se despide de todos los integrantes</p>	Ninguno	-Actitud positiva al finalizar la jornada. -Sociabilidad entre participantes.	5 min.



Nombre del programa:
“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 11

Área general: Autocuidado

Área específica: Autocuidado Social

Objetivo de la sesión: Establecer en las participantes estrategias para que se evite el desgaste emocional por medio de relaciones interpersonales y contribuyan como fuente de cuidado.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	Generar en los participantes un ambiente de motivación y de cercanía con los responsables de la jornada como entre ellos. Revisar los avances logrados por los participantes en el lapso de tiempo entre jornadas. Explicar el objetivo general de la jornada.	- A cada participante se le saluda, mientras se les indica acomodarse en los lugares correspondientes. Se hacen preguntas y conversación con participantes para hacer sentir un ambiente comprensivo. -Se revisará la tarea y se hará una reflexión sobre los avances que han logrado siguiéndola. - Se explicará el objetivo que guiará la jornada y marcará cada una de las líneas de acción.	- Ninguno	-Los participantes se muestran con una actitud positiva al inicio de la jornada como a la participación de actividades. -Se realizó la tarea según indicaciones	5 min.
Dinámica de ambientación “La telaraña”	Motivar a los participantes para el desarrollo de las actividades durante el resto de la jornada.	-Se les pide a los participantes agruparse en círculo, luego se les dice que se mezclen de forma al azar, y formen el círculo de nuevo, en un nuevo orden. -Luego, a los participantes se les entregara un ovillo de lana, y se les pedirá que lo lancen entre	-Ovillo de lana (50 a 100 gramos, varios o solo unidad, dependiendo	- Los participantes lograron crear una red estable, capaz de soportar el peso del objeto	10 min.

		<p>ellos, con la condición que este sea pasado a cada participante más de dos veces.</p> <p>-Cuando se haya creado una larga red entre los participantes, se lanzará un objeto de peso moderado en medio de la red creada.</p> <p>-Se pasa a hacer una reflexión sobre como la red representa las relaciones que sostienen como compañeros de trabajo, y su fuerza como grupo.</p> <p>-Si el grupo es demasiado numeroso, se dividen en pequeños subgrupos.</p>	<p>de tamaño de grupo)</p> <p>-Balón u otro objeto de mediano peso</p>	<p>lanzando en medio.</p> <p>- El grupo participo de forma activa.</p>	
Exploración de conocimientos previos	<p>Conocer las experiencias de los participantes con respecto a sus relaciones interpersonales en las diferentes esferas sociales.</p>	<p>- A cada participante se le entregara una hoja de trabajo que constara de tres cuadros vacíos (Ver ANEXO 37).</p> <p>-A continuación, se les indicara que llenaran los cuadros con las siguientes tres áreas: Familiar, laboral, y amistades, en el orden en que se sienten menos cansados debido a las interacciones que posee dentro de dicha área.</p> <p>-Se indican que situaciones o dinámicas obtienen de dicha esfera social que les beneficia.</p> <p>-Luego, escribirán que responsabilidades o dinámicas en las relaciones que sostienen le llevan a ese desgaste de energía.</p>	<p>-Hojas de papel bond.</p> <p>-Lapiceros</p>	<p>- Redacción de las respuestas.</p> <p>- Las respuestas indican que reconocen que situaciones o dinámicas le traen desgaste de energía.</p> <p>- Los usuarios reconocen los beneficios que traen consigo ciertas interacciones de ciertas esferas sociales.</p>	10 min.
Profundización del tema	<p>-Proporcionar conocimientos sobre el impacto de las esferas sociales</p>	<p>- Se expondrá una presentación en diapositivas sobre el autocuidado en el área social, y sobre como las constantes interacciones entre las relaciones interpersonales que sostenemos</p>	<p>-Computadora</p> <p>-Proyector</p> <p>-Bocinas</p> <p>-Pliegos de papel bond.</p>	<p>-Contenido de las respuestas dadas.</p> <p>Comportamiento atento durante</p>	15 min.

	en la salud mental y cuidado propio.	pueden llevar a un desgaste en la salud propia (Ver ANEXO 38) . - Durante la presentación se tocarán los 10 puntos para crear vínculos sociales saludables, como a la vez se les preguntará a ciertos participantes como integrarlos a sus grupos sociales. -Dichas respuestas serán anotadas en un pliego de papel bond.	-Plumones	presentación y ronda de preguntas.	
Aplicación de los aprendizajes “El reloj social”.	- Habituarse en los participantes el uso de los diez puntos necesarios para la construcción de relaciones interpersonales saludables.	- A los participantes se les entregará tres relojes de cartón, que tendrá siete divisiones en representación de los siete días de la semana. Se les aclara que el reloj representa una semana de tiempo, y las divisiones son un sinónimo de 24 horas. Se les entregaran también tres hojas de trabajo marcadas del número uno a tres -Cuando cada uno de los integrantes ya posea sus relojes, se les entregara etiquetas que representaran a la familia, amistades, y compañeros de trabajo. A continuación, se les pide que coloquen en el reloj las etiquetas de las relaciones interpersonales que más abarcan su tiempo hasta pasar a las que menos consumen. Dicha diferencia de tiempo entre estos tres grupos será marcada por la cantidad de etiquetas que el participante decida colocar en el reloj. -Una vez ordenado el primer reloj, se les pedirá que escriban por cada grupo de relaciones interpersonales, cuáles de los 10 principios para construir relaciones sociales saludables están implementando actualmente, a la par de anotar que sucede en dichas relaciones para que no sean tan beneficiosas como se desea. Dichas	-Relojes de cartón. -Etiquetas o pegatinas. -Hojas de trabajo. -Lapiceros	-Los participantes han logrado identificar cuanto tiempo consumen sus relaciones interpersonales. -Los participantes son conscientes que elementos del autocuidado social deben emplear para mejorar sus relaciones. -Participación en el grupo y grado de satisfacción dejado por la técnica.	40 min.

		<p>respuestas las pondrán en la hoja de trabajo número uno (Ver ANEXO 39).</p> <p>-Una vez terminado, se procederá al segundo reloj, donde se les pedirá volver a hacer el mismo proceso con las etiquetas, solo que esta vez se les entregara un cuarto grupo de etiquetas que representan “Tiempo para mí”. Se procede a que ellos coloquen cuanto tiempo sostienen para los grupos sociales y su propia persona a lo largo de la semana.</p> <p>-Se les invita a que indiquen que aspectos llevan al descuido de su propia persona a lo largo de la semana, llegando a incluir otras relaciones personales que sostiene. A esto se le sumara el uso de TIC, dado que estas no permiten la relajación del cuerpo o mente, y sirven más como distracción que tiempo propio, (como se enseñó en la sesión de autocuidado emocional y cognitivo). Dichas respuestas serán dejadas en la hoja de trabajo número 2 (Ver ANEXO 40).</p> <p>-Por último, en el tercer reloj se les pide que lo rellenen como desearían poseer el tiempo distribuido entre las relaciones interpersonales y ellos mismos. A la vez, escribirán cuales de los 10 principios para la creación de relaciones sociales saludables deben implementar para los distintos grupos sociales mencionados, siempre tomando en cuenta los aspectos tocados en los anteriores relojes. Todo ello contestado en la hoja de trabajo número 3 (Ver ANEXO 41).</p>			
Evaluación de la jornada	-Fomentar en los participantes la creación de	-A los participantes se les darán tres hojas que cada una estará marcada por el grupo de relaciones interpersonales. En cada hoja habrá	-Hojas de trabajo -Lapiceros	-La creación de estrategias efectivas que se	10 min.

	acciones específicas que beneficien sus relaciones sociales.	<p>las 10 reglas para la creación de relaciones sociales saludables y bajo cada una de estas habrá recuadros en blanco (Ver ANEXO 42).</p> <p>-Dentro del tiempo, deberán escribir como llevar a cabo las 10 reglas mencionadas anteriormente, y bajo qué forma. Si estas ya están siendo aplicadas, solo se describe a quienes y como.</p> <p>-Por último, se pasan a compartir las acciones que piensan tomar para cierta regla en determinado contexto. Las respuestas se anotan en pliego de papel bond.</p>	-Pliego de papel bond	<p>adapten a su estilo de vida y las relaciones sociales que desean alcanzar.</p> <p>-Comprensión del contenido y la técnica desarrollada.</p>	
Asignación de tarea	-Lograr que los participantes refuercen sus relaciones interpersonales en el contexto familiar y laboral de los empleados.	<p>-Al final de la jornada se les entregará un reloj de cartón a los participantes, igual a los usados anteriormente en la técnica, solo que vacío.</p> <p>-Se les indicara que deberán llenarlo según como pasen el tiempo con los distintos grupos sociales (familia, amistades, y compañeros de trabajo), durante esta semana.</p> <p>-Por último, se les entregara un autorregistro donde escribirán que estrategias funcionaron para que las relaciones sociales se vuelvan saludables, como cuáles no y por qué (Ver ANEXO 43).</p>	<p>-Reloj de cartón</p> <p>-Hojas de papel bond.</p> <p>-Lapiceros.</p>	-Cumplimiento de la tarea.	5 min.
Cierre de la jornada	-Reconocer a cada uno de los participantes por su asistencia y colaboración en la jornada.	<p>-Se felicitará a los miembros que participaron de la jornada a la vez que se les motivará a que sigan asistiendo a la jornada.</p> <p>-El grupo responsable se despide de todos los integrantes.</p>	- Ninguno	<p>-Actitud positiva al finalizar la jornada.</p> <p>- Sociabilidad entre participantes</p>	5 min.

