

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



**TÍTULO:**

“PROPUESTA DE PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ADECUADA GESTIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES PERTENECIENTES A CENTROS ESCOLARES DEL MUNICIPIO DE SAN SALVADOR DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA COVID- 19”

**PRESENTADO POR:**

Br. MARÍA JOSÉ ALFARO CHÁVEZ (AC15027)  
Br. JOSUÉ ALEJANDRO LÓPEZ VILLALOBOS (LV15010)  
Br. KATHERINE ANDREA ZEPEDA MOLINA (ZM15003)

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADO/A EN  
PSICOLOGIA.**

**DOCENTE TUTOR:**

**LICENCIADA AMPARO GERALDINNE ORANTES ZALDAÑA**

**COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO  
LICENCIADO ISRAEL RIVAS.**

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR, EL  
SALVADOR, CENTROAMERICA, JUNIO DEL 2022**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR:**

**MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO**

**VICERRECTOR ACADÉMICO:**

**PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ**

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:**

**INGENIERO JUAN ROSA QUINTANILLA**

**SECRETARIO GENERAL DE LA UNIVERSIDAD:**

**INGENIERO FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL**

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO DE FACULTAD:**

**MAESTRO OSCAR WUILMAN HERRERA RAMOS**

**VICE DECANA:**

**MAESTRA SANDRA BENAVIDES DE SERRANO**

**SECRETARIO:**

**LICENCIADO JUAN CARLOS CRUZ**

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA:**

**MAESTRO BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS**

**COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:**

**LICENCIADO ISRAEL RIVAS**

**DOCENTE DIRECTOR**

**LICENCIADA AMPARO GERALDINNE ORANTES**

## **DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS**

Deseo expresar mi gratitud y dedicar este trabajo a Dios, quien fue mi guía incluso antes de elegir mi carrera, día a día llena de bendición llena mi vida y la de toda mi familia por estar siempre presentes. Ya que sin su guía nada de esto sería posible.

Agradezco a mi familia, sobre todo a mi mamá, papá y mi hermano ya que tienen derecho a este merecido reconocimiento, pues ellos son quienes me han acompañado en todo el camino, me han proporcionado su ayuda y confianza de todo corazón, ayudando a que se concrete con éxito la finalización de mis estudios superiores. Les estoy agradecida por el apoyo en todas las decisiones, cambios y rutas que yo he tomado, y sobre todo agradecida porque son mi pilar fundamental y no dudan de mí en ningún momento.

Mi más sincero agradecimiento a mi grupo de tesis, y sobre todo amigos, porque hemos comenzado juntos y como un día decidimos en primer año terminar la tesis trabajando arduamente por nuestro objetivo. Agradezco a la licenciada Amparo por apoyarnos y guiarnos de la mejor manera, por su disposición y buen trato con nosotros desde el primer año, su orientación y palabras de aliento que nos ayudaron a culminar con gran éxito y por ello tendrá siempre mi admiración y agradecimiento.

A mi Alma Mater y docentes, que compartieron no solo sus conocimientos sino impulsaron a realizar prácticas que contribuyeron a un excelente aprendizaje no solo profesionalmente sino personalmente.

Finalmente, a todas aquellas personas que me estuvieron apoyando, impulsando a seguir adelante y compartiendo la alegría por culminar mis estudios superiores.

**Katherine Andrea Zepeda Molina**

En primera instancia le agradezco infinitamente a Dios que me guío y acompañó en todo el trayecto de mi carrera, fortaleciéndome en cada prueba y aprendizaje, brindándome esperanza de seguir adelante para convertirme en una mejor persona y profesional.

A mi familia en especial a mi papá, mamá y hermana que me apoyaron desde el inicio, creyendo en mí y animándome a cumplir cada meta que me proponía. A mi abuelo y abuelas por sus oraciones y cariño incondicional que me hizo continuar. Agradezco a mis amistades, quienes confiaron en mis capacidades, y en especial a mi mejor amigo quien me motivó a dar siempre lo mejor de mí en todo momento y nunca rendirme.

A mis colegas, compañeros de tesis, agradezco su paciencia, confianza desde un principio, perseverancia y dedicación para cumplir con este reto que nos impulsa a dejar un granito de arena para un mejor desarrollo en la sociedad.

A nuestra asesora, Licda. Amparo Orantes, quien con su experiencia, conocimientos y gentileza nos motivó a continuar y superar cada obstáculo siempre con optimismo.

Finalmente agradecer a mi alma Mater y a mis queridos docentes, por proporcionar herramientas valiosas para este importante camino profesional.

**María José Alfaro Chávez**

Agradezco a Dios por haberme permitido tal logro, su respaldo y sabiduría en cada evaluación, sin duda que él es el dador de conocimientos y a quien debo todos mis éxitos. Su compañía y resguardo me han protegido cada día.

A mi madre, a quien debo la vida y la pasión por mi carrera, gracias por ser mi motivación más grande y mi pilar en los momentos más difíciles, sus consejos y orientaciones han guiado mi camino y han brindado la senda que busco. Con su trabajo y dedicación me ha dado el ejemplo más grande perseverancia y amor.

A mi padre por haber dado sus opiniones más sinceras y haber ayudado a moldear mi carácter en más de alguna adversidad. Mil gracias por haberme enseñado que para alcanzar algo debo trabajar duro hasta obtenerlo.

A mi hermano agradezco su compañía y comprensión, sus incesantes y agradables ocurrencias sin duda han formado parte esencial de mi salud mental. Gracias por tener el corazón más noble, alegrarte conmigo en los triunfos y ayudar a levantarme en las derrotas. Siempre está presente.

A mis hermanas y compañeras de equipo, gracias por su cariño, paciencia y respeto. Todo lo que he alcanzado hasta ahora en el plano académico ha sido gracias a su apoyo y comprensión, ser parte de este último proyecto ha sido el honor más grande que ha podido dar la vida. Verlas llegar poco a poco a la meta me genera la sensación más cálida de felicidad y fraternidad que he podido sentir en toda mi vida.

A nuestra asesora de tesis, Licenciada y Maestra. Amparo Orantes, gracias por darnos la orientación más detallada y oportuna, sin apoyo y preocupación esto no podría hacerse posible. Al comité evaluador y docentes en general del departamento de psicológica, agradezco su formación y didáctica, sus conocimientos y enseñanzas dejaron un precedente en mi vida. Son un ejemplo a seguir y me hacen sentir orgulloso de pertenecer a la Universidad de El Salvador.

**Josué Alejandro López Villalobos.**

## INDICE

RESUMEN.....	11
INTRODUCCIÓN .....	12
A. PRESENTACIÓN.....	13
B. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	14
C. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	14
CONTENIDO DE LA PROPUESTA DE PROMOCIÓN.....	16
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. ....	16
1.1. Justificación de la propuesta. ....	18
1.2. Objetivo general.....	20
1.3. Objetivos específicos .....	20
1.4. Metas.....	21
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	22
2.1. Antecedentes de la investigación .....	22
2.1.1. Antecedentes históricos de las pandemias.....	22
2.1.2. Investigación relacionada al impacto psicológico en adolescentes por la emergencia sanitaria covid-19. ....	23
2.1.3. Nivel primario de atención psicológica: promoción de la salud mental y alfabetización emocional de los adolescentes.....	25
2.1.4. Investigaciones relacionadas a la atención psicológica vía internet por la emergencia sanitaria covid-19 .....	26
2.2. Particularidades del desarrollo en la etapa de la adolescencia. ....	27

2.2.1. Comprensión de las características físicas, cognitivas, conductuales y psicosociales de la adolescencia. ....	27
2.2.2. Factores de riesgo y protección importantes en la adolescencia y sucesos precipitantes. ....	29
2.3. Concepción teórica sobre la gestión emocional. ....	30
2.3.1. El proceso emocional en los/as adolescentes. ....	30
2.3.2. Función de las emociones.....	34
2.4. Importancia de la gestión emocional en los adolescentes durante la pandemia covid-19	35
2.4.1. La educación emocional y las competencias emocionales necesarias en el adolescente.....	36
CAPÍTULO III: CONTENIDOS DE LA INTERVENCIÓN .....	39
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA .....	41
4.1. Tipo de estudio de la investigación.....	41
4.1.1. Tipo de estudio del programa.....	41
4.2. Población y muestra de la investigación .....	42
4.2.1. Población y muestra del programa .....	42
4.3. Procedimiento metodológico.....	42
CAPÍTULO V: BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	46
CAPÍTULO VI: UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	47
6.1. Ubicación geográfica de la aplicación del programa .....	47

CAPÍTULO VII: PROGRAMA DE GESTION EMOCIONAL .....48

Referencias Bibliográficas .....141

## RESUMEN

El trabajo de investigación tiene como propósito crear un programa de promoción que permita una adecuada gestión emocional en adolescentes en centros escolares de San Salvador debido a la emergencia sanitaria Covid-19. Para alcanzar el objetivo propuesto se utilizó un estudio de tipo bibliográfico con diseño documental, ya que consiste en un proceso sistemático de recolección y análisis de contenido teórico, con enfoque detallado de la situación vivida durante la emergencia sanitaria por los adolescentes en el área conductual, física y psicosocial. De la misma forma, se diseñó un instrumento que permite identificar el conocimiento de los adolescentes con respecto a la gestión emocional y sus competencias personales, algo que sin duda beneficia el proceso de promoción. Por lo cual, se diseñó el programa con una metodología psicoeducativa, lúdica y participativa de forma grupal, compuesta por doce sesiones priorizando cinco áreas de intervención.

***Palabras clave:*** Gestión emocional; pandemia; adolescencia; promoción; salud mental.

## INTRODUCCIÓN

En el siguiente documento se presenta una Propuesta de programa de promoción de una adecuada gestión emocional para adolescentes pertenecientes a centros escolares del municipio de San Salvador durante la emergencia sanitaria.

Dicho documento contiene una presentación en la que se definen las variables a investigar, además del título del programa, y una breve descripción de la propuesta, detallando aquellas generalidades sobre la población a abordar.

Posterior a ello se aborda en el Capítulo I, el planteamiento del problema en el cual se define un breve diagnóstico, identificando las causas, consecuencias, importancia y relevancia de esta propuesta. Se justifica la creación del programa señalando el valor teórico y metodológico, al igual que sus implicaciones prácticas. Además, se señalan los objetivos que guiaron la propuesta de promoción, y los logros que se necesitan alcanzar.

Siguiendo con el Capítulo II, se presentan los contenidos teóricos del programa, desde los antecedentes históricos hasta las fundamentaciones que sustentan la investigación. En el Capítulo III, se describe el contenido de la intervención, específicamente, se abordan las diferentes áreas y temáticas a desarrollar. Seguido, se presenta en el Capítulo IV, la metodología en el cual se señala el tipo de estudio, la población y muestra seleccionada, procedimiento e instrumento de recolección de datos.