Nombre del programa:**“Sirviéndonos de la tecnología no siendo esclavos de ella”
Jornada N°: 12**

Área general: Evaluación y Cierre de Programa

Área específica: Evaluación y Cierre de Programa

Objetivo de la sesión: Presentar los resultados y evolución obtenida por parte de los participantes durante el desarrollo del programa para que sostengan los cambios logrados.

Actividad	Objetivo específico	Procedimiento Metodológico	Recursos materiales	Indicadores de logro	Tiempo
Bienvenida	<p>Generar en los participantes un ambiente de motivación y de cercanía con los responsables de la jornada como entre ellos.</p> <p>Felicitar a los participantes por haber acabado el programa.</p>	<p>- A cada participante se le saluda, mientras se les indica acomodarse en los lugares correspondientes. Se hacen preguntas y conversación con participantes para hacer sentir un ambiente comprensivo.</p> <p>- Se les felicita por haber completado el programa y por los logros obtenidos a lo largo de las semanas que se tomaron para hacerlo.</p>	- Ninguno	Los participantes se muestran con una actitud positiva al inicio de la jornada como a la participación de actividades.	5 min.
Dinámica de motivación	<p>Motivar a los participantes para el resto de actividades de jornada.</p> <p>Permitir a los participantes la aplicación de</p>	<p>-Los encargados de la jornada dividirán al grupo grande en 4 subgrupos. Se reparten de manera aleatoria los integrantes.</p> <p>-Se les explica que se va a hacer una dinámica en el que se recordarán los contenidos de las anteriores jornadas dadas y lo que se aprendió en estas.</p>	<p>-Pizarra</p> <p>-Plumones</p> <p>-Coronas de papel</p>	<p>Disponibilidad para desarrollar la actividad.</p> <p>Distención y diversión durante la dinámica.</p>	10 min.

	conocimientos acumulados en las múltiples jornadas anteriores.	<p>-Cada subgrupo elige un color (rojo, azul, verde y amarillo). Se dibuja en la pizarra unas escaleras (tantas como se quieran) y al final de estas, una cima que coronará el subgrupo que gane.</p> <p>-Se hacen preguntas que los grupos deberán contestar, respetando el turno de palabra de los compañeros. Cada vez que un grupo acierte una respuesta, va subiendo un escalón. Gana la partida el grupo que llegue antes a la cima.</p>			
Devolución	Exponer a los participantes los avances logrados y la disminución de problemáticas en el uso de TIC y relaciones interpersonales como fruto de las jornadas desarrolladas.	<p>-Se reúnen a los participantes, donde a cada uno se le recuerda el propósito del programa, así como felicitarles.</p> <p>-Se le presentan a los participantes por medio de estadísticas y datos recolectados a través de los autorregistros contestados, la evolución que han obtenido con respecto a los hábitos relacionados a las TIC y el manejo de las relaciones interpersonales.</p> <p>-A la vez, se les explicara que problemáticas han disminuido o incluso extinguidas a través de sus progresos.</p> <p>-Se le dejara un espacio de preguntas.</p>	<p>-Proyector</p> <p>-Laptop</p> <p>-Bocinas</p>	Comprensión de los resultados por parte de los participantes	20 min.
Evaluación de programa “El Semáforo”	Ofrecer un espacio para la reflexión, donde los empleados puedan expresar de forma participativa el impacto obtenido en su vida con cada una de las jornadas de la propuesta	<p>-Se formarán tres grupos con los empleados por medio de una enumeración simple del uno al tres. Los números se reunirán con un facilitador, al igual que los números dos y tres.</p> <p>-Se le entregará a cada grupo una imagen de un semáforo dibujado en una cartulina. El color verde estará dedicado para todos los aspectos positivos aprendidos en la propuesta</p>	<p>-Cartulinas</p> <p>-Hojas de color de papel bond.</p> <p>-Lapiceros.</p>	<p>Participación consciente y reflexiva de los empleados.</p> <p>Capacidad para hacer críticas constructivas.</p>	10 min.

	psicoeducativa para el uso adecuado de las TIC.	psicoeducativa, el color amarillo para evaluar el desempeño de los facilitadores, la calidad de los contenidos impartidos y de las técnicas utilizadas. El color rojo servirá para señalar y apuntar los aspectos negativos, tanto de la participación de los empleados como de la metodología utilizada en cada una de las jornadas. También este color servirá para dar sugerencias que sirvan para mejorar la ejecución de programas psicoeducativos.			
Dinámica de reflexión de logros	-Reflexionar junto a los participantes el significado que el programa ha causado en cada uno.	<p>-Se pone música de ambiente y se distribuye un vaso de agua para cada participante y decir que no se debe beber.</p> <p>- Luego, se distribuye en seguida la flor cerrada de papel, (deben esperar que todos la reciban) y después colocarla dentro del agua muy despacio para no hundirla. La flor comenzará a abrirse.</p> <p>- En seguida se pide a cada participante que lea su mensaje y que lo comparta con los demás de forma espontánea.</p> <p>-Se reflexiona con el grupo, haciendo algunas analogías con el trabajo realizado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El tiempo de abrirse del grupo y de cada uno en relación con la flor • ¿Qué necesito la flor para abrirse? • ¿Qué representó el mensaje para cada uno de ustedes? 	-Flores dobladas con mensaje escrito en la parte interna. -Vaso de agua por la mitad. -Bocinas	Los participantes logran reflexionar sobre sus experiencias a lo largo del proceso.	40 min.
Entrega de Diplomas	Premiar el esfuerzo y dedicación de los empleados por su	Se hará la entrega de un diploma de reconocimiento a cada uno de los empleados que han participado en el desarrollo del programa	Papel fabriano	Asistencia de todos los empleados que	15 min.

	participación en la propuesta psicoeducativa	psicoeducativo para el uso adecuado de las TIC y para crecer en la práctica de las habilidades sociales.		iniciaron y se mantuvieron en el desarrollo del programa para poder entregarles su diploma.	
Tiempo de convivencia	Felicitar a los participantes por los cambios y beneficios obtenidos	-Se pasa a un momento de recreación, donde encargados del grupo y participantes se reúnen para compartir y disfrutar por el trabajo llevado. -Se ambienta con música, y se invita a los participantes un refrigerio.	-Refrigerio (a conveniencia del grupo y recursos) -Bocinas -Reproductor de música.	Se crea un ambiente de disfrute y convivencia.	20 min.
Cierre de jornada	Felicitar a los participantes por llegar al final de toda la propuesta psicoeducativa.	-Primero se connotará positivamente los logros obtenidos por los participantes en el decurso del programa. -Seguidamente se les motivará para que sigan esforzándose por mantener los cambios obtenidos. Finalmente, se les felicitará por todo el empeño puesto durante cada una de las jornadas.	Ninguno	Satisfacción por los nuevos hábitos adquiridos.	5 min.

Anexos del Programa de Intervención Psicoeducativo

ANEXOS DE JORNADA N° 1

- **ANEXO 1: Contenido de la presentación**

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)

Existen múltiples definiciones de las TIC, en esta propuesta psicoeducativa se tomará la elaborada por Cabrero:

En líneas generales podríamos decir que las nuevas tecnologías de la información y comunicación son las que giran en torno a tres medios básicos: la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones; pero giran, no sólo de forma aislada, sino lo que es más significativo de manera interactiva e interconexionadas, lo que permite conseguir nuevas realidades comunicativas. (Cabrero, 1998: 198)

Las características que diferentes autores especifican como representativas de las TIC, recogidas por Cabrero (1998), son: *inmaterialidad*, porque realizan la creación (aunque en algunos casos sin referentes reales, como pueden ser las simulaciones), el proceso y la comunicación de la información. Esta información es básicamente inmaterial y puede ser llevada de forma transparente e instantánea a lugares lejanos. *Interactividad*, es posiblemente la característica más importante de las TIC para su aplicación en el campo educativo.

Mediante las TIC se consigue un intercambio de información entre el usuario y el ordenador. Esta característica permite adaptar los recursos utilizados a las necesidades y características de los sujetos, en función de la interacción concreta del sujeto con el ordenador.

Interconexión, instantaneidad, elevados parámetros de calidad de imagen y sonido, digitalización, (su objetivo es que la información de distinto tipo (sonidos, texto, imágenes, animaciones, etc.) pueda ser transmitida por los mismos medios al estar representada en un

formato único universal, penetración en todos los sectores (culturales, económicos, educativos, industriales...), innovación y diversidad, son beneficios que han cambiado la forma en que el mundo se relaciona en la actualidad y todo producto de las TIC.

Inteligencia emocional

Siempre hemos oído decir que el Cociente intelectual (IQ) es un buen indicador para saber si una persona será exitosa en la vida. La puntuación del test de inteligencia, decían, podría establecer una relación fuerte con el desempeño académico y el éxito profesional. Esto no es en sí incorrecto, pero nos ofrece una imagen sesgada e incompleta de la realidad.

De hecho, los investigadores y las corporaciones empezaron a detectar hace unas décadas que las capacidades y habilidades necesarias para tener éxito en la vida eran otras que iban más allá del uso de la lógica y la racionalidad, y estas capacidades no eran evaluables mediante ningún test de inteligencia. Es necesario tener en cuenta una concepción más amplia de lo que son las habilidades cognitivas básicas, aquello que entendemos que es la inteligencia.

Las emociones juegan un papel vital en nuestro día a día

Si pensamos detenidamente en la trascendencia de nuestras emociones en nuestra vida diaria nos daremos cuenta rápidamente que son muchas las ocasiones en que éstas influyen decisivamente en nuestra vida, aunque no nos demos cuenta. Podríamos plantearnos: 1. ¿Compré mi coche haciendo cálculos sobre la rentabilidad y los comparé con otros modelos y marcas? 2. ¿Elegí a mi pareja porque era objetivamente la mejor opción? 3. ¿Es mi empleo el que me ofrece el mejor salario? Gran parte de nuestras decisiones son influenciadas en mayor o menor grado por las emociones.

Ante esta realidad, cabe resaltar que existen personas con un dominio de su faceta emocional mucho más desarrollado que otras. Y resulta curiosa la baja correlación entre la

inteligencia clásica (más vinculada al desempeño lógico y analítico) y la Inteligencia Emocional. Aquí podríamos ejemplificar esta idea sacando a colación el estereotipo de estudiante “empollón”; una máquina intelectual capaz de memorizar datos y llegar a las mejores soluciones lógicas, pero con una vida emocional y sentimental vacía. Por otro lado, podemos encontrar personas cuyas capacidades intelectuales son muy limitadas, pero en cambio consiguen tener una vida exitosa en lo que refiere al ámbito sentimental, e incluso en el profesional.

Este par de ejemplos llevados al extremo son poco habituales, pero sirven para percatarse de que es necesario prestar más atención a esta clase de habilidades emocionales, que pueden marcar nuestra vida y nuestra felicidad tanto o más que nuestra capacidad para puntuar alto en un test de inteligencia convencional. Para eso es importante profundizar en la Inteligencia Emocional.

Componentes de la inteligencia emocional

- Autoconocimiento emocional
- Autocontrol emocional
- Automotivación
- Empatía
- Habilidades sociales

Autoconocimiento emocional

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles.

Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.

Por ejemplo, este aspecto nos puede ayudar a no tomar decisiones cuando estamos en un estado psicológico poco equilibrado. Tanto si nos encontramos demasiado alegres y excitados, como si estamos tristes y melancólicos, las decisiones que tomemos estarán mediadas por la poca racionalidad. Así pues, lo mejor será esperar unas horas, o días, hasta que volvamos a tener un estado mental relajado y sereno, con el que será más sencillo poder valorar la situación y tomar decisiones mucho más racionales.

- **ANEXO 2: Link de videos**

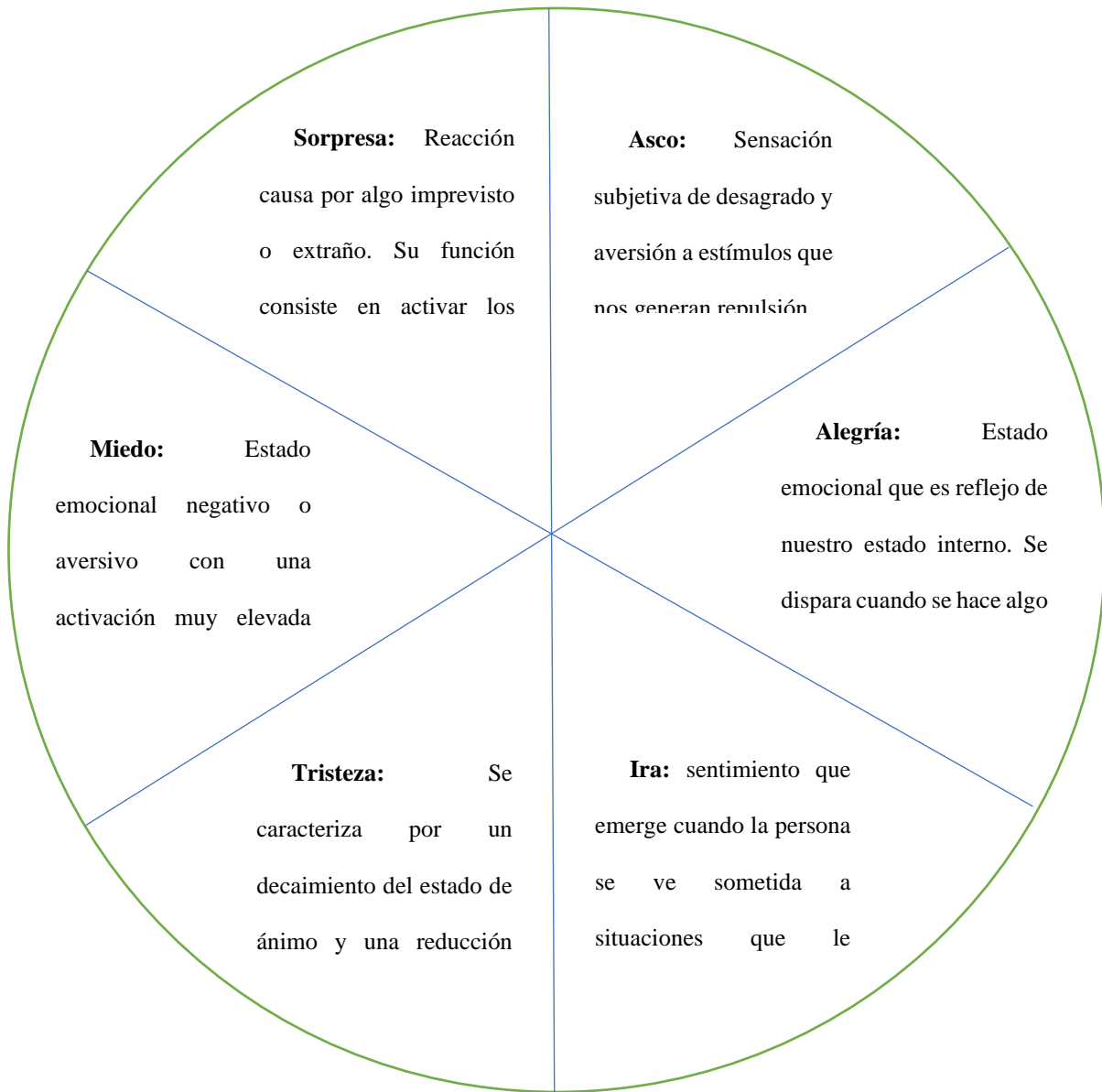
1. ¿Para qué sirven las emociones?

<https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw>

2. “Los efectos de la tecnología a nuestro cerebro”

https://www.youtube.com/watch?v=0ePe2r2_z50

- **ANEXO 3: Hoja de trabajo**



Espacio para anotaciones extras:

- **ANEXO 4: Autorregistro semanal***

Indicaciones: Coloque el mes en que comienza a ser parte del programa psicoeducativo, así como su fecha respectiva, número de sesión. Luego anote el tiempo dedicado a las Tic, las emociones que ha experimentado durante ese tiempo y las que lo impulsaron a hacer uso de estos medios.

Mes:		Sesión n°:	
Día	Tiempo dedicado a las TIC	Emociones experimentadas	Emociones que impulsan a usar las TIC

***Este autorregistro será entregado cada sesión.**

ANEXOS DE JORNADA N° 2

- **ANEXO 5: preguntas para explorar conocimientos previos**

1. ¿Qué entiende cuando escucha las palabras autocontrol emocional?

2. Cuando tienen un propósito, ya sea sobre su trabajo, vida de pareja o vida personal y se presenta la ocasión en que se ven tentados a romperlos ¿Qué estrategias o recursos suelen utilizar para mantenerse firmes?

- **ANEXO 6: “Caso de María”**

María sufría mucho -cada día más- por sus miedos e inseguridades. Una de las muchas situaciones que le generaban temor y ansiedad es la siguiente... Creía que merecía una mejor retribución por las muchas horas que dedicaba a su trabajo. Sabía que debía plantear la situación a su jefe. Sin embargo, siempre que lo intentaba el miedo la paralizaba, en consecuencia, siempre lo aplazaba para una mejor ocasión... Y el malestar, la insatisfacción y el estrés iban en aumento, incluso estaba afectando a su concentración en el trabajo.

¿Por qué tiene miedo María? No tiene miedo por la situación concreta que ha de afrontar, puesto que para otras personas puede ser incómoda, pero no paralizante... tiene miedo por lo que ocurre en su interior. Veamos...

María percibe la situación como amenazante y **se dice a sí misma** cosas como “*me va a despedir*”, “*me va a gritar y humillar*”, “*no voy a saber qué decir*”, “*soy una inútil*”, “*es un explotador*”... un diálogo interior del que, casi, no era consciente, y que nace de **creencias** e ideas preconcebidas poco realistas, como por ejemplo, algunas relacionadas

con un bajo concepto de sí misma y algunas otras sobre ‘la humanidad’ de la clase empresarial.

Al tener la percepción de que está en peligro su empleo y su valía personal, se disparan los **mecanismos fisiológicos instintivos de tensión**: tiene palpitaciones, respira con dificultad, siente rigidez en la nuca, molestias estomacales, etc. Sensaciones que agudizan la experiencia de malestar e incapacidad... con el paso de los días se siente más incapaz para abordar la situación y solucionar su problema.

Como consecuencia directa de todo ello, su **comportamiento** no puede ser otro que evitar afrontar el problema. Entrando en un bucle de insatisfacción y ansiedad.

¿Cómo pudo María controlar su miedo? Básicamente, María tuvo que aprender **respuestas de autocontrol** que sustituyeron a sus habituales -y muy repetidas- respuestas de negatividad y tensión, responsables de su incontrolable sentimiento de temor.

Por un lado, tuvo que hacerse cargo de sus pensamientos, creencias e interpretaciones negativos y poco realistas. Mediante la modificación de sus pensamientos consiguió **cambiar su enfoque** amenazante de la situación, y poco a poco, logró reinterpretarla de forma más positiva y constructiva.

Por otro lado, tuvo que controlar sus reacciones de tensión físicas. Para ello, aprendió técnicas de **respiración y relajación corporal (Respiración diafragmática y relajación progresiva)**, que le ayudaron a hacer frente a ésta y otras situaciones conflictivas detonantes de ansiedad.