Como Capítulo V, se presenta una breve descripción de las características de los beneficiarios de la propuesta de promoción. En el Capítulo VI, se describen las cualidades generales de la ubicación geográfica del ámbito de aplicación. Finalmente, en el Capítulo VII, se añade el Plan operativo, que incluye desde una ficha técnica del programa de promoción con cada una de las áreas e indicadores a alcanzar, ordenado en áreas junto con los anexos a utilizar para la propuesta. Sin olvidar, como último apartado las fuentes de información consultadas para la realización de este trabajo.

## A. PRESENTACIÓN

El presente documento ha sido elaborado por estudiantes egresados que optan por obtener el título de licenciatura en psicología, de la Universidad de El Salvador. La implementación de una propuesta de programa de promoción sobre la gestión emocional se construirá con base a la compilación de información relevante sobre teorías psicológicas enfocadas en la perspectiva del desarrollo cognitivo conductual del adolescente y de resultados obtenidos de diferentes investigaciones realizadas en Hispanoamérica.

Los programas de promoción se implican en el campo del estudio de la salud, convirtiéndose en uno de los pilares en conjunto con la prevención, parte de la primera fase de atención primaria de la salud, que se caracteriza por ser un enfoque centrado en aquellas necesidades y circunstancias de las personas, familia y la comunidad velando por su salud y bienestar integral, evitando que se presenten conductas de riesgo promoviendo con ellos estilos de vida saludables.

La gestión emocional es un concepto de interés en las últimas décadas, ya que es la capacidad para identificar y manejar las emociones que se presentan por un acontecimiento o situación. Este término se relaciona con la inteligencia emocional que abarca un concepto muy amplio, y se relaciona con el procesamiento de las emociones, en este caso son una parte relevante para el desarrollo directo de síntomas o trastornos que afectan en la salud y el bienestar mental.

Ante lo expuesto se considera de suma importancia desarrollar un programa que promocióne una adecuada gestión emocional en adolescentes debido a la situación de emergencia sanitaria por la que ha atravesado nuestro país, con el virus COVID-19 que conlleva graves afectaciones para la salud y economía de las familias salvadoreñas.

Con base a las características de la problemática y sus dimensiones de afectación, se considera idóneo elaborar una propuesta de promoción basándose en el Modelo Cognitivo Conductual, ya que este plantea que la modificación de los esquemas de pensamiento, no solo cambian la percepción que las personas tienen de la realidad existente, sino que también modifican

sus reacciones conductuales y emocionales ante ella. Por lo tanto, si se promueve una adecuada gestión emocional desde la modificación de esquemas cognitivos, esto no solo tendría efectos más significativos sino también más duraderos.

## **B. TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Propuesta de programa para la promoción de una adecuada gestión emocional en adolescentes pertenecientes a centros escolares del municipio de San Salvador durante la emergencia sanitaria COVID-19.

## **C. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

El presente trabajo de corte bibliográfico con diseño documental tendrá como prioridad la recopilación de información específica sobre la promoción de la adecuada gestión emocional, desde una perspectiva integral y tomando como base las investigaciones previas realizadas a nivel de Latinoamérica y Europa.

Los programas de promoción se implican en el campo del estudio de la salud, convirtiéndose en uno de los pilares en conjunto con la prevención, de la primera fase de atención primaria de la salud, que se caracteriza por ser un enfoque centrado en aquellas necesidades y circunstancias de las personas, su familia e incluso a la comunidad velando por su salud y bienestar integral.

Los programas de promoción se encargan y tienen como propósito que las personas eviten conductas que los pongan en riesgo y promuevan estilos de vida saludable. Además, al adquirir el control sobre su propia salud, no solo le permite informarse e incrementar sus capacidades, habilidades y recursos, sino que le concede modificar su propio entorno o condiciones sociales e influir sobre este.

El establecimiento de bases teóricas y metodológicas serán apoyadas por el modelo cognitivo conductual y enfoque lúdico que se caracteriza por poseer una estructura muy sistematizada, técnicas accesibles ante un mayor grupo de población y eficaz en un corto tiempo y así prevenir o atender la aparición de sintomatología o trastornos mentales, evitando

tratamientos farmacológicos o efectos secundarios de ellos, reduciendo las visitas al médico, de este modo aumentando el bienestar de la persona. (Hollinghurst, Kessler, Peters, Gunnell, 2005). Dicho enfoque es el idóneo para abordar la problemática, dado que hasta la actualidad los aportes como la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura en el área conductual, la teoría del desarrollo cognitivo de Piaget y las teorías de Beck sobre los trastornos mentales son de gran importancia dado que describen el funcionamiento intelectual del sujeto, comportamiento y desenvolvimiento en el entorno, lo cual es fundamental para comprender a la población, complementado con actividades desde una perspectiva lúdica que permite crear un ambiente propicio para un aprendizaje significativo.

Según el último informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) la mayoría de los trastornos mentales da inicio en la adolescencia ni se detectan ni se tratan y las consecuencias de no abordarlos en esa etapa hace que se extiendan a la edad adulta. Por ello, se considera de suma importancia desarrollar un programa que promueva una adecuada gestión emocional en adolescentes debido a la situación de emergencia sanitaria por la que ha atravesado nuestro país, con el virus COVID-19 que conlleva graves afectaciones, debido al confinamiento que ha limitado su interacción social.

Para un mayor abordaje se considera realizar una intervención de carácter grupal, dirigido a adolescentes que cursen activamente tercer ciclo y bachillerato del centro escolar, el programa estará conformado por doce sesiones, que serán ejecutadas por áreas específicas enfocadas a desarrollar una adecuada educación emocional. El cual posee una amplia aplicación en sus áreas cognitiva, afectiva, somática, interpersonal (incluyendo en este el área social, escolar, familiar que son un ambiente importante al momento de entender las influencias e interacciones del sujeto) y conductual con el propósito de tener el mayor alcance posible en la vida del sujeto, fomentando pensamientos objetivos, emociones y conductas funcionales ante las crisis que se presenten.

## **CONTENIDO DE LA PROPUESTA DE PROMOCIÓN**

### **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Desde inicios del año 2020, el 11 de marzo, se emitieron mediante varios decretos amparados en las facultades que la Constitución de la República le otorga al Ejecutivo, cuarentena controlada y domiciliaria para todo el territorio nacional, tras una alerta de emergencia sanitaria por la enfermedad covid-19, afectando a la población salvadoreña de todas las edades hasta la actualidad, influyendo en la estabilidad emocional de los adolescentes.

La adolescencia es una etapa de transición en la que necesitan mayor apoyo y orientación en dicha fase de su vida, esta población que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es definida desde los 10 a 19 años, caracterizada como el periodo de crecimiento y desarrollo humano donde experimentan múltiples cambios biopsicosociales.

Tomando en cuenta los dos elementos anteriores, que son las peculiaridades de la adolescencia y el cambio en el contexto debido a una enfermedad tras pandemia como rutinas desagradables sin estimulación, adaptación al encierro en casa, amenaza a la salud y a la vida de personas queridas y agregado el distanciamiento de sus amistades, pareja, y actividades que disfrutaban hacer, implica un cambio en sus rutinas que resulta muy exigente a nivel emocional y psicológico, además de sus protocolos que llevan a una sensación de encierro y aislamiento puede afectar grandemente, a quienes por naturaleza buscan libertad, y se mueven entre la infancia y la adultez, percibiendo esta situación como una imposición, o sin sentido dado a la sensación de omnipotencia que caracteriza esta etapa.

El adolescente en el contexto de confinamiento por la pandemia COVID 19, se ha visto expuesto a diversos efectos sociales como: bombardeo en medios de comunicación, inadecuada orientación de grupo familiar, aislamiento, efectos personales: poca tolerancia, rutinas repetitivas, pobres habilidades sociales, tipos de pensamientos, conducta, y también ambientales, es decir, espacios reducidos, poca privacidad, etc. Estos elementos conllevan dificultades en el desarrollo adecuado de la gestión emocional, y al no contar con las herramientas necesarias para su modificación, se crearán condiciones de riesgo para el sujeto.

Iniciando con los efectos emocionales, en los adolescentes se pueden detectar en los indicadores de sentimientos continuos de tristeza, enojo, desesperanza o impotencia, culpa excesiva y sensación de preocupación frecuente.

A nivel cognitivo encontramos una mezcla de pensamientos irracionales, Oblitas (2009) quien define las ideas irracionales como una serie de pensamientos creados con base a falsas interpretaciones que la persona hace de sí mismo, de otros y su entorno desde su experiencia. En esta etapa de la adolescencia y el entorno de aislamiento, incrementa la intensidad y frecuencia de estos repercutiendo en las demás áreas. Según las propuestas por Ellis: indefensión, irresponsabilidad emocional y culpabilización, son más frecuentes en esta etapa.

En las repercusiones psicológicas, según La Asociación Psiquiátrica de América Latina (2010), afirma que los trastornos mentales generan repercusiones en el desarrollo emocional e intelectual de los niños y adolescentes, en el aprendizaje escolar, la adaptación social y el descubrimiento de la vida. Entre esas repercusiones se ve afectada la autoimagen y la autoestima.

Según El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2020) informa que el 46% de los adolescentes de Latinoamérica y El Caribe presenta menos motivación para realizar actividades que normalmente disfrutaba, mientras que 36% se siente menos motivada para realizar actividades habituales, detalles que muestran los efectos volitivos disminuidos por la repetición de actividades.

En el área conductual del adolescente algunos de los efectos son: desorden en hábitos, miedo al contacto social, amenazar o irse de la casa, hipersensibilidad al fracaso y/o rechazo, irritabilidad, hostilidad, agresión, los cuales muchas veces son vistos por los encargados como rebeldía. Los indicadores mencionados se relacionan y aumentan los efectos fisiológicos en los adolescentes evidenciándose con los cambios en el apetito, peso, falta de energía y molestias físicas frecuentes, por ejemplo: dolores de cabeza, estómago o fatiga.

Ante lo expuesto, el programa de promoción se enfoca en la atención primaria de la salud mental en los adolescentes, como estrategia para evitar el desarrollo de trastornos afectivos y de ansiedad, que se pueden manifestar en dichos escenarios actuales.

Sin embargo, si los adolescentes no disponen de la información y herramientas necesarias, y sin la debida atención psicológica proporcionada acerca de la adecuada gestión de las emociones y sin comprensión de los cambios biopsicosociales respectivos de su etapa, estos presentarán conductas de riesgo, como problemas de alimentación, consumo de drogas, episodios depresivos y fracasos en el aprendizaje escolar con mayor frecuencia.