Y, por supuesto, con todo ello, su comportamiento también cambió, ya **no evitaba situaciones** que le producían incomodidad y temor. Se percibía a sí misma con control sobre sus emociones, se sentía con recursos para hacerles frente.

El autocontrol es...

María aprendió autocontrol. Es decir, adquirió la habilidad de variar o **regular de forma consciente la intensidad y duración** de sus emociones y sentimientos en momentos determinados, lo que favoreció, no solo la **consecución de sus objetivos**, también, la **mejora de sus relaciones personales**. María aprendió a regular voluntariamente sus temores e inseguridades y, gracias a ello, llevar a cabo la petición de una mejora de sus condiciones laborales.

Por tanto, el autocontrol no es suprimir las emociones. No se trata de eliminar todo sentimiento negativo. Sino que, más bien, se trata de tener la posibilidad de **elegir cómo expresar nuestros sentimientos**, controlando los que nos perjudican y expresando adecuadamente las emociones sanas. Autocontrolarse se trata de **experimentar y expresar TODAS las emociones**, tanto positivas como negativas, pero **de forma adecuada** en favor de nuestro bienestar y de unas relaciones positivas con los demás.

- **ANEXOS 7: Técnicas de autocontrol emocional**

Respiración diafragmática

1. Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.
2. Póngase una mano en el pecho y la otra en el estómago.

La mano en su pecho no debe moverse. La mano encima de su estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar al respirar.

Posición de las manos para la respiración diafragmática

3. Inhale por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos o tanto como se sienta cómoda.

Permita que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.

4. Exhale por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.

5. Repita cada paso hasta que su cuerpo se sienta relajado.

Relajación muscular

Primera fase: de tensión-relajación. Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. En este ejemplo nos centraremos en cuatro grupos musculares (cabeza, tronco, brazos y piernas):

1. Rostro

a) Frente: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.

b) Ojos: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.

c) Labios y mandíbula: apretar labios y muelas y relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.

2. Cuello y hombros

a) Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello.

Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.

b) Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.

c) Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.

3. Abdomen. Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.

4. Piernas. Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.

Segunda fase: consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.

Tercera fase: relajación mental, en la que se centrará la consciencia en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que abarque diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel...)

Lo ideal es poder asistir a algunas sesiones de entreno en relajación, como las que se llevan a cabo en los grupos terapéuticos para cuidadores familiares de personas con Alzheimer en la Fundación Pasqual Maragall. Es importante practicar individualmente la tensión y relajación de cada uno de los grupos musculares como se ha descrito, hasta que lo tengamos integrado y lo dominemos para, luego, repasando mentalmente de cada uno de ellos, conseguir llevar a cabo una relajación fluida.

Distracción cognitiva

Las distracciones, que habitualmente valoramos como algo negativo en la vida cotidiana, surgen de la capacidad que tenemos de cambiar un foco de atención por otro, en principio, de manera involuntaria.

La técnica de la distracción cognitiva pretende que de manera voluntaria seamos capaces de romper con el pensamiento que nos crea la ansiedad.

Tres opciones:

1. Hacer un listado de pensamientos/recuerdos/imágenes agradables y en el momento en que aparezca el pensamiento ansioso recurrir a éstos para hacer el cambio.

2. Hacer un listado de tareas (oír música, cantar, pasear, etc.) y recurrir a éstas cuando aparezca el pensamiento ansioso.

3. Realizar alguna de las siguientes tareas para evadir el pensamiento que nos genera el malestar:

- ¿Para qué puede servir?: fijar la atención en algún objeto de alrededor y buscar cinco utilidades imaginarias, por ejemplo, un libro podría servir para ponerlo bajo la pata de una mesa, como raqueta, para protegerse del sol, para encender una chimenea o como abanico.

- Elige un color: se elige un color y se localizan objetos de ese color en el lugar en el que nos encontremos.

-Algo útil, algo de color, algo bonito: buscar alrededor algo útil, algo de un color determinado y algo bonito.

-5,4,3,2,1: fijarse durante 4 o 5 segundos en un objeto que esté alrededor y luego describirlo (mentalmente o en voz alta). Se repite con cinco objetos, luego con cuatro...hasta llegar a uno.

-Mensaje positivo con la mano no dominante: se escribe en un papel un mensaje positivo dirigido a uno mismo, de unas 10 palabras. Cuando nos sintamos agobiados se copiará el mensaje 3 veces pero con la mano no dominante. Se pondrá atención en que la caligrafía sea igual que en el mensaje original.

Parada de pensamiento

1. Lo recomendable es que, cuando estemos en el inicio de una rumiación, nos aislemos en un espacio en el que no nos vayan a molestar. Más adelante, cuando hayamos adquirido práctica esto ya no será necesario y podremos poner en práctica la técnica en casi todos los entornos o contextos. Pues bien, solos, sin nadie y a poder ser con la única iluminación de la luz natural, vamos a dedicarnos a pensar en ese pensamiento que tanto nos perturba.

2. Nos vamos a centrar mucho en él en vez de intentar evitarlo, ignorarlo o huir de él. ¿No quiere atención? Pues vamos a dedicarle toda y, aunque nuestra ansiedad o miedo se incremente, vamos a mantenernos así al menos durante un minuto. En el momento en el que ese pensamiento esté en su momento culmen y la ansiedad o miedo nos inunde, tanto que resulte insoportable, vamos a gritar bien fuerte y sin vergüenza alguna «stop» o «basta».

3. Podemos escoger cualquier otra palabra que nos sirva. Lo importante es que al decirla nos demos cuenta de que todos esos pensamientos de nuestra mente se detienen. Una vez realizamos esto, salimos de la habitación. Aunque la diferencia sea sutil al principio, notaremos que ya estamos más relajados. Pero esto no ha acabado, tenemos que volver a entrar en la habitación.

4. Cuando volvamos a hacerlo, repetimos el mismo proceso. Además, cuando digamos la palabra, lo haremos en un tono más bajo. A medida que vamos entrando y saliendo de la habitación, más o menos por la cuarta vez, es probable que ya seamos capaces de detener el pensamiento sin pronunciar la palabra en voz alta. Llegará el momento en el que lo hará nuestra mente y tendrá el mismo efecto que si la hubiéramos gritado.

- **ANEXO 8: Aprendizaje**

Fichas de aprendizaje:

ANEXOS DE JORNADA N° 3

- **ANEXO 10: Link del video: “Como motivarse uno mismo”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=haSDDevjn3k>

- **ANEXO 11: Contenido de la psicoeducación.**

¿Para qué sirve la automotivación?

¿A quién no le ha pasado que se levanta un día y no está motivado para trabajar?

Pues debes saber que somos nosotros mismos los únicos que podemos fomentar nuestros niveles de motivación. Si la actitud positiva hacia la motivación no nace de nosotros, nadie va a conseguir motivarnos, por muy buenas que sean sus técnicas.

La automotivación es el primer paso, el impulso que te lleva a conseguir el éxito profesional o personal, por ello, es importante aprender algunas técnicas de automotivación, para esos momentos en los que tu estado de ánimo está en decadencia. Justo ese es el momento en el que debes luchar contra ti mismo y vencer la pereza.

Las 6 claves para conseguir automotivación

A continuación, te revelamos las claves para conseguir esa automotivación que tan necesaria es en los momentos críticos.

Lo importante es empezar. Cuando estás desmotivado no tienes ganas de hacer nada, ni en el trabajo, ni en casa ni en tus relaciones sociales. En eso consiste la desmotivación. Pero la mejor forma de afrontarla es actuando contra ella. Aunque no tengas ganas, ¡hazlo!, verás cómo una vez iniciada la tarea es mucho más fácil desarrollarla y finalizarla con éxito. Esto te reportará una satisfacción personal.

Fíjate metas alcanzables. Y dentro de ellas pequeños objetivos que alcanzar poco a poco, de forma que su consecución sea fácil de conseguir, con un poco de esfuerzo. Así verás avanzar tu progreso de forma constante.

Prémiate por tus logros. ¿Por qué no? Es una buena estrategia para tener ganas de lograr el objetivo que te has propuesto. El premio puede ser algo que te guste: un poco de chocolate, salir a bailar, un partido de fútbol, comprarte algún capricho.

Evita la procrastinación a toda costa. Pues lo único que conseguirás es retrasar las tareas innecesariamente y desmotivarte al ver que no consigues tus objetivos.

Aprende habilidades. Si te has propuesto un objetivo para el que consideras que necesitarás habilidades que no posees, no cambies de objetivo. Es el mejor momento para aprender esa nueva técnica.

Procura trabajar en equipo. Una de las grandes ventajas de trabajar en un equipo de personas es la motivación es colectiva, un sistema muy eficaz para crear un ambiente de trabajo positivo.

ANEXOS DE JORNADA N° 4

- **ANEXO 13:** Link del video para la profundización del tema: “*El valor de la empatía*”.

<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

- **ANEXO 14:** Contenido de la presentación: “*La empatía*”.

De entre todas las capacidades que permiten a una persona desarrollarse como ser social en su entorno, la empatía es una de las más relevantes. Por ello, mejorar la empatía se hace algo casi necesario para todos nosotros.

La empatía nos permite desarrollarnos como seres sociales, de hecho, nos ayuda a comprender y comunicarnos con los demás. Es esa capacidad que nos enseña que existen más perspectivas que la nuestra y que cada persona observa el mundo según todo lo ocurrido en su historia. De esta forma, nos ayuda a establecer vínculos sólidos y de alguna forma nos hace más precavidos a la hora de juzgar a los demás. Por todo ello, es de gran importancia desarrollar la empatía.

Gracias a ella, nos será más fácil identificar cómo se sienten los demás, así como expresar cuáles son nuestros sentimientos. La empatía es un arte, una capacidad que nos permite sintonizar con los demás y fortalecer nuestros vínculos con ellos.