Finalmente se propone la siguiente pregunta: ¿Se puede promover mediante un programa de adecuada gestión emocional en adolescentes pertenecientes a Centros Escolares del municipio de San Salvador durante la emergencia sanitaria Covid-19?

### **1.1. Justificación de la propuesta.**

Como se señaló en el capítulo anterior la pandemia ocasionada por el virus Covid-19 en el año 2020 impactó en El Salvador de diferentes formas y en distintas dimensiones. La crisis sanitaria provocó que el Ministerio de Salud en conjunto con el Gobierno Central tomara medidas de aislamiento estricto que no solo impactaron en nivel económico, social y médico, sino también en materia de salud y bienestar mental.

Inciendo de manera directa en la población salvadoreña, y principalmente en la población de interés que son los adolescentes. Como se ve reflejado las repercusiones psicológicas a nivel cognitivo, emocional y volitivo principalmente que no solo dependen de la etapa evolutiva en que se encuentran sino de los acontecimientos estresantes anteriormente descritos. Enfatizando en el pronóstico al no realizarse el programa de promoción los resultados serían negativos ya que da paso al desarrollo o incrementación de enfermedades psicológicas y conductas de riesgo para los adolescentes.

En la actualidad a pesar de tener resultados extraordinarios en materia de cuidado y prevención, el aislamiento social impactó de manera directa en los hábitos de interacción de miles de salvadoreños, ocasionó que en medio de una crisis sanitaria severa no solo se incrementaran los niveles de angustia y ansiedad, sino también la desesperanza y casos de depresión (Campos, 2020).

Según un estudio de la UNICEF (2020) realizado a una muestra de 8,444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años quienes informaron a través de la plataforma digital U-report que 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión en los últimos siete días del mes de septiembre del año 2020.

Sin olvidar que a nivel nacional según El Diario de Hoy (2020) notificó que, en el año 2020, sólo entre el mes de marzo y abril se reportaron más de 12 suicidios, un dato sin precedentes en la historia del país y en su mayoría adolescentes de entre 12 a 18 años.

Ante dicha necesidad observable, la importancia de promover de manera integral la gestión emocional se vuelve primordial. Ya que al momento de gestionar se lleva a cabo un reconocimiento, identificación y control de dichas emociones (Goleman,1995). Por lo tanto, la presente investigación busca establecer una base teórica, metodológica y técnica que en respaldo de teorías proporcionadas del modelo cognitivo-conductual permitan propiciar cambios positivos y duraderos en dicha población de riesgo.

El valor teórico de la presente investigación hace referencia a que actualmente existen pocas investigaciones que aborden la promoción de la gestión emocional en adolescentes por medio de un modelo cognitivo conductual, y aún más escasas aquellas que lo abordan en un contexto de pandemia y aislamiento social. Por lo que la presente investigación aportará información valiosa y novedosa que puede servir como base para futuras investigaciones a nivel nacional e internacional.

Su valor metodológico va referido a integrar los métodos planteados por Albert Bandura en su teoría de aprendizaje social y el modelado, al igual que vincular la teoría de desarrollo cognitivo de Piaget en torno a la población abordada, dando paso a las pautas de intervención de Beck, orientado a promocionar la adecuada gestión emocional en adolescentes.

Lo mencionado anteriormente sentará las bases para una implementación pronta y escalada, que no solo beneficiaría a la población abordada, sino también a la comunidad académica que desee abordar las teorías del desarrollo en contextos tan particulares bajo un contexto mundial y nacional de emergencia sanitaria.

La presente propuesta de promoción al no haber sido planteada con anterioridad a este tipo de población y con ese modelo de aplicación, no solo es pionera en el tema de gestión emocional, sino que sienta las bases para un abordaje más holístico e integral; abriendo la posibilidad de aplicación tanto por instituciones públicas o privadas.

El beneficio social que conlleva esta propuesta de promoción es desarrollar en cada adolescente la capacidad de gestionar sus emociones, incrementar el autocontrol, autoeficacia y autoestima al igual que fomentar atención, comprensión y regulación emocional (Roque, 2012). Aumentando los factores de protección en beneficio de sus actividades académicas, relaciones amistosas, afectivas y familiares. Y disminuiría los factores de riesgo asociados al desarrollo de trastornos afectivos y de ansiedad comunes.

Lo que la propuesta plantea brindar no solo se limita a la población de adolescentes, sino también a sus círculos sociales o de afiliación más cercanos, la familia, los amigos, la pareja, entre otros. Fomentará una cultura de prevención y salud integral en la que los adolescentes no solo serán receptores de conocimiento sino también transmisores activos.

## **1.2. Objetivo general**

Compilar un sustento teórico y metodológico relevante que permita la elaboración de un programa de promoción para la adecuada gestión emocional, dirigido a adolescentes en centros escolares del municipio de San Salvador que han sido afectados por la emergencia sanitaria covid-19.

## **1.3. Objetivos específicos**

- ❖ Fundamentar desde la perspectiva cognitivo conductual y teorías psicológicas la promoción de un adecuado manejo emocional.
- ❖ Identificar los síntomas emocionales, psíquicos y físicos que afectan a los adolescentes producto del aislamiento social para la promoción adecuada de su bienestar y salud mental.

- ❖ Definir las técnicas, estrategias y herramientas para la facilitación de la adecuada gestión emocional en los adolescentes aumentando así sus recursos personales.
- ❖
- ❖ Diseñar un programa de promoción para la adecuada gestión emocional enfocada en adolescentes afectados por la emergencia sanitaria covid-19.

#### **1.4. Metas**

- ❖ Que la información teórica y metodología documentada contribuya en un 100% a la construcción de un programa de promoción para la adecuada gestión emocional en adolescentes afectados por la emergencia sanitaria covid-19.
- ❖ Que por medio del estudio bibliográfico se logre identificar en un 85% los síntomas emocionales, físicos y psíquicos que más inciden en el bienestar y salud mental de los adolescentes debido al aislamiento social.
- ❖ Que a través del estudio bibliográfico se proporcione en un 80% competencias, recursos y estrategias que favorezcan a los adolescentes en el aprendizaje de una adecuada gestión emocional

## **CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes históricos de las pandemias**

Durante el 31 de diciembre de 2019 se informó a la Organización Mundial de la Salud, sobre casos de neumonía de origen desconocido, detectados en la Ciudad Wuhan en China, debido a el virus de la influenza SARS-CoV-2. Cuyos principales síntomas son: fiebre, tos seca y cansancio, en su estado más grave ocasionando dificultad para respirar, dolor y presión en el pecho e incapacidad para hablar o moverse.

Extendiéndose en los siguientes meses por los distintos continentes, poco a poco convirtiéndose en una pandemia conocida como COVID-19, que según el New York Times ha generado 4,309,332 decesos aproximadamente a nivel mundial confirmada en la última actualización del 10 de agosto de 2021.

Sin embargo, a lo largo de la historia esta no ha sido la única pandemia que ha afectado a la población a nivel mundial. Según Castañeda Gullot C. y Ramos Serpa G. (2020) Desde una perspectiva histórica y social, las pandemias se caracterizan por su distribución global, en todas las latitudes, su acelerada propagación, el recelo de la población ante el temor de contagio, además de la desafortunada elevación de las pérdidas de vidas humanas y la desolación que se asocia a dichas pérdidas.

A manera de resumen las más grandes pandemias a nivel mundial han sido:

- La plaga o peste de Justiniano provocada por la peste bubónica, se desarrolló entre el año 541-542, otorgándole ese nombre por el emperador Romano, que causó aproximadamente 25 a 45 millones de decesos, lo que se presume causó la caída del imperio romano.
- La gripe rusa se desarrolló entre 1889 y 1890, con una difusión acelerada desde el continente europeo hasta el continente americano, incrementando su mortalidad a 1 millón de personas.

- La gripe española se desarrolló entre el año 1918-1920 durante la Primera Guerra Mundial, esta gripe causada por la gripe tipo A (H1N1), al extenderse a nivel mundial se estima que aproximadamente causó la muerte de más de 50 millones de personas.
- El Síndrome de Inmunodeficiencia adquirida (SIDA) causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), surgió en el año de 1968, aumentando en el año 2005 y manteniéndose hasta la actualidad, ha generado el deceso de más de 36 millones de personas y en la actualidad de 31 a 36 millones conviven con este virus.

Cada una de las pandemias antes mencionadas, conlleva terribles consecuencias a nivel económico, político y social sobre los países afectados, sobre todo con repercusiones psicológicas entre los adultos mayores, así como con los niños, niñas y adolescentes. El Salvador no ha sido la excepción como veremos con mayor detalle.

### **2.1.2 Investigación relacionada al impacto psicológico en adolescentes por la emergencia sanitaria covid-19.**

En El Salvador luego de la primera toma de medidas en busca de mitigar los daños y efectos de la crisis sanitaria, se estableció la cuarentena preventiva el 11 marzo de 2020 extendiéndose hasta el mes de junio, durante esta cuarentena se dictaminaron las reglas restrictivas de libertades constitucionales que debían ser acatadas por toda la población. Dichas medidas llevaron a la población a valorar la atención primaria para evitar contagios.

Las medidas de salud asignadas, y la reapertura progresiva dieron la bienvenida a la “nueva normalidad”, resaltando afectaciones en la salud mental de la población más vulnerable.

Chavarría de Cocar L., Yolanda Laínez A., Ferrufino M., Félix Rojas J., Ordóñez F. y Araujo R. (2020) realizaron una investigación en el Oriente de El Salvador para evaluar el impacto en la salud mental ocasionado por la pandemia del covid-19, con una muestra de 1.037 personas de los cuales el 47% son adolescentes y jóvenes de entre 16 a 21 años de edad. Los investigadores lograron identificar las reacciones emocionales que presentó la población en este contexto

Descubrieron que la muestra evaluada ha manifestado alteraciones mentales especialmente características de los episodios depresivos, tales como desesperanza, nerviosismo, impotencia, tristeza, pérdida del ritmo del sueño o insomnio, soledad, llanto, problemas de pobreza y ruina, al igual que deseos de morir antes que llegue el virus.

A través de la historia las pandemias no solo han determinado efectos a nivel de salud, sino también repercusiones en el ámbito político y social. Que han incidido en la población en sus diversas etapas evolutivas, convirtiéndose en un factor de riesgo para las personas que han vivenciado directa o indirectamente las consecuencias que estas acarrearán.

Los investigadores afirman que la población del estudio asocia el COVID-19 principalmente con el miedo y las pérdidas, al igual que pensamientos de soledad y muerte. Demostrando la existencia de pensamientos que interfiere en la salud mental; al no ser abordados oportunamente puede desencadenar no solo episodios, si no convertirse en trastornos emocionales y alteraciones psiquiátricas.

En El Salvador, con el objetivo de prevenir y atender desastres y emergencias a nivel sanitario como brotes, epidemias y pandemias. El Ministerio de Salud, en el año 2017, creó el Plan Nacional de Gestión de Riesgos a Desastres, en cumplimiento de la resolución ministerial N°129 del Órgano Ejecutivo y a los artículos 184 y 185 del Código de Salud, garantizando una respuesta efectiva y eficiente ante los casos de catástrofes, epidemias o de cualquier otra calamidad grave que pueda afectar la salud y la vida de las personas en el país.

Dicho lo anterior, el Ministerio de Salud mostraba interés ante el abordaje de cualquier situación de riesgo, sin embargo, el plan sólo aborda a nivel terciario proporcionando énfasis a la intervención, dejando de lado el abordaje primario de prevención y promoción en materia de salud mental.

### **2.1.3. Nivel primario de atención psicológica: promoción de la salud mental y alfabetización emocional de los adolescentes.**

Como se ha mencionado en el estudio anterior es importante destacar el papel que juega la atención brindada a tiempo a una población para evitar alteraciones psicológicas. Por ello, Casañas, R.; Castells, G.; Lalucat, L., (2017) citando a A.F. Jorm (1997) retoman el concepto de “Alfabetización en Salud Mental (ASM), que se define como el conjunto de “conocimientos y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, manejo y prevención”.

Se realizó un programa que proporcionaba estrategias de promoción en educación emocional a una población comprendida entre los 12 a 18 años de edad, que estuvieran cursando Bachillerato o Ciclos formativos en centros educativos de la ciudad de Barcelona, España. Con el objetivo de proporcionar a los adolescentes información sobre la salud mental, el estigma de las enfermedades mentales y la identificación de conductas de riesgo.

Los resultados del programa fueron favorables, evidenciándose en los participantes una mayor capacidad de detección de trastornos mentales, facilidad de búsqueda de ayuda, disminución del estigma y aumento de conductas saludables. De igual manera la post evaluación remarcó que el 91% de adolescentes le ha parecido interesante y útil, mientras que un 85,4% estuvo satisfecho de haber participado.

Con ello se muestra el valor de la continuidad que deben tener dichos programas enfocados en la salud mental, para proporcionar estrategias de promoción del bienestar emocional que mejoren la calidad de vida. Sin embargo, en el contexto de emergencia sanitaria se han incrementado en los adolescentes las necesidades psicológicas por covid-19, impulsando a los profesionales a ampliar los medios y herramientas para acercarse a esta población.

#### **2.1.4. Investigaciones relacionadas a la atención psicológica vía internet por la emergencia sanitaria covid-19**

Dado al contexto de confinamiento, se ha visto en aumento el tiempo dedicado a los medios de comunicación y las redes sociales, en especial por los adolescentes quienes frecuentemente prefieren comunicarse por ellos; abriendo la oportunidad de abordar la salud emocional con estos recursos.

Por lo tanto, De la Rosa, A. Moreyra, L. y De la Rosa, N. (2020) desarrollaron una investigación por medio de la cual hicieron una revisión de 13 estudios científicos que indagaban sobre la salud emocional de los adolescentes entre 10 a 19 años de edad. En cuanto a estos estudios, se caracterizaban por ser programas administrados vía internet, que se desarrollaron entre el año 2010 a 2020. Por medio de la investigación, se evaluó la eficacia descartando todos aquellos artículos que no reportaban resultados empíricos.

Dicho lo anterior, se demostró en los resultados de la investigación que los programas mostraron ser novedosos, innovadores y prometedores al utilizar la tecnología, en especial en atención primaria para la salud emocional en adolescentes, debido a que logra llegar a aquellos que más lo requieran, mejora la flexibilidad en cuanto al acceso y tiempo del tratamiento, disminuye el costo de la terapia, resaltando un grado más alto de adherencia e inclinación de los adolescentes por recibir apoyo a través de medios tecnológicos llevando a cabo el monitoreo y seguimiento correspondiente por el profesional.

Con respecto a la evidencia encontrada, los programas de promoción relacionados a la salud mental, se demuestra una eficacia significativa en la disminución del impacto psicológico, a quienes mayormente están acostumbrados al uso de estos medios, en especial si es dirigida a una población vulnerable, como es el adolescente, teniendo en cuenta que se encuentran en desarrollo, y que atraviesan diversos tipos de cambios, como veremos en los siguientes puntos.

## **2.2. Particularidades del desarrollo en la etapa de la adolescencia.**

### **2.2.1. Comprensión de las características físicas, cognitivas, conductuales y psicosociales de la adolescencia.**

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2009); por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural (Shock, 1946, como se citó en Papalia, 2009).

A nivel biológico, es importante comprender el desarrollo de la pubertad: que es el proceso que conduce a la madurez sexual o a la fertilidad. Dado que su origen se da por el aumento de producción de hormonas; cerca de los 10 años de edad, las glándulas suprarrenales segregan niveles gradualmente mayores de andrógenos, principalmente dehidroepiandrosterona (DHEA) (Susman y Rogos, 2004). Los cuales se encargan del crecimiento corporal, del vello y los inicios de la atracción sexual.

En la segunda etapa señala los signos de la maduración de los órganos sexuales, y con ello algunas investigaciones atribuyen su relación con el aumento en emocionalidad y cambios de estado de ánimo de la adolescencia, de hecho, las emociones negativas, como la angustia y la hostilidad, al igual que los síntomas de depresión en las niñas, aumentan a medida que progresa la pubertad (Susman y Rogol, 2004). Estos cambios físicos, tienen ramificaciones psicológicas, ya que la mayoría de adolescentes están más preocupados por su apariencia que por cualquier otro aspecto de sí mismos.

Con respecto al desarrollo cognitivo, según Piaget a partir de los 11 años de edad, se da comienzo a las operaciones formales que es considerada la etapa final del desarrollo cognitivo, con la que un sujeto adquiere la capacidad de pensar de manera abstracta. Es decir, el adolescente comprende su espacio-tiempo, las representaciones simbólicas, metáforas y alegorías. Adquiere la capacidad para pensar en términos abstractos y se logra también implicaciones emocionales. Como, por ejemplo, “puede amar la libertad u odiar la explotación...” (H. Ginsburg y Opper, 1979, p. 201)

Otra característica importante en esta etapa es el pensamiento hipotético-deductivo que da herramientas al joven para lograr la capacidad de resolver problemas, sin embargo, según (Piaget J. 1972, citado en Papalia et. al., 2009) este sólo puede alcanzarse con la estimulación ambiental adecuada, además de la perspectiva neopiagetiana que recalca tomar en cuenta las diferencias individuales para estimular este proceso.

Las características conductuales en los adolescentes se ven reflejadas en algunos de los siguientes rasgos comunes, como son: la falta de comunicación, la impulsividad y la transgresión de las normas establecidas por los mayores, los cuales se ven estrechamente relacionados con los estilos de crianza y su contexto social. En esta etapa la búsqueda de independencia y aprobación de los pares, genera conflictos con los encargados, convirtiéndose en un constante esfuerzo que implica muchas veces repercusiones graves como trastornos de conducta.<sup>1</sup>

Es por esto, que el desarrollo psicosocial juega un papel importante durante la adolescencia, los cambios bruscos en el estado de ánimo son más intensos, debido a las tensiones asociadas con la pubertad (Larson, Mona, Richards y Wilson, 2002, citado en Papalia et. al., 2009). En esta etapa se presentan tensiones con mayor frecuencia en la familia, debido a la desvinculación del adolescente con los padres.

Además de la constante búsqueda de identidad que caracteriza esta etapa, según Erikson E. (1950) el esfuerzo por darle sentido al “yo” es parte de un proceso sano que se construye sobre las bases de los logros conseguidos en etapas anteriores (la confianza, la autonomía y la iniciativa) y que coloca los cimientos para enfrentarse a los retos de la vida adulta. E inclusive las crisis de identidad que desestabilizan en la etapa del adolescente pueden presentarse a lo largo de la vida.

<sup>1</sup> Trastorno de conducta: alteración del comportamiento, caracterizado por un comportamiento antisocial que viola las normas y reglas adecuadas para la edad

### **2.2.2. Factores de riesgo y protección importantes en la adolescencia y sucesos precipitantes.**

La adolescencia ofrece oportunidades para el crecimiento, no sólo en las dimensiones físicas sino también en competencia cognitiva y social, autonomía, autoestima, e intimidad. Este periodo también conlleva riesgos. Algunos jóvenes tienen problemas para manejar todos estos cambios a la vez y es posible que necesiten ayuda para superar los riesgos que encuentran a lo largo del camino. La adolescencia es un tiempo de incremento en la divergencia entre la mayoría de los jóvenes, que se dirigen hacia una adultez satisfactoria y productiva, y una considerable minoría que se enfrentará con problemas importantes (Offer, Kaiz, Ostrov y Albert, 2002; Offer, Offer y Ostrov, 2004; Offer y Schonert-Reichl, 1992, como se citó en Papalia, 2009).

La mayoría de adolescentes corren peligros tanto como de bienestar físico y mental, incluyendo altas tasas de mortalidad por accidentes, homicidio y suicidio (National Center for Health Statistics, NCHS, 2005, como se citó en Papalia, 2009). Además, las conductas de riesgo quizá sean un reflejo de la inmadurez del cerebro adolescente. Sin embargo, los/as adolescentes que tienen conexiones de apoyo con sus padres, escuela y comunidad tienden a desarrollarse de manera positiva y sana (Youngblade et al., 2007, como se citó en Papalia, 2009).

Visto que la rutina y contexto de los/as adolescentes se vio afectada por la cuarentena por covid-19, y la poca educación emocional, aumentando las restricciones y estrés adicional; algunos de los factores de riesgo a los que se ven expuestos son: ingerir alcohol, tabaco o drogas, aumento de conductas sexuales inapropiadas, conductas agresivas, intentos de suicidio, uso excesivo de medios tecnológicos y deserción escolar debido a desempleos de encargados. Sin embargo, con la implementación de acciones de una educación en autocontrol emocional, monitoreo, actividades alternativas de entretenimiento y relajación; con la ayuda de todo el sistema de apoyo (familia, comunidad y escuela) se pretende proporcionar a los/as adolescentes elementos para su protección física y mental.

En resumen, es mayormente probable que, en situaciones de emergencia sanitaria, cuando se ignora o no se toma la atención debida al cuidado de la salud mental y emocional del adolescente, se considera como factor de riesgo que puede propiciar alteraciones en distintos niveles como: cognitivo/conductual (trastornos obsesivos, compulsivos, estrés postraumático, etc.), emocionales (trastornos psicoafectivos, depresión, etc.), social (fobia social, ansiedad generalizada, etc.). Por eso es importante recalcar la importancia de propiciar los factores de protección en cada sujeto.