Mejorar la empatía para resolver conflictos

Gracias a la conexión emocional y cognitiva que esta capacidad permite, la empatía nos puede ayudar a resolver problemas de forma pacífica. Al comprender a los demás, será más fácil no dejarnos llevar por nuestros impulsos.

Empatizar es comprender, por ejemplo, por qué una persona se siente desgraciada tras perder su trabajo, o eufórica cuando se entera de que va a tener un hijo. Generalmente, relacionar los sucesos con nuestras propias experiencias es un buen mecanismo de empatía.

¿Cómo desarrollar la empatía?

Entrenar la capacidad de escuchar

Para comprender a las personas con las que interactuamos es muy importante saber escuchar; pero escuchar no significa comprender las palabras del otro. Para escuchar de verdad, deberíamos prestar total atención al mensaje no literal y a la comunicación no verbal.

De cara a mejorar esta habilidad de escucha, es también muy importante:

No interrumpir.

No dar constantemente nuestra opinión.

Escuchar el mensaje sin juzgar.

Fijarse en la comunicación no verbal.

Este último punto es el más importante, ya que nos da pistas relativamente sencillas de observar acerca de lo que realmente siente esa persona.

Mantener la calma y optar por la tranquilidad

Aprender a mantener la calma nos ayudará con a mejorar nuestra empatía, ya que sin tranquilidad la capacidad de escuchar puede reducirse. Si pretendemos mejorar nuestra capacidad de escuchar, es importante partir de un estado de ánimo relajado y abierto a las diferentes posibilidades comunicativas.

En ese sentido, prácticas como el control de la respiración o la meditación pueden beneficiarnos notablemente.

Apuesta por la paciencia

En relación con el anterior punto, la paciencia está también muy ligada a la empatía. Para comprender los procesos cognitivos y emocionales de los que nos rodean necesitamos tiempo y necesitamos emplear ese tiempo de forma paciente.

Puede que en un inicio nos neguemos inconscientemente a comprender al otro, pero con paciencia, las probabilidades de lograrlo serán mucho mayores.

Pregunta por las emociones y no por los datos

Este punto es fundamental si queremos tener éxito en desarrollar la empatía. Como ya hemos visto, la empatía puede, en ocasiones, tener poco que ver con el mensaje literal en una conversación; al contrario, tiende a relacionarse más bien con las emociones. Por lo tanto, cuanto más nos interese por las emociones de los demás, más empáticos podremos ser.

- **ANEXO 15: Autorregistro semanal**

Indicaciones: Para poner en práctica los conocimientos adquiridos en la jornada llene el autorregistro durante la semana. Coloque la fecha y hora del uso de las TIC. Las situaciones que en que más ha hecho uso de ellas y la habilidad empática puesta en práctica con los de su entorno.

Fecha y hora	Tiempo invertido en las TIC	Situación	Habilidad empática ejecutada

ANEXO DE JORNADA N° 5

- **ANEXO 16:** Videos para abordar la importancia de las relaciones sociales y los vínculos afectivos

- <https://www.youtube.com/watch?v=HnzqJXKWy1Q>

- <https://www.youtube.com/watch?v=grTQHDlcl2w>

- **ANEXO 17: Evaluación**



RELACIONES SOCIALES Y VINCULOS AFECTIVOS

¿Qué puedo hacer para fortalecer mis vínculos personales en el trabajo?

En la familia y con pareja:

Con amigos y amigas:

¿Qué aprendí con el tema de hoy?

¿Qué es lo que más me gustó de la jornada?

- **ANEXO 18: Autoregistro**

RELACIONES SOCIALES Y VINCULOS PERSONALES

Actividad	Ámbito	Cómo me sentí	Cómo se sintió/sintieron (preguntar)



ANEXOS DE JORNADA N° 6

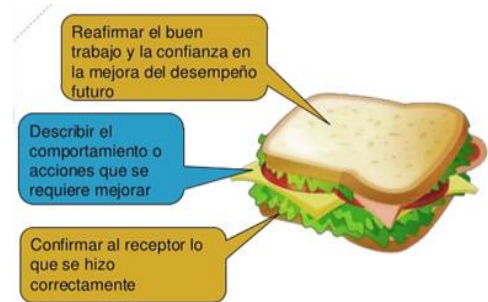
- **ANEXO 19: Técnicas Asertivas**

LA ASERTIVIDAD

1° Técnica “El sándwich”

Imagina que los ingredientes de un sándwich son los componentes de un mensaje,

- **El pan** es un comentario positivo como un halago o reconocimiento;
- **El relleno** será el mensaje que se necesita dar al otro, lo que ha disgustado; y por último, nuevamente
- **El pan**, en donde podría ser útil recalcar lo positivo o brindar una estrategia para mejorar la situación.



2° Técnica “Mensajes YO”

En lugar de decir “Me haces enojar...” es mejor “me siento enojado...” Para dar un mensaje asertivo puede expresar así:

- **Cuando tu...** (Explicar la conducta del otro que ha generado disgusto)
- **Yo me siento...** (Explicar qué siente)
- **Me gustaría...** (Hacer una petición, recomendación o una alternativa para solucionar el disgusto)

3° Técnica “La pregunta asertiva” Lo que se pretende con esta técnica es suponer que la crítica hecha por la otra persona es positiva. De tal manera se consigue que la persona con la que se discute deje de percibirse como un enemigo para pasar a ser aliado. Por ejemplo:

- “Siempre respondes enojada cuando te digo algo”.
- “¿Qué crees que podría hacer para que esto no vuelva a pasar?”
- ¿Qué es lo que te molesta mucho de mi persona?



- **ANEXO 20. Evaluación**

LA ASERTIVIDAD

→ ¿Qué tipo de comunicación predomina más en mí?

→ ¿Qué tipo de comunicación predomina más en las personas a mí alrededor?

→ ¿Qué técnica me será más útil?

→ ¿Qué beneficio traerá a mis relaciones con otros el ser asertivo?

- **ANEXO 21. Autoregistro**



LA ASERTIVIDAD

Indicaciones Describa en las casillas situaciones en donde haya identificado los tipos de comunicación utilizados, sobre todo las situaciones en donde fue una persona asertiva.

Situación	Estilo de comunicación utilizado	Logros obtenidos	Que puedo mejorar	Valoración personal de la experiencia

ANEXOS DE JORNADA N° 7

- **ANEXO 22: Técnica**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Pasos para la solución de problemas:

1- Definir el problema.

- Comenzar por algo positivo
- Ser específico de manera que pueda determinarse con claridad
- Expresar sentimientos u emociones
- Admitir el papel en el problema.

Es importante tener en cuenta que en esta fase se trata de definir el problema no de resolverlo, aún. Se describe la conducta y se especifica cuándo ocurre y cuáles son sus consecuencias.

2- Solución del problema. Centrarse en las soluciones. Al llegar a este punto se propone una lluvia de ideas sin importar lo absurdas que suenen. Luego: Se discuten las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas incluyendo las consecuencias de éstas.

3 Determinar los acuerdos finales de manera específica. Este alcance de acuerdo debe incluir reciprocidad es decir, ofrecerse a cambiar un aspecto de la propia conducta. Por ejemplo: Si tú me cooperas en... yo prometo ayudar con...

4. Pasar a la acción. Luego, es el tiempo de llevar a cabo las acciones propuestas y determinar si son útiles para nuestros objetivos.

5. Examinar los resultados haciendo preguntas como ¿Ha funcionado?, ¿Me siento satisfecho con lo logrado?, ¿Hemos alcanzado lo esperado?

Si se considera que el problema sigue vigente se debe volver a realizar el proceso completo.

Recuerda: discutir un problema a la vez, dar señales de escucha, no hacer inferencias, sino hablar de lo que se observa, procurar ser neutral, objetivo y no negativo.

- **ANEXO 23: Preguntas para la Evaluación**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- ¿De qué manera me servirá conocer sobre la resolución de problemas?



-¿Cuáles son los pasos que debo tomar en cuenta cuando se presenta un problema?



- ¿Con quién o quiénes compartiré y enseñaré sobre esta técnica?



- **ANEXO 24: Autoregistro**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Indicaciones Durante la semana describa, se presentarán situaciones que requerirán de su habilidad de resolución de problemas, al final de día, describa en las siguientes casillas cómo ha sido dichas experiencias.

Situación	Logros obtenidos	Dificultades presentadas	Valoración personal de la experiencia

ANEXOS DE JORNADA N° 8

- **ANEXO 25: Técnica**

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Pasos

- 1. Darse cuenta y notar la emoción.** Para esto hay que observarse a sí mismo.
- 2. Descubrir e identificar las razones, causas y antecedentes de la emoción.**

- 3. Expresar esa emoción con expresión verbal adecuada y lenguaje corporal oportuno.**

Esto supone:

- Buscar el momento y lugar adecuado.
- Describir breve y claramente cómo te sientes.
- Agradecer a la otra persona por escucharte.

4. Buscar modos para:

- Mantener y/o intensificar la emoción (si es positiva).**
- **Reducir y/o eliminar la emoción (si es negativa).** Por ejemplo, estrategias de autocontrol, pedir ayuda y relajación.

- ➡ Para expresar sentimientos positivos es importante: Reconocer esos aspectos positivos y gratificantes en la conducta de la otra persona.
- ➡ Para la expresión de sentimientos negativos se sugiere poner en práctica técnicas asertivas como “Mensajes YO”



- **ANEXO 26: Evaluación**

EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

- ¿Cómo se favorecerá mi relación con mis hijos si sé cómo expresar mis sentimientos y emociones adecuadamente?

- ¿Cómo se favorecerá mi relación con mi pareja?

- ¿Cómo se favorecerá la relación con mis compañeros de trabajo si expreso mis emociones y sentimientos de manera adecuada?