### **2.3. Concepción teórica sobre la gestión emocional.**

#### **2.3.1. El proceso emocional en los/as adolescentes.**

Con relación a lo mencionado anteriormente se enfatiza aspectos importantes acerca del manejo adecuado de las emociones<sup>2</sup> en los adolescentes, ya que el actual entorno, se ha reconocido que obstaculiza llegar a un bienestar emocional. Sin embargo, antes de abordarlo es fundamental reconocer cómo funciona este proceso emocional.

El desarrollo emocional y cognitivo son dos elementos que no pueden desligarse; el paso de un pensamiento operacional concreto a las operaciones formales, según Inhelder B. y Piaget J. (1955-1972) es caracterizado por donar una nueva lógica que modifica y amplía la visión que sobre el mundo tiene el individuo, dotándolo de nuevas y sofisticadas formas de resolución de problemas.

De modo que, para entender mejor este proceso, las teorías cognitivas explican desde su análisis el desarrollo de la expresión emocional. Entre ellas tenemos: el modelo cognitivo conductual que toma en cuenta el aprendizaje y la experiencia socializadora, durante la infancia y desarrollo como base primordial, para la asimilación e instauración de conductas ante el afrontamiento de cada contexto social. (Papalia, 2001).

Retomando en la misma línea teórica, los esquemas cognitivos juegan un papel importante a la contribución de una alteración emocional en la adolescencia, por eso se

<sup>2</sup> La emoción es una respuesta producida por la interpretación o análisis cognitivo de un evento significativo para el individuo, que lo prepara para desarrollar y ejecutar acciones adaptativas y funcionales (Reidl & Jurado, 2007; Scherer, 2005)

menciona a Ellis A. y Bernard M. (1994) que señalan, la terapia racional emotivo-conductual (TREC) la cual consiste en un sistema que permite identificar y cuestionar ideas irracionales minimizando así conductas desadaptativas que se generaron a través de sus vivencias.

Esto explica cómo las dificultades emocionales o consecuencias (C), son creadas en buena medida por el sistema de creencias (B) sobre la propia realidad (A). Comprender el anterior proceso permitirá al adolescente ser consciente para establecer las bases de un adecuado desarrollo emocional. Teniendo como base que los seres humanos poseen la capacidad de crear y reconstruir sus propias ideas. Buscando que finalmente se logre pensar, sentir y actuar de una forma diferente.

Por consiguiente, el desarrollo emocional en el adolescente se genera al complejizar su pensamiento e incrementar las habilidades del procesamiento de la información (Rosenblum y Lewis, 2004). Logrando así desarrollar una mayor capacidad para la introspección, permitiendo examinar sus propias emociones. Sin embargo, cada sujeto percibe respecto a su realidad, por ello, es de carácter importante conocer cuál es su papel en el desarrollo.

Emociones	Características	Función	Proceso cognitivo implicado
<b>Alegría</b>	Favorece la interpretación positiva de los estímulos ambientales, pretendiendo una estabilidad emocional duradera (Delgado,1992)	<p>Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía (Isen, Daubman y Norwicki, 1987).</p> <p>-Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Izard, 1991)</p>	<p>Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas (Isen, Daubman y Norwicki, 1987)</p> <p>-Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad (Isen y Daubman, 1984), así como el aprendizaje y la memoria (Nasby y Yando, 1982)</p>
<b>Ira</b>	La ira es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad se refiere a los niveles de agresividad presentes en situaciones que alteran las emociones del ser humano.	Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque (Averill, 1982).	<p>Focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración</p> <p>(Stein y Jewett, 1986)</p>

<b>Tristeza</b>	<p>Se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa (Stearns, 1993)</p>	<p>Disminución en el ritmo de actividad. Valoración de otros aspectos de la vida que antes de la pérdida no se les prestaba atención (Izard, 1991).</p>	<p>-Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado (Stein y Levine, 1990).</p> <p>-Tríada cognitiva, esquemas depresivos y errores en el procesamiento de la información, son factores principales en el desarrollo de depresión (Beck, 1983)</p>
<b>Miedo</b>	<p>Se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste, ligado a la ansiedad que es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo</p>	<p>Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa. El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos</p>	<p>Valoración primaria: amenaza. Valoración secundaria: ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas (Lazarus, 1993)</p> <p>3</p>

<sup>3</sup> Información retomada de Chóliz M. (2008) Proceso emocional: *el proceso emocional*.

	(Bermúdez y Luna, 1980; Miguel-Tobal, 1995).	de reforzamiento negativo (Pierce y Epling, 1995)	
--	--	---	--

Identificando las características, funciones específicas y proceso cognitivo implicado dentro de cada una de las emociones, es importante recalcar, que, así como existen cualidades específicas por cada una de ellas, poseen funciones generales, importantes en la adaptación social y el ajuste personal, que serán abordadas a continuación.

### 2.3.2. Función de las emociones

En el tema anterior, se explica las emociones básicas con su componente cognitivo y función específica, de la misma forma, según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales: La primera consiste en una función motivacional, es decir que energiza la conducta, como ejemplo, sí, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, etc. Dirigiendo la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada.

Como segunda función, se da relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1844), citado por Chóliz M., (2005) quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación. Sin embargo, con el desarrollo cultural, se ha demostrado que las emociones son uno de los procesos menos sometidos al principio de selección natural (Chóliz y Tejero, 1995), viéndose esta función influenciada por diversos factores del entorno y biológicos.

La tercera función es la social, permite la expresión de las emociones y conductas apropiadas, permitiendo a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas,

lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. (Izard C., 1989, citado por Chóliz M., 2005) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial incluyendo el fortalecimiento de vínculos que posteriormente se convierten en redes de apoyo para los/as adolescentes.

#### **2.4. Importancia de la gestión emocional en los adolescentes durante la pandemia covid-19**

El periodo de la adolescencia es caracterizado por cambios constantes, donde se encuentra con la necesidad de aprender a lidiar con retos a nivel cognitivo y emocional, permitiendo que las emociones cumplan su función motivadora, adaptativa y socializadora.

Dicha población se enfrenta a lidiar con nuevos retos en un contexto atípico como lo es una pandemia, que se define como una enfermedad epidémica que se propaga a muchos países a nivel mundial afectando a los diversos individuos de las localidades o regiones (La Real Academia Española, 2021).

Este tipo de eventos implica un riesgo que se relacionan con la probabilidad que los individuos sufran daños, o efectos directos o colaterales, por lo que según la Organización Panamericana de la Salud (2020) define el término de vulnerabilidad como una condición interna de un sujeto o grupo que es expuesto a una amenaza y/o evento traumático, que corresponde a su disposición intrínseca para ser dañado; es la resultante de un proceso dinámico de interacción de diversos factores.

Las características o condiciones de pertenencia que influyen a que grupos sean vulnerables pueden ser: edad, sexo, antecedentes de enfermedades físicas y/o psíquicas, condiciones económicas y sociales, incluyendo antecedentes de eventos traumáticos. Entre ellos se incluye el grupo de los niños, niñas y adolescentes como una de las poblaciones mayormente afectadas por estos eventos.

Estos efectos en la salud mental se caracterizan por ser variados según la Universidad de Chile (2020) y se dividen en:

- Normales: en los que se presenta el miedo, ansiedad, rabia, angustia, nerviosismo, insomnio, falta de concentración, entre otros.
- Patológicos: presentando los trastornos adaptativos, duelos, depresiones, trastornos ansiosos, abuso de sustancias, trastorno por estrés agudo y trastorno por estrés postraumático, suicidio, entre otros.

Se resalta que la pandemia por Covid -19 ha presentado diversas dificultades, ocasionando que una etapa de desarrollo como la adolescencia, se convierta en algo más complejo. De modo que, las emociones al no cumplir su función adecuadamente se presentan reacciones alteradas en el individuo, por esta razón, el manejo de las emociones se vuelve algo primordial.

Por consiguiente, esta propuesta de programa abordará la gestión emocional como inteligencia emocional; Mayer y Cobb (2000), citado por García M. y Giménez S. (2010) definen la inteligencia emocional como la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones.

Además, Goleman D. (1998) distingue esta variable en dos tipos, intrapersonal e interpersonal, la primera haciendo referencia a la conciencia, control y motivación de sí mismo, y la segunda hace referencia a las habilidades sociales donde se localizaría a la empatía y asertividad con sus pares y familia en especial en crisis e incertidumbre como se caracterizó el tiempo de pandemia. Es por todo esto que es importante que los adolescentes desarrollen habilidades sociales suficientes para desarrollar vínculos seguros.

#### **2.4.1. La educación emocional y las competencias emocionales necesarias en el adolescente**

La educación emocional tiene como fin primordial desarrollar competencias emocionales en los/as adolescentes, según Rodríguez M. et. al. (2012), esto hace referencia

al conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones.

El desarrollo de competencias emocionales en edades tempranas, posibilitan una mejora en la calidad de vida de los individuos, beneficiando sus procesos de aprendizaje, relaciones interpersonales, capacidad para solucionar problemas e incrementan la motivación intrínseca y extrínseca.

Según Rodríguez M. et al. (2012) las competencias emocionales son las siguientes:

- ❖ *Conciencia Emocional*: Consiste en ser consciente de las propias emociones y de las emociones de los demás, esto por medio de la observación. Dicha competencia emocional incluye micro competencias, según Bisquerra (2009) citado por Rodríguez et al (2012) estas son:
  - A. Toma de conciencia de las propias emociones: Es la capacidad que se tiene para detectar y etiquetar las propias emociones.
  - B. Dar nombre a las emociones: Consiste en designar de manera adecuada y utilizar el vocabulario adecuado para definir las emociones que el adolescente está sintiendo.
  - C. Comprensión de las emociones de los demás: Es desarrollar la empatía de comprender las emociones de los demás e implicarse en sus vivencias.
  - D. Tomar conciencia de la interacción entre emociones, cognición y comportamiento: Este se encuentra ligado al adecuado manejo de las ideas para la regulación de las emociones, tema que se explica de manera más detallada en el apartado anterior.

❖ *Regulación Emocional*: Esta competencia se refiere a la capacidad de regular las emociones por medio de la consciente relación entre emoción, pensamientos y comportamientos. Dicha competencia emocional incluye micro competencias, según (Bisquerra, 2009, citado por Rodríguez et al, 2012):

- A. Expresión emocional apropiada: El adolescente debe ser consciente de las emociones que transmite, así como sus expresiones verbales y no verbales.
- B. Regulación de emociones y sentimientos: Esto incluye que el adolescente debe ser consciente de las emociones que quiere que sean reguladas, desde la impulsividad, tolerancia y frustración.

- C. Habilidades de Afrontamiento: Esto hace referencia específicamente a la capacidad del adolescente para minimizar las afectaciones emocionales le atacan, consiste en estimular la resiliencia y capacidades de afrontamiento.
- D. Competencia para autogenerar emociones positivas: Es muy importante que el adolescente sea capaz de estimular sus propias emociones positivas, esto fomentando una adecuada sensación eficacia e independencia.
- ❖ *Autonomía Emocional*: Se encuentra ligado al apartado anterior, además hace referencia a la capacidad del individuo para generarse a sí mismo emociones positivas, tomando como pilar primordial la autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva y resiliencia.

Es importante recalcar que, en la presente investigación, los temas mencionados anteriormente forman parte del contenido que fundamenta la promoción de un adecuado aprendizaje de habilidades emocionales, que se abordará de manera psicoeducativa.

### CAPÍTULO III: CONTENIDOS DE LA INTERVENCIÓN

La propuesta de programa de promoción, tiene como objetivo primordial la intervención primaria en salud mental, por medio de la promoción utilizando un enfoque psicoeducativo y lúdico. Basado en el enfoque teórico del modelo cognitivo-conductual con énfasis en el aprendizaje de una gestión adecuada de emociones, el contenido de este apartado plantea para su abordaje, diferentes temáticas divididas en áreas, que serán distribuidas en 12 sesiones.

Las sesiones se realizarán inicialmente con la desmitificación del rol del psicólogo, encuadre y pre evaluación, además, temáticas relacionadas a las habilidades emocionales y para finalizar, la última sesión abarcará la post evaluación que evidencie lo aprendido posterior al proceso. Las temáticas y áreas a desarrollar son:

- **Área cognitiva:** en esta área se promueve el concepto de esquema cognitivo del adolescente, tomando en cuenta sus ideales de vida, sus metas, percepciones personales e ideas irracionales más frecuentes. Así como la relación que poseen los pensamientos, emociones y conductas. Además, no solo se identifica la percepción que el individuo tiene de las situaciones que le acontecen, sino también la percepción que posee de sí mismo.

Según Valdiviezo C. (2014) es importante que el adolescente logre identificar sus esquemas mentales destructivos e irracionales, más frecuentes, reconociendo el impacto que sus pensamientos tienen sobre sus emociones y conductas, dimensionando sus consecuencias.

- **Área afectiva:** En esta área se define el estado emocional del adolescente, que conozca el significado de emoción, las principales emociones que vive, al igual que su funcionamiento. Asimismo, se busca promover la inteligencia emocional, destacando sus características y beneficios, impulsando el proceso de alfabetización para el alcance de competencias emocionales, la cual incluye la estimulación en los/as adolescentes de la toma de conciencia de sus emociones, regulando su expresión y autonomía emocional.

- **Área somática:** En dicha área, el pilar fundamental es la educación sobre las implicaciones físicas que conlleva el inadecuado manejo de las emociones. Desde pequeños cambios, como la modificación de hábitos alimenticios y de sueño, hasta el severo y preocupante consumo de drogas y comportamientos de riesgo en la actividad sexual; estos se tornan temas relevantes en la atención primaria en adolescentes, del mismo modo, la motivación por la realización de actividades físicas y actividades de ocio.
- **Área interpersonal:** dicha área busca la promoción de la confianza en el círculo social más cercano del adolescente, su red de apoyo y la calidad de sus relaciones interpersonales.

De igual manera, se aborda el estilo asertivo en la comunicación de emociones, se fomenta el conocimiento sobre las habilidades sociales que permiten un comportamiento más adaptativo al entorno, al igual que, incentivar la resolución de problemas por medio de la toma de conciencia acerca de la existencia de distintas alternativas.

- **Área conductual:** en esta área, se definen las variables observables más importantes en la vida de los/as adolescentes.

En dicha área, se plantea la estimulación de conductas que potencian el desarrollo de habilidades tomando en cuenta metas conductuales, motivaciones, aspiraciones y mecanismos de interacción que propicien el bienestar emocional y de vida

## **CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo de estudio de la investigación**

El tipo de investigación y diseño se caracteriza por ser de tipo bibliográfico con diseño documental, se debe destacar que muchos teóricos difieren en cuanto al orden del nombre, sin embargo según Rodríguez M. (2013) este tipo de estudio consiste en un proceso de recolección, selección, clasificación, evaluación y análisis del contenido empírico de forma sistemática y secuencial, el contenido ya sea impreso o virtual se utiliza como fuente teórica, conceptual y metodológica de una investigación.

Al ser un proceso sistemático de investigación científica, se utilizan diferentes tipos de documentos analizando cada uno para presentar datos e información sobre un tema científico. Por lo que se puede utilizar una variedad de documentos de investigación científica, por medios virtuales, textuales, iconográficos, audiovisuales, entre otros.

Además, los principales documentos utilizados en la propuesta son virtuales y textuales de carácter científico, institucional y gubernamental. Utilizando los criterios que caracterizan este tipo de estudios que son de pertinencia, exhaustividad y actualidad lo que garantiza la calidad del documento científico.

#### **4.1.1. Tipo de estudio del programa**

El tipo de estudio del programa es psicoeducativo, sin embargo, en la actualidad su función también es terapéutica; Como señala Tena F. (2003) la psicoeducación es un proceso por medio del cual se favorece el desarrollo de habilidades a través de la identificación de las propias fortalezas, además de analizar y afrontar situaciones de manera más adaptativa.

Además, se utilizará una metodología lúdica y participativa para contribuir en la inmersión y desarrollo de las actividades dentro del programa, cada una de las actividades promoverá la expresión de ideas y necesidades contribuyendo al desarrollo integral a través de la reflexión y participación colectiva, creatividad y entretenimiento por medio del juego.

De manera general, existen tres niveles diferenciados en el estudio psicoeducativo, sin embargo, nos enfocaremos en el tercer nivel denominado grupal, con un tipo de grup

cerrado de tamaño pequeño con 10 a 30 participantes. Cada sesión tiene una duración de aproximadamente 120 minutos y con una frecuencia de una vez a la semana.

## **4.2. Población y muestra de la investigación**

La población seleccionada para la investigación son los adolescentes caracterizados por haber vivido el confinamiento de la pandemia covid-19, la emergencia sanitaria y sus consecuencias tanto en el ámbito familiar, académico, psicológico y económico.

### **4.2.1. Población y muestra del programa**

El programa, está dirigido a la población de estudiantes cuyas edades oscilan entre los 11 y 18 años, estudiantes que utilizan un método de enseñanza semipresencial, la cual ha sido una metodología reciente; son jóvenes que están caracterizados por su etapa de desarrollo, dado a la tensión por los cambios psicofisiológicos que presentan.

La muestra será tomada de manera probabilística en el centro escolar seleccionado, desde tercer ciclo hasta bachillerato. Se elegirán a los estudiantes de manera aleatoria simple, seleccionando 3 estudiantes por cada grado, hasta conformar un grupo de doce sujetos de cada nivel.

## **4.3. Procedimiento metodológico**

El procedimiento de la investigación se divide en tres fases:

En la primera fase, se establece desde la selección del tema, descripción de la propuesta, planteamiento del problema, una justificación que destaca el beneficio social y metodológico de la investigación para los sujetos, establecimientos de objetivos y metas de la investigación. Además, a través del proceso de recolección documental, el conocimiento de las variables, que brinda la base para la construcción de una investigación que posteriormente sustentará la fundamentación teórica y metodológica de la propuesta del programa

La segunda fase, en la que se realiza la construcción del programa a aplicar, en la cual se divide en tres momentos, el primer momento, consta de la aplicación de una evaluación inicial; que consiste en un cuestionario de indicadores de gestión emocional, el segundo momento, que consiste en la aplicación práctica del programa y el tercero, la evaluación final, que es la aplicación del cuestionario mencionado anteriormente, con el fin de valorar el nivel de adquisición de conocimientos de los participantes. Y finalmente la tercera fase, consiste en la entrega del informe final que incluye en la investigación, programa de propuesta y defensa de tesis y/o propuesta del programa.

#### 4.4. Instrumentos de recolección de datos.

##### Cuestionario de gestión emocional

**Nombre::::::** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Centro Escolar:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Identificar qué conocimientos y habilidades poseen los adolescentes acerca de la gestión emocional para el fortalecimiento de estos en situaciones extraordinarias.

**Indicación:** Señala con una “X” la opción con la que te sientas identificado, según la pregunta. Responde con sinceridad y honestidad y recuerda que no hay respuestas buenas ni malas.

1. ¿Logro identificar qué emoción siento?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

2. ¿Reconozco con facilidad las emociones de las otras personas?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
  - No, casi nunca

3. ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar y demostrar lo que siente?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

5. Cuando haces algo mal, ¿te críticas a ti mismo con dureza internamente?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

6. ¿Te sientes feliz contigo mismo?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

7. ¿Cuándo me equivoco, normalmente me siento muy culpable?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

8. ¿Cuándo me siento mal, deseo realizar acciones que me pongan en peligro?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

9. ¿Prácticas algún deporte o actividades para relajarte?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

10. ¿Cuento con personas que me brindan apoyo?

- Sí, casi siempre

- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

11. ¿Consideras que tu alimentación es saludable?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

12. ¿Actuó calmado ante una situación de conflicto?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

13. Cuando un amigo se encuentra llorando, ¿Tiendo a escucharlo y apoyarlo?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

14. ¿Sueles dormir las ocho horas necesarias para tu cuerpo?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

15. ¿Realizas actividad agradables y entretenidas durante la semana?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunca.

16. ¿Sueles detenerte un momento y pensar por qué estás sintiendo una emoción en concreto?

- Sí, casi siempre.
- De vez en cuando.
- No, casi nunc

## **CAPÍTULO V: BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

En primer momento la población que se verá beneficiada con este proyecto son los estudiantes de los centros escolares de estatus social bajo-alto y medio, de edades comprendidas en el rango de 11 a 18 años. El grupo de estudiantes que será partícipe de dicho programa posee las características de encontrarse en etapa de la adolescencia, es decir con cambios conductuales y emocionales recurrentes; las condiciones sociales son un elemento importante dado que se necesita que cuenten con acceso a los medios de comunicación electrónicos como teléfono celular o computadora, de igual manera que cumpla con una asistencia regular a las clases presenciales y virtuales.

Los beneficios al participar en este programa se podrán evidenciar en cada adolescente en una mejor identificación y adquisición de estrategias para el manejo adecuado de los pensamientos y emociones.