ANEXOS DE JORNADA N° 9**• ANEXO 28: Preguntas de exploración de conocimientos previos.**

1. ¿Qué conoce sobre el autocuidado?

2. ¿Qué áreas del autocuidado conoce?

3. ¿Qué hábitos saludables considera que practica?

4. ¿Qué hábitos no saludables considera que practica?

- **ANEXO 29: Contenido de presentación**

Autocuidado y sus áreas.**¿Qué es autocuidado?**

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.

Es decir, el autocuidado se ve ligado al estilo de vida, como la perspectiva y filosofía con respecto a cómo vivir en bienestar. Cada vez que se toma una decisión que impulse a beneficios propios de cuerpo y mente, se está realizando el autocuidado.

El hacer uso de acciones que traigan daño a cuerpo y mente también es parte de la posición que uno posee sobre el autocuidado. Dado que dichas acciones revelan la relación que se posee con el cuerpo. Y ante ello, se puede optar por conocer que aspectos cambiar para obtener mayor bienestar.

Conductas que conforman el autocuidado:

El acto de cuidar de uno mismo requiere el inicio de una compleja serie de conductas:

- La toma de conciencia del propio estado de salud.
- Deseo consciente de satisfacer las propias necesidades de autocuidado.
- Pensar en la posibilidad de realizar una conducta de autocuidado.
- Analizar las ventajas y desventajas de las alternativas.
- Tomar una decisión acerca de la situación de salud.
- Diseñar un plan o procedimiento.
- El compromiso de implementar y continuar con el plan.

¿Qué factores generales han influenciado en la importancia del autocuidado?

- Aumento de la importancia relativa de las enfermedades crónicas
- Reconocimiento de la asociación existente entre estilos de vida y riesgo de enfermar y morir
- Cambios en el estilo de vida y nivel educacional

¿Qué factores sociales han influenciado en la importancia del autocuidado?

- Descontento por la sobre medicalización de la atención
- Falta de disponibilidad de servicios profesionales
- Creciente aumento de costo de la atención de salud

El autocuidado está en el total de nuestra vida:

Ya se ha definido lo que es el autocuidado, las actitudes que se deben poseer con respecto a este, así como la importancia que este ha obtenido en los últimos años. Tal noción puede hacer pensar que dicho estilo de vida solo hasta estas pasadas décadas ha empezado a ser usado, pero el autocuidado es inherente de la condición humana. Todos lo practican de alguna forma y de variantes grados.

A pesar que el autocuidado está inmerso en toda la actividad humana donde involucre cuerpo y mente, se han definido cinco áreas principales que uno puede practicar para mejorar sustancialmente su salud.

Áreas del autocuidado

1. Corporal.

Todo lo concerniente a la salud física/nutrición, al descanso, higiene corporal y ejercicio. En el día a día, esta área es la más hablada, con distintas estrategias y productos dirigidos para cuidarla.

Las actividades dirigidas para el uso de dicha área tratan sobre el cuidado del peso, permitir

obtener los nutrientes necesarios, tonificación del cuerpo, prevención de enfermedades por medio de hábitos higiénicos, reponer el cuerpo del cansancio y exhaustación por medio del descanso, y promover una vida activa en la acción física.

2. Cognitivo/Intelectual.

Actividades que ayuden a mantener el cerebro y procesos mentales en funcionamiento, leer, escuchar programas interesantes o actividades que aporten nuevos aprendizajes. Entre otros. Dicha área toma relevancia dado a que no solo permite la reducción del cansancio, sino que previene el deterioro de las capacidades cognitivas (mentales), las refuerza en edades avanzadas, como permite una mejor agilidad mental. La televisión u otros dispositivos de video no se toman como actividades de descanso o progreso en habilidades cognitivas debido a que solo sirven como distractores, y la información es dada de forma procesada, sin dar paso al análisis.

3. Emocional.

Ser consciente de las emociones recurrentes que se experimentan en la vida diaria: tristeza, alegría, enojo, entre otros; para poder trabajarlas y controlarlas por medio de técnicas de autocontrol, actitud mental positiva, desarrollar el humor y fortalecer las 6 áreas de la autoestima. Por medio de dicha área, permite al individuo expresar sus emociones, liberarse de su carga emocional de una forma que traiga beneficios para el individuo.

4. Social.

El cuidado y la importancia de las relaciones interpersonales tanto como fuente de desgaste como de cuidado emocional. Se exploran las estrategias y recursos, bien sea para prevenir o para afrontar dicho deterioro emocional. Es revisar el cómo y con quién nos vinculamos en cada uno de los espacios en que nos movemos, y las expectativas que tenemos de cada uno de los vínculos

que construimos. Dicha responsabilidad también incluye el manejo de que hacer de los conflictos, inherentes a todas las relaciones humanas.

5. Salud médica.

Se refiere al cuidado que procedemos a realizar con respecto al uso del servicio médico, y aprovechar tales recursos cuando el cuerpo lo amerita (en enfermedad, chequeos de salud generales, entre otros). Debido a la coyuntura del ciudadano salvadoreño promedio, se hace uso de la automedicación que se puede observar como un hábito que tiene el potencial de causar daño y menos bienestar a largo plazo.

Consecuencias de no practicar el autocuidado.

Como se ha establecido, el autocuidado es la práctica en favor del bienestar, por lo tanto, al no ejercerla o incluso promover hábitos que perjudiquen dicho bienestar, trae efectos en el estilo de vida de la persona. Tales efectos pueden conllevar a no solo molestias o dificultades físicas, sino a una peor calidad de vida por medio de diversos medios como: enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, sedentarismo, estados de ánimo pesimistas, relaciones sociales dañadas, entre otros.

Preguntas al final de presentación:

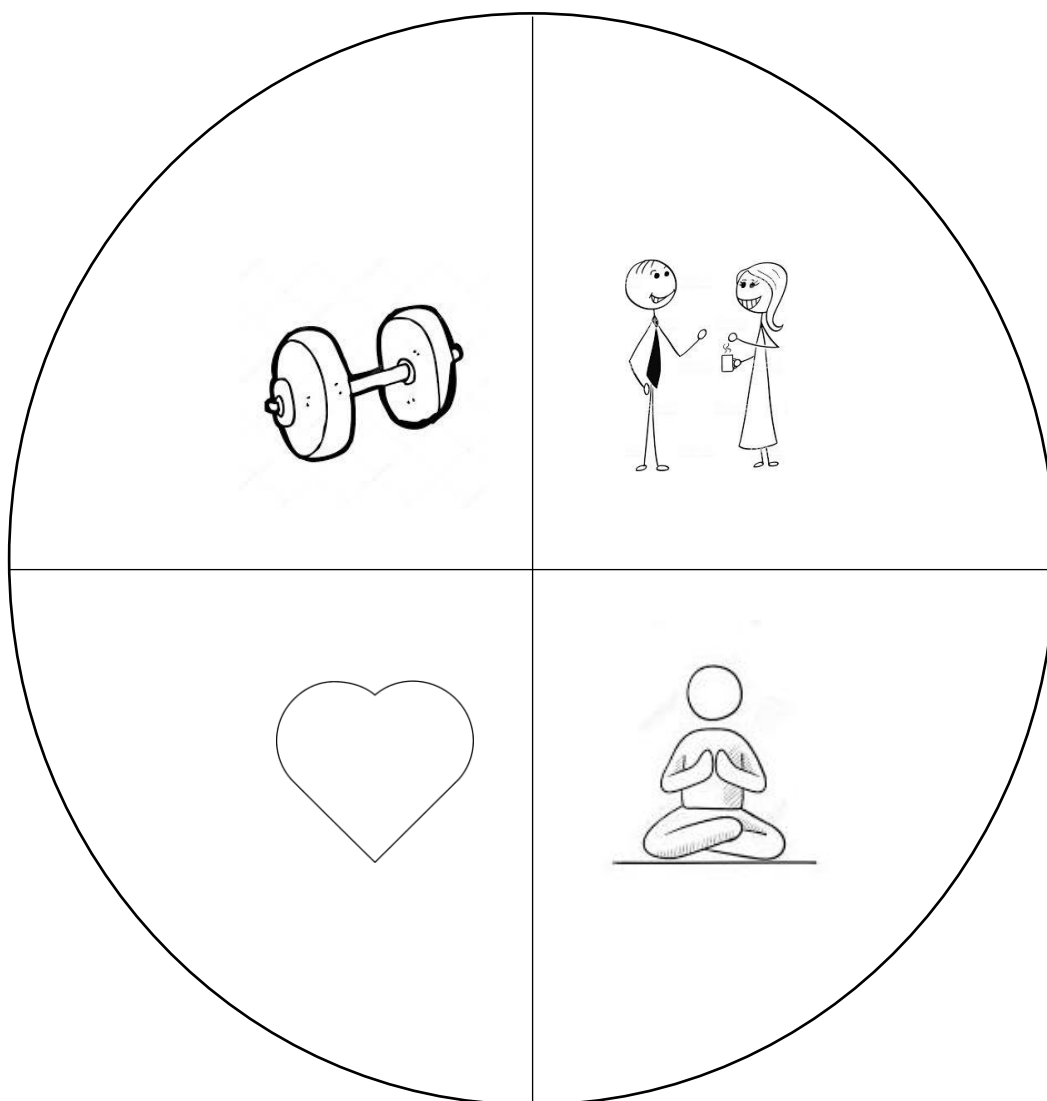
- ¿Cómo el autocuidado nos ayuda en nuestra vida diaria?
- ¿Qué sucede si se descuida el área emocional?
- ¿Qué diferencias hay entre el área cognitiva y emocional?
- ¿Por qué ver televisión o estar en redes sociales no es considerada actividad de relajación?