Además de que este grupo de jóvenes seleccionado se vea beneficiado, también paulatinamente ya que dichos conocimientos se pondrán en práctica con el entorno del sujeto, es decir, compañeros, maestros, amistades y familia

## **CAPÍTULO VI: UBICACIÓN GEOGRÁFICA.**

### **6.1. Ubicación geográfica de la aplicación del programa**

La aplicación del programa de promoción se puede realizar en sedes accesibles de centros escolares públicos del área metropolitana de San Salvador, El Salvador, que comprendan tercer ciclo y bachillerato y posean la metodología semipresencial. Las condiciones de los centros escolares deben poseer los recursos suficientes para el acceso a los medios tecnológicos y espacios amplios y privados para la aplicación de sesiones.

Los centros escolares del área metropolitana suelen estar ubicados en zonas accesibles para los estudiantes donde se puede llegar en carro, bus o caminando. Al estar ubicados en ciudad cerca de mercados municipales o centros comerciales dificulta el mantener espacios menos ruidosos, sin embargo, no detiene la práctica educativa. En ámbito de socialización se encuentra la realidad de dificultad debido a la existencia de grupos delictivos, lo cual lleva a dificultades frecuentes en convivencia.

Actualmente los centros escolares se han visto afectados por la emergencia sanitaria COVID-19 adoptando repentinamente una metodología virtual a la cual no se estaba preparado, sin embargo, con la cooperación de entes gubernamentales se ha implementado la metodología semipresencial donde se evidencia mayor participación de los encargados de los estudiantes

## CAPÍTULO VII: PROGRAMA DE GESTION EMOCIONAL



# "Pinceladas de emociones"



PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE UNA  
ADECUADA GESTIÓN EMOCIONAL EN  
ADOLESCENTES.



## Introducción

Elaborado por: Alfaro M., López J. y Zepeda K.

## Presentación del programa y áreas a intervenir

Los programas de promoción se implican en el campo del estudio de la salud, convirtiéndose en uno de los pilares en conjunto con la prevención. Partiendo de la primera fase de atención primaria de la salud, que se caracteriza por ser un enfoque centrado en aquellas necesidades y circunstancias de las personas, su familia y la comunidad, velando por su bienestar integral, evitando que se presenten conductas de riesgo, promoviendo con ellos estilos de vida saludables. Por ello se tomará en cuenta el área cognitiva, afectiva, somática, interpersonal y conductual con el objetivo de proporcionar el conocimiento adecuado para afrontar las afectaciones generadas por la emergencia sanitaria.

De igual forma, se retoma la gestión emocional que es un concepto de interés en las últimas décadas, ya que es la capacidad para identificar y manejar las emociones que se presentan por un acontecimiento o situación. Este término se relaciona con la inteligencia emocional que abarca un concepto muy amplio, y se relaciona con el procesamiento de las emociones en este caso son una parte importante y de relevancia para el desarrollo directo de síntomas o trastornos que afectan en la salud y el bienestar mental.

## Justificación

La gestión emocional es un tema de interés que ha sido abordado de manera superficial en los centros escolares, las deficiencias en la educación emocional son latentes, ya que se prioriza la formación académica y estimulación intelectual y se deja de lado temas de interés referentes a la salud mental. No se toma en cuenta, lo importante que puede ser el hecho de aprender sobre las emociones y su impacto. En especial ante la presencia de una emergencia sanitaria que repercute en la primera escuela de los niños/as y adolescentes, e influye en todo el entorno que le rodea.

Según la UNICEF (2020) de una muestra de 8,444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años un 27% reportó sentir ansiedad y 15% depresión en los últimos siete días del mes de septiembre del año 2020, sin olvidar que a nivel nacional según El Diario de Hoy (2020) notificó que, en el año 2020, sólo entre el mes de marzo y abril se reportaron más de 12 suicidios, un dato sin precedentes en la historia del país y en su mayoría adolescentes de entre 12 a 18 años.

Estos datos son alarmantes, ya que evidencian una necesidad palpable de educar a la población en materia de gestión emocional, con esto no solo se espera impactar de manera positiva en la salud mental de los adolescentes, sino también generar un efecto dominó en el que no solo los maestros y encargados de los adolescentes tomen conciencia de lo significativo de la educación de emociones, sino también una modificación en los programas de educación salud integral y preventiva.

Por lo tanto, el presente programa de promoción tiene como principal objetivo fortalecer a los adolescentes en materia de gestión emocional brindando solución a una problemática que se ha acrecentado producto de la emergencia sanitaria por covid-19. Ya que al incluirlo en la currícula educativa los adolescentes se verán beneficiados con un nuevo repertorio de conocimientos y competencias que les permitirán una autonomía emocional, un autoestima saludable y mejora en las relaciones sociales. Además de eso agregar que con este programa se dará paso a que más adolescentes sean conscientes de la importancia de cuidar la salud mental.

En suma, una de las ventajas que propone el programa es la facilidad de realizar las actividades de manera presencial como virtual, debido a que las actividades están planteadas para facilitar la aplicación de ambas formas. Utilizando recursos dinámicos, lúdicos y fáciles de manejar de manera virtual desde un dispositivo móvil o computadora.

## Objetivos

### Objetivo general

Fortalecer la adecuada gestión emocional por medio de la aplicación de un programa de promoción dirigido a adolescentes pertenecientes a centros escolares del municipio de San Salvador durante la emergencia sanitaria COVID-19.

### Objetivos específicos

Ψ Evaluar el nivel de conocimiento de los adolescentes sobre la adecuada gestión emocional, por medio de un cuestionario pre y post proceso de promoción.

Ψ Proporcionar el conocimiento idóneo de una manera lúdica, generando la concientización de los esquemas cognitivos y sus consecuencias en la conducta y emociones.

Ψ Promocionar las competencias emocionales propiciando en los adolescentes un conocimiento práctico y aplicable en diferentes contextos de su vida.

Ψ Ejecutar sesiones orientadas al desarrollo del conocimiento sobre las manifestaciones somáticas de las emociones facilitando el aprendizaje de técnicas de relajación.

Ψ Facilitar los conocimientos sobre las competencias y habilidades sociales orientadas a una adecuada comunicación asertiva y resolución de conflictos.

### Fundamentación teórica:

El enfoque psicológico por el que se retoma para la construcción del programa es retomado del modelo cognitivo-conductual, un modelo teórico que plantea que la conducta humana se ve regulada por esquemas cognitivos que son formados a base de la experiencia y el aprendizaje, estos esquemas cognitivos determina las ideas que las personas forman de las situaciones que viven y su manera racional o irracional de actuar, específicamente el TREC o Terapia Racional-Emotiva-Conductual orientada al cambio en los patrones de pensamientos irracionales de la persona que interfiere en ese momento con su bienestar. Con la idea de que las perturbaciones emocionales frecuentemente son provocadas no por las

situaciones externas o ambientales, sino por la interpretación que hace la persona de las mismas.

Para que el proceso de promoción sea más efectivo se ha tomado a bien utilizar una modalidad aplicada al grupo, por lo tanto, el TREC fomentará que cada participante pueda conocer y comprender la raíz de sus emociones y conductas, por medio de técnicas lúdicas que faciliten el cuestionamiento racional de las ideas o pensamientos generadores de malestar emocional.

### **Metodología:**

El programa, está dirigido a la población de estudiantes cuyas edades oscilan entre los 11 y 18 años, estudiantes que utilizan un método de enseñanza semipresencial, la cual ha sido una metodología reciente; son jóvenes que están caracterizados por su etapa de desarrollo, dado a la tensión por los cambios psicofisiológicos que presentan.

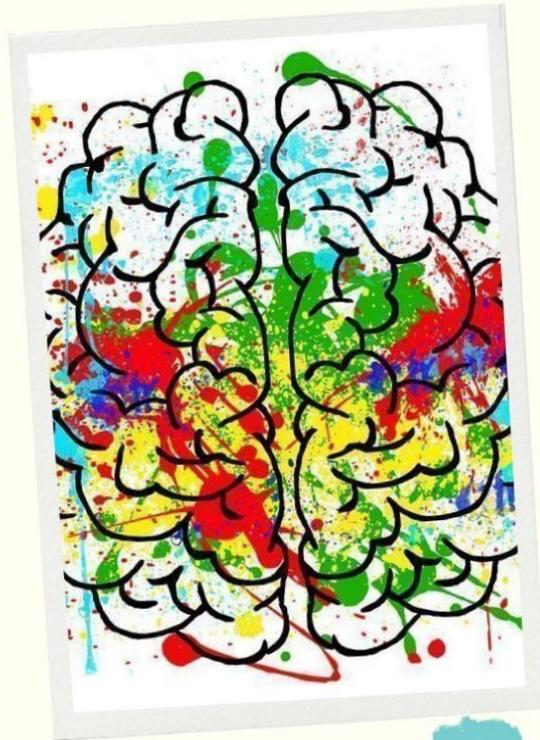
La muestra será tomada de manera probabilística en el centro escolar seleccionado, desde tercer ciclo hasta bachillerato. Se elegirán a los estudiantes de manera aleatoria simple, seleccionando 3 estudiantes por cada grado, hasta conformar un grupo de doce sujetos de cada nivel.

### **-Instrumentos:**

Se utilizará como instrumento de evaluación un cuestionario con 16 preguntas, dicho instrumento se utilizará como pre y post evaluación en la primera y última sesión del programa. Dicho cuestionario puede ser aplicado por medios virtuales o presenciales.

### **- Procedimiento metodológico general:**

las actividades a desarrollar serán de tipo participativas, lúdicas, expositivas e interactivas ya que se implementarán de manera grupal a los estudiantes, cada actividad tendrá un aproximado de duración entre 5 a 25 minutos. Construyendo una sesión de 1 hora y media por sesión.



# Área cognitiva





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



*“Pincelada de emociones”*

Sesión #1: “Mitos y verdades”

**Temática:** Desmitificación e Introducción al programa

**Objetivo general:** Alcanzar la comprensión por parte del participante de las particularidades del desarrollo del programa disminuyendo las dudas emergentes.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Establecer una atmósfera de confianza y apertura entre facilitadores y participantes por medio de una actividad que contribuya a la libre expresión y participación.	<p><i>Bienvenida y presentación</i></p> <p>Se les dará la bienvenida e invita a participar en la actividad denominada “Dos verdades y una mentira” donde los facilitadores proporcionan a cada uno de los participantes una media página de papel (Anexo 1), en este se les indicará deben escribir dos verdades acerca de sí mismo y una mentira. A continuación, se solicitará que se presenten frente a todos, mencionando su nombre, como le gusta que le llamen. Al presentarse deberán mencionar las dos verdades y la mentira, sin revelar cuál es la mentira y todos los demás participantes tratarán de adivinar cuál es la mentira.</p>	Andrea Zepeda	Papel bond Plumones Lapiceros	15 minutos	<p>Se organizará un círculo donde un participante deberá tomar una punta del ovillo de lana y lanzarlo a otro, las persona que lo reciban deberán de contestar las siguientes preguntas:</p> <p><i>¿Cuál es el área que te resulta más interesante?</i></p> <p><i>- ¿Qué es lo que más te gustaría conocer?</i></p>

<p>Aclarar las dudas sobre la función del psicólogo promoviendo un ambiente de colaboración y respeto.</p>	<p><i>Desmitificación del papel del psicólogo y encuadre</i></p> <p>Por medio de la actividad denominada: “Mitos y verdades”, los facilitadores solicitan que los participantes pasen una pelota al son de la música, que contiene una variedad de frases. (Anexo 1.1)</p> <p>Los facilitadores explicarán cada frase acerca del rol y el papel del psicólogo de manera breve. Además, se establecerán las normas y reglas que regirán el desarrollo de cada sesión escribiéndolas en un cartel, en esta se les solicitará la participación voluntaria.</p>	<p>María José Alfaro</p>	<p>Cartel Pelota Plumón Bocina Celular</p>	<p>20 Minutos</p>	<p>- <i>¿Qué es lo que consideras que te motiva más a participar?</i></p> <p>- <i>¿Qué es lo que has aprendido en tu vida que consideras te resultó más útil?</i></p> <p>Al finalizar <i>se</i> tomará en cuenta cada respuesta expresada y agradecerá su sinceridad.</p> <p>tiempo 15 minutos</p> <p>materiales: rollo de lana.</p>
<p>Proporcionar la información de manera clara y precisa por medio de una explicación sobre las áreas despejando cualquier duda resultante</p>	<p><i>Presentación del programa</i></p> <p>Por medio de una presentación de PowerPoint (Anexo 1.2) Se explicará brevemente las áreas a abordar en el programa, señalando el objetivo por el que se desarrollarán cada una de las sesiones. Proporcionando explicaciones y solventando dudas que puedan surgir en los participantes.</p>	<p>Josué López</p>	<p>Presentación Cañón Laptop</p>	<p>20 minutos</p>	

<p>Aplicar de manera correcta un cuestionario que evalúe los conocimientos de los participantes con relación a los temas del programa a desarrollar.</p>	<p><i>Aplicación de preevaluación</i></p> <p>Se repartirá a cada participante un lapicero y un cuestionario, seguido de esto la facilitadora dará las indicaciones y guiará al grupo para que todos puedan rellenar al mismo tiempo el cuestionario e ir solventando dudas. Al finalizar se solicitará entregar cuestionario al facilitador encargado.</p>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Cuestionario Lapiceros</p>	<p>15 minutos</p>	
<p>Obtener claridad de las temáticas y acuerdos establecidos en la sesión.</p>	<p><i>Actividad de cierre</i></p> <p>Retroalimentación de la sesión, se brindará un espacio para que los participantes comenten si tienen alguna duda, sus expectativas del programa, además de las actividades que les gustaría realizar para un mejor desarrollo y aprendizaje. Se les motivará a continuar y así se concluirá esta primera jornada.</p>	<p>María José Alfaro</p>		<p>10 minutos</p>	



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



**“Pincelada de emociones”**

Sesión #2: ¿Qué pensamientos pintan mi paisaje?

Temática: “Modelo ABC”

Objetivo general: Lograr que los participantes comprendan el funcionamiento del comportamiento a través del esquema ABC, y cómo influye en sus emociones y conducta.

<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
Generar un ambiente de confianza y apertura para la participación activa de los participantes.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Se les dará la bienvenida, a continuación, se recordarán las normas que se establecieron en la sesión anterior, y luego se invitará a participar en la actividad denominada: “Girando el dado”, en donde el facilitador dividirá el grupo en dos, a cada grupo se le entregará un dado gigante el cual contendrá las siguientes preguntas:</p> <p>(Anexo 2)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cuál es mi nombre? y una palabra con la inicial de mi nombre que me describe.</li><li>2. ¿Cuál es mi color favorito?</li><li>3. ¿Cuál es mi película favorita?</li></ol>	Josué López	Dos dados de cartón.  Cartel con normas.	15 minutos	<p>El facilitador presentará las siguientes preguntas en un pliego de papel bond:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué aprendí de la sesión y pondré en práctica en mi vida?</li><li>2. ¿Qué he hecho bien hasta ahora y que considero seguiré implementando en mi vida?</li></ol>

	<p>4. ¿Cuál es mi apellido? y una palabra con la inicial de mi apellido que me describe.</p> <p>5. ¿Cuál es mi comida favorita?</p> <p>6. ¿Cuál es mi canción favorita?</p> <p>Cada uno de los miembros del grupo tirará el dado y responderá la pregunta que le corresponda.</p>				<p>3. ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?</p> <p>Al explicar cada pregunta, por medio de una lluvia de ideas se solicitará tres participaciones voluntarias para responder y reflexionar cada una ellas.</p> <p>Los recursos materiales que se utilizarán durante la sesión: Pliego de papel bond y un plumón</p> <p>El tiempo: 10 minutos</p>
<p>Proporcionar a los participantes el conocimiento del modelo ABC para que logren la identificación de la relación de sus pensamientos y la influencia que posee en su conducta y emociones.</p>	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>La facilitadora proporcionará información por medio de una presentación (Anexo 2.1), en donde se representará el modelo ABC, y se explicará lo que representa cada una de las letras. Para finalizar se aclara que son los pensamientos los que influyen en nuestras emociones y conducta.</p> <p>Se dará un pequeño espacio para que se aclaren dudas sobre la información proporcionada.</p>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Presentación</p> <p>Cañón</p> <p>Laptop</p>	<p>20 minutos</p>	
<p>Identificar por medio de sus vivencias los pensamientos, emociones y conductas presentados llevando a la práctica el conocimiento.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>A través de un sociodrama se dividirá en seis grupos, se le dará a cada uno de los grupos la historia (Anexo 2.2, “El agobio de Olivia” cada grupo deberá leer la historia y se seleccionará al azar un grupo que deberán dramatizar la historia. Luego los participantes con el apoyo de la facilitadora identificarán la situación, los pensamientos que dicha situación provoca y por último las consecuencias de los pensamientos en</p>	<p>María José Alfaro</p>	<p>Páginas con la historia</p> <p>Cartel</p> <p>Plumones</p>	<p>35 minutos</p>	

	<p>la conducta y emoción resultante. Separando cada uno por letra en un cartel.</p> <p>Se proporcionará una reflexión de sus emociones. importancia de cómo procesamos los pensamientos y su influencia en la vida personal.</p>				
Resumir de manera concisa lo abordado en la sesión	<p><i>Actividad de cierre</i></p> <p>Para finalizar el facilitador realizará la retroalimentación de la sesión, proporcionando un espacio para que los participantes comenten si tienen alguna duda. Se les motivará a continuar y se mencionará la frase con su imagen (Anexo 2.3) para cerrar la sesión y así se concluirá esta primera jornada.</p>	Josué López	Imagen con frase	5 minutos	



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



*“Pincelada de emociones”*

**Sesión #3: ¿Cómo identifico el lienzo adecuado?**

**Temática:** Ideas irracionales.

**Objetivo general:** Identificar los pensamientos irracionales con el fin de reconocerlos al presentarse alguno.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Reforzar el autoconcepto y compañerismo por medio de la opinión grupal de manera lúdica e introduciendo en el tema de las ideas irracionales.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Se dará la bienvenida, luego se realizará una breve introducción y retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión anterior.</p> <p>Se aclaran dudas y se procederá a realizar la actividad denominada: “Fichas caminantes”, se pegará con cinta una página (Anexo 3) en la espalda de cada participante, cada una tendrá escrito: “Menciona una característica que te agrade de mi”.</p> <p>Al terminar de colocar las fichas en las espaldas de cada participante, se proporcionará la siguiente consigna:</p> <p><i>Se pondrá una canción, e iniciará una ronda en círculos, cuando la canción termine de sonar cada uno de ustedes debe anotar por lo menos una cualidad positiva</i></p>	Andrea Zepeda	Papel bond- hoja de trabajo  lapicero  Bocina  Celular	15 minutos	<p>El facilitador con apoyo de una imagen de semáforo, proyectada en una pantalla, que plantea las siguientes preguntas (Según los colores del semáforo):</p> <p>Verde: ¿Que aprendí de la sesión? y qué pondré en práctica en mi vida?</p> <p>Amarillo: ¿Qué he hecho bien hasta ahora y seguiré implementando en mi vida?</p> <p>Rojo: ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?</p>

	<p><i>en mínimo tres personas, si la canción vuelve a sonar y no has logrado dicha misión le otorgará un reto asociado a la actividad, deberán cumplir un reto.</i></p> <p>Al final del ejercicio se solicita a los facilitadores que guarden dicho papel, pongan el nombre del participante y proceden a ser guardados para entregarse al final de la sesión.</p>				<p>Luego, se solicitan tres participaciones voluntarias y para finalizar se reflexiona en las respuestas.</p> <p>Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Imagen de un semáforo, páginas de papel bond y lapiceros.</p> <p>El tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Conocer de manera detallada y práctica el tema de las ideas irracionales y su diferencia con las ideas racionales.</p>	<p><i>Psicoeducación:</i></p> <p>Se visualizará en una presentación (Anexo 3.1), que contendrá tres ejemplos prácticos en los que se evidencie cómo pueden surgir pensamientos de manera automática en los que las personas se vean afectados emocionalmente. Al mismo tiempo, se explicará el concepto de pensamiento, sus características y la diferencia entre pensamiento racional y pensamiento irracional.</p> <p>Dichos ejemplos se socializarán y con ayuda del grupo, se identifican los pensamientos automáticos que surgen ante esas situaciones. Estos pensamientos se escribirán en un papelógrafo y se aclara cómo éstos pueden afectar el estado emocional de las personas que los viven.</p>	<p>María José Alfaro</p>	<p>Cañón Computadora presentación</p>	<p>25 minutos</p>	

<p>Comparar de manera lúdica y práctica sobre el tema de las ideas irracionales para el logro de un contacto reflexivo.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>Con ayuda de una actividad denominada: “La caja tenebrosa”, anteriormente elaborada por los facilitadores. Se pedirá a los participantes que formen grupos de cuatro y que escojan a un valiente.</p> <p>Este valiente tendrá la misión de meter su mano en la caja y adivinar lo que esta contiene, se harán una ronda de 5 minutos con cada grupo en la que deben ir anotando las características y pidiendo que lleguen a un veredicto de lo contenido en la caja.</p> <p>Al finalizar la actividad se conocen los veredictos de cada grupo y se revela el contenido de la caja en cada uno de los casos.</p> <p>El facilitador, al terminar relaciona la actividad con la facilidad que cada persona tiene para formar conclusiones aceleradas sobre los temas a los que les temen o no conocen, incluyendo como estos, sí se toman el tiempo de conocer y ver a detalle, logran