- **ANEXO 30: Círculo de Autocuidado**

Círculo de Autocuidado

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Indicaciones: Llenaremos el círculo debajo, que representa las cuatro áreas principales del autocuidado (se exceptúa la de salud médica), según nos indiquen. Luego de llenado el círculo, cuando encargados indiquen, daremos ideas que nos puedan ayudar a fortalecer esas áreas, anotando aquellas que nos parezcan interesantes o que nos ayuden en la parte reversa de la página.



Estrategias a utilizar o hábitos negativos a abandonar:

Área Física: _____

Área Social: _____

Área Emocional: _____

Área Cognitiva: _____

ANEXOS DE JORNADA N° 10

- **ANEXO 32: Preguntas de exploración de conocimiento previos.**

1. ¿Cómo considera que las emociones afectan el autocuidado de cada uno?

2. ¿Qué estrategias cree que ayuden en el área cognitiva?

3. ¿Qué estrategias cree que ayuden en el área emocional?

- **ANEXO 33: Video para profundizar conocimientos.**

“Hábitos saludables y salud mental”

Enlace del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=cGLZYPVX784>

- **ANEXO 34: Lectura de profundización de conocimientos.**

La recreación como estrategia para el cuidado propio.

La recreación es la acción y efecto de recrear y entretenerse como alivio del trabajo, además esto cumple el objetivo de traer emociones de bienestar, como la alegría, deleite, y tranquilidad. Estos espacios motivan la participación tanto grupal como individual y en la mayoría de los casos, corresponde a actividades físicas y deportivas que permiten el juego como estrategia para renovar fuerzas.

Las actividades recreativas son una herramienta útil para la estimulación de la creatividad y en algunos casos en la creación de habilidades. Por medio de la práctica de dichas actividades se descubren gustos que traen satisfacción. A la vez, dichas acciones fomentan la cooperación con otros a partir de soluciones creativas puede aportar para compartir en comunidad.

Características de las actividades recreativas

- Se lleva a cabo durante el tiempo libre o desocupado.
- Involucra actividades que son generalmente auto-motivadas y voluntarias.
- Es por naturaleza seria y requiere concentración del participante.
- Requiere actividad.
- Contempla infinidad de actividades y formas de expresión ilimitadas.
- Es un estado de expresión creativa.
- Es constructiva y benéfica para el individuo y la sociedad.
- En situaciones especiales, pueden brindar beneficios económicos.

Áreas de la recreación:

Existen diversas áreas de la recreación. Entre las principales yacen:

- Actividades deportivas.
- Actividades al aire libre.
- Actividades lúdicas.
- Actividades de creación artística y manual.
- Actividades culturales.
- Asistencia a espectáculos.
- Visitas/turismo.
- Actividades socio-familiares.
- Actividades audio-visuales.
- Actividades de lectura.
- Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies.
- Actividades de relajación/meditación.

Beneficios de la recreación en el ser humano:

Al hacer práctica de actividades recreativas, se fortalecen varios aspectos físicos como mentales (dependiendo de la recreación llevada) por medio de beneficios como:

Físicos

- Aumenta la resistencia del cuerpo.
- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Previene las enfermedades coronarias.
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo.

- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Mejora el rendimiento físico general.

Psíquicos:

- Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Elimina el estrés.
- Aporta sensación de bienestar, derivada de la secreción de endorfinas.
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Permite la expresión de emociones e ideas conflictivas.

Los hábitos negativos y la recreación:

Aquellas actividades que brindan malestar o algún efecto adverso en la salud del quien lo practica no son actividades recreativas. A la vez, el uso desmedido de la tecnología para distraerse (videos, videojuegos, mensajería continua y sin relevancia, entre otros), más no para generar análisis o motivar las capacidades mentales, no serán tomadas como actividades de recreación. A la vez, no se consideran relajantes por el brillo de pantalla, ruido producido, y que la persona a pesar de no moverse, su cerebro aún sigue siendo bombardeado por estímulos vacíos que no promueven el descanso, incluso llegándolo a cansar más.

- **ANEXO 35: Preguntas de evaluación de técnica.**

1. ¿Qué experimento durante la técnica?

2. ¿Qué emoción o sentimiento le toco retratar? ¿Se le hizo cómodo o difícil retratarlo?

3. ¿Qué emoción le sería difícil de expresar o comunicar?

4. ¿Qué actividad que le permita expresar emociones optaría hacer durante la semana?

¿Los puede realizar en compañía de otros?

5. ¿Qué actividad que le permita ejercitar sus capacidades mentales optaría hacer durante la semana?

- **ANEXO 36: Hoja de Autorregistro.**

Actividades de autocuidado emocional y cognitivo

Indicaciones: Elegirá una o dos actividades recreativas que ayuden en las áreas emocionales como cognitivas que puede usar en los contextos familiares o sociales. Se llena como indiquen las columnas, a la vez, se espera que exprese la experiencia durante y después de las actividades elegidas. Se espera que realice dichas actividades al menos tres veces durante la semana. Puede usar la misma actividad si permite la expresión emocional y uso de capacidades mentales.

Áreas	Actividades elegidas	¿Se hizo en compañía?	Experiencia durante actividad	Experiencia después de actividad	Días realizados
Emocional					
Emocional					
Cognitiva					
Cognitiva					

ANEXOS DE JORNADA N° 11

- **ANEXO 37: Hoja de trabajo de conocimientos previos.**

Áreas de interacciones interpersonales

Indicaciones: llenaran los cuadros con las siguientes tres áreas sociales: Familiar, laboral, y amistades, en el orden en que se sienta menos cansado debido a las interacciones que posee dentro de dicha área. Indicara que situaciones o dinámicas obtienen de dicha esfera social le beneficia, y cuales responsabilidades o dinámicas en las relaciones que sostienen le llevan a ese desgaste de energía.

Áreas Sociales/Relaciones interpersonales	Beneficios de dichas áreas	Responsabilidades que desgastan de dichas áreas

- **ANEXO 38: Contenido de presentación**

“El autocuidado en el área social y relaciones interpersonales”

El autocuidado en el área social toma su relevancia ante la naturaleza del ser humano, es decir, un animal social; es decir, que el ser humano no puede construirse sin la influencia de otros, es por ello que las relaciones creadas en el desarrollo del individuo se vuelven puntos clave para el propio autodescubrimiento, seguridad y equilibrio emocional.

Las relaciones interpersonales sirven tanto como fuente de desgaste como de cuidado emocional. Para que estas surjan como una fuente de bienestar, se deben analizar en el impacto que estas causan sobre uno.

Existen diferentes aspectos de nuestras relaciones que permiten reconocer el desgaste emocional que estas ocasionan, y estos aspectos varían en cuanto al espacio donde se desarrollan:

Laboral

- Sentirse estancado frente a la posibilidad de continuar estudiando o el exceso de trabajo.
- Distanciarse de otros intereses y, a veces, del perfil laboral o de la carrera en la cual se formaron.
- Sentimiento de inestabilidad laboral porque se trabaja por proyectos y cuando estos terminan, culminan los contratos.
- Toma de distancia excesiva hacia las personas acompañadas, o trato hostil, paternalismo excesivo, culpabilización y falta de interés por lo que les sucede.
- Todas las emociones y la imposibilidad, en ocasiones, de procesarlas, también conllevan a situaciones de irritabilidad por rivalidades con compañeros al no entender

las diferencias, así como la invisibilización, a corto plazo, del impacto de las acciones institucionales.

Familiar

- Casi no queda tiempo en familia, las relaciones se tornan distantes e incluso se generan rupturas o distanciamientos con algunos de los miembros.
- Se llevan las tensiones y angustias del trabajo para la casa, o a veces por la cantidad de ocupaciones o falta de organización en las mismas se lleva también trabajo al hogar.
- Los hijos reclaman tiempo y atención a sus padres.

Social

- El trabajo en instituciones, organizaciones entre otros, a veces torna monotemáticas las conversaciones o los discursos en las relaciones con otros.
- No se tienen espacios de diversión: algunas personas no buscan tiempo para la propia recreación o, por el exceso de trabajo, se pierde el interés en otras actividades.

¿Qué se puede realizar para corregir las relaciones interpersonales desgastantes?

Se trata de revisar el cómo y con quién se vincula cada uno de los espacios en que uno se mueve, y las expectativas que se tienen de cada uno de los vínculos que se construyen. Dicha responsabilidad también incluye el manejo que se hacen de los conflictos, inherentes a todas las relaciones humanas por las diferencias particulares en cada uno y distintos puntos de vista. Puede que se trate de aproximar de una manera positiva a los vínculos que se crean, las expectativas que se poseen de las relaciones y la forma en que se gestionan los conflictos, lo cual genera bienestar

en uno mismo y en las demás personas. Pero, cuando se aproximan a dichas situaciones de una manera negativa, puede provocar malestar y limitando el potencial de dicha relación.

Para lograr dicha corrección, se debe tomar 10 reglas para la creación de vínculos efectivos, y bien sea para prevenir o para afrontar dicho deterioro emocional. Dichas reglas son:

1. Expectativas realistas.

Aceptar a la otra persona tal y como es, sin pretender que se comporte del modo que nosotros queremos.

2. Buena comunicación.

Estar cuando hay que estar, mostrar interés, saber escuchar y compartir nuestras experiencias y opiniones personales.

3. Flexibilidad.

Las relaciones evolucionan conforme lo hacen las personas que las integran. No tiene sentido el “ya no es como antes “. Las personas cambian y no podemos pretender que alguien se comporte o reaccione siempre del modo que queremos.

4. Espacio personal.

Cada persona ha de tener un espacio exclusivamente para sí mismo, para cuidar de sí mismo.

5. Responsabilidad.

Cuando uno da su palabra a alguien que aprecia, la cumple

6. Confrontaciones limpias

En la mayoría de relaciones surgen discusiones y conflictos, debiendo tomar en cuenta lo siguiente:

- a. Hablar del problema al estar preparados.
- b. No criticar al otro, centrarse en la situación.
- c. No atribuir al otro, sentimientos y razones que sospechamos que tiene (leer el pensamiento).

- d. No acudir a reproches ni a experiencias pasadas, mantenerse en el problema.
- e. Pedir disculpas si se está equivocado.
- f. No ridiculizar al otro.
- g. Debe prevalecer el respeto mutuo.

7. Mostrar calidez.

Todos necesitamos cariño y lo encontramos en precisamente en nuestras relaciones más cercanas, al demostrar nuestras emociones y afectos.

8. Independencia.

Necesitamos libertad para desarrollar nuestras actividades y para mantener distintas relaciones con quienes nos rodea. Una única relación no puede ni debe acapararnos.

9. Tomarse el tiempo necesario.

Las relaciones crecen, con el tiempo las personas se conocen mejor y aumenta la confianza entre ellas. Pero cada uno va a su ritmo.

10. Ser autentico.

Las relaciones saludables se cultivan por lo que uno es, no por lo que aparenta.

Pregunta para el grupo

¿Cómo se podrían integrar dichas reglas para construir relaciones interpersonales saludables en nuestros espacios laborales, familiares o sociales?

- **ANEXO 39: Hoja de trabajo para técnica “El reloj social” número 1.**

Reloj Social – Hoja de trabajo 1

Indicaciones: Escriba por cada grupo de relaciones interpersonales, cuáles de los 10 principios para construir relaciones sociales saludables están implementando actualmente, a la par de anotar que sucede en dichas relaciones para que no sean tan beneficiosas como se desea.

Grupos	Reglas implementadas	Obstáculos para el bienestar pleno
Familia		
Compañeros de trabajo		
Amistades		

- **ANEXO 40: Hoja de trabajo para técnica “El reloj social” número 2.**

Reloj Social – Hoja de trabajo 2

Indicaciones: Escriba qué aspectos llevan al descuido de su propia persona y su tiempo libre a lo largo de la semana, llegando a incluir las relaciones personales que sostiene en las diversas áreas sociales. A esto se le suma el abuso de las TIC al no aportar al descanso o recreación.

Descuido personal	Áreas	Aspectos llevados al descuido propio
	Familia	
	Compañeros de trabajo	
	Amistades	
	TIC	

- **ANEXO 41: Hoja de trabajo para técnica “El reloj social” número 3.**

Reloj Social – Hoja de trabajo 3

Indicaciones: Escribirá cuales de las 10 reglas para la creación de relaciones sociales saludables deben implementar para los distintos grupos sociales (áreas) mencionados, siempre tomando en cuenta los aspectos tocados en los anteriores relojes.

Grupos	Reglas a considerar e implementar para mejorar relaciones interpersonales en dichas áreas:
Familia	
Compañeros de trabajo	
Amistades	

- **ANEXO 42: Hojas de trabajo para evaluación.**

Aplicación de las 10 reglas para la creación de relaciones saludables:

Familia

Indicaciones: Dentro del tiempo, deberá escribir como llevar a cabo las 10 reglas mencionadas durante la jornada, y bajo qué forma. Si estas ya están siendo aplicadas, solo se describe a quienes y como. Puede responder con técnicas aprendidas previamente.

1. Expectativas realistas.

2. Buena comunicación.

3. Flexibilidad.

4. Espacio personal.

5. Responsabilidad.

6. Confrontaciones limpias**7. Mostrar calidez.****8. Independencia.****9. Tomarse el tiempo necesario.****10. Ser autentico.**

Aplicación de las 10 reglas para la creación de relaciones saludables

Compañeros de trabajo

Indicaciones: Dentro del tiempo, deberá escribir como llevar a cabo las 10 reglas mencionadas durante la jornada, y bajo qué forma. Si estas ya están siendo aplicadas, solo se describe a quienes y como. Puede responder con técnicas aprendidas previamente.

1. Expectativas realistas.

2. Buena comunicación.

3. Flexibilidad.

4. Espacio personal.

5. Responsabilidad.

6. Confrontaciones limpias**7. Mostrar calidez.****8. Independencia.****9. Tomarse el tiempo necesario.****10. Ser autentico.**

Aplicación de las 10 reglas para la creación de relaciones saludables:**Amistades**

Indicaciones: Dentro del tiempo, deberá escribir como llevar a cabo las 10 reglas mencionadas durante la jornada, y bajo qué forma. Si estas ya están siendo aplicadas, solo se describe a quienes y como. Puede responder con técnicas aprendidas previamente.

1. Expectativas realistas.**2. Buena comunicación.****3. Flexibilidad.****4. Espacio personal.****5. Responsabilidad.**

6. Confrontaciones limpias**7. Mostrar calidez.****8. Independencia.****9. Tomarse el tiempo necesario.****10. Ser autentico.**

- **ANEXO 43: Hoja de autorregistro.**

Actividades de autocuidado social: 10 reglas

Indicaciones: Escribirá en las columnas asignadas que estrategias discutidas en la jornada, así como las elegidas por usted funcionaron para que las relaciones interpersonales se volviesen saludables, como cuales no y el porqué.

Relaciones interpersonales	Estrategias exitosas	Estrategias no exitosas	¿Qué cambios sucedieron y por qué?
Familia			
Compañeros de trabajo			
Amistades			

Referencias

Álvarez López et al. (2013) Relación entre las tecnologías de información y comunicación y el bienestar psicológico de estudiantes de 9° grado de instituciones públicas y privadas de la ciudad de San Miguel durante el año 2013 (Trabajo de grado). Universidad de El Salvador, San Miguel, El Salvador.

Alvares Rosales et al. (2016) Estudio diagnóstico sobre La influencia de las redes sociales en el proceso de socialización de estudiantes entre 15 a 17 años de edad que cursan el primer año de bachillerato del instituto nacional de San Bartolo en el año 2016 (Trabajo de grado). Universidad de El Salvador, Ciudad Universitaria, El Salvador.

Cabero, J. (1998) Impacto de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las organizaciones educativas. En Lorenzo, M. y otros (coords): Enfoques en la organización y dirección de instituciones educativas formales y no formales (pp. 197-206). Granada: Grupo Editorial Universitario.

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 219-229.

Crosswhite, J. M., Rice, D. y Asay, S. M. (2014). Texting among United States young adults: An exploratory study on texting and its use within families. *Social Science Journal*, 51, 70-78.

Eldridge, M. y Grinter, R. (2001). Studying Text Messaging in Teenagers. Colorado: Position Paper for CHI 2001, Workshop nr. 1: Mobile Communications: Understanding User, Adoption and Design.

Ferraris, M. (2005). ¿Dónde estás? Ontología del teléfono móvil. En T. M. Bompiani (Ed), "Where Are you?-mail" (pp. 35-41). Barcelona.

Ferrer Such, A., & Bresó Esteve, E. (2015). Diseño de un programa de intervención para el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

García, M. P., Bethencourt, P. J. M. y González, M. E. (1998). Implicaciones de la psicología en la criminología actual. En E. Reche, J. M. Bethencourt, P. Matud y P. García (Eds), "Frustración agresión: no linealidad de una teoría". Granada: Ed. COMARES.

García, M. P., Lorenzo, G. F. D. y Izquierdo, G. A. M. (2017). Uso-abuso de TICS, personalidad y agresividad (Póster). Oviedo: XLIV Jornada Nacional Socidrogalcohol.

Gladfelter1, J. A. y Friedman D. (2014). Texting During Homework: The Millennial Generation's Ability to Thrive Despite Constant Technological Interruptions. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 2, 39-50.

González, A. I. (2009). Uso y abuso de las nuevas tecnologías. *Atención primaria*, 41, 477-478.

Harrison, M. A. y Gilmore, A. L. (2012). U txt WHEN? College students' social contexts of text messaging. *The Social Science Journal*, 49, 513-518.

Javier Pagola (2016). Tecnoestrés, cuando el abuso de las nuevas tecnologías genera «hombres oficina». Recuperado de <https://www.abc.es/economia/abci-tecnoestres>

Las Rosas, A. (2013). Espacio, tiempo y privacidad en la comunicación móvil. *Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1, 32-36.

Lin, H. y Wang, H. (2014). Avatar creation in virtual worlds: Behaviors and motivations. *Computers in human behavior*, 34, 213-218.

López, A. L. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista profesional española de terapia cognitivo-conductual*, 2(1), 22-52.

Pascual Vallés, A. (2018). La influencia de la inteligencia emocional en el ámbito laboral.

Recuperado 13 de mayo de 2020, de OBS.Business School website:

[https://obsbusiness.school/es/blog-investigacion/tendencias-e-innovacion/la-influencia-de-la-inteligencia-emocional-en-el-ambito-](https://obsbusiness.school/es/blog-investigacion/tendencias-e-innovacion/la-influencia-de-la-inteligencia-emocional-en-el-ambito-laboral?fbclid=IwAR00zVc_PnAhg8rnuvi8M8FH23unU0w0BNn0XmkePDtEKRJih7XYpIHiw)

[laboral?fbclid=IwAR00zVc_PnAhg8rnuvi8M8FH23unU0w0BNn0XmkePDtEKRJih7XYpIHiw](https://obsbusiness.school/es/blog-investigacion/tendencias-e-innovacion/la-influencia-de-la-inteligencia-emocional-en-el-ambito-laboral?fbclid=IwAR00zVc_PnAhg8rnuvi8M8FH23unU0w0BNn0XmkePDtEKRJih7XYpIHiw)

X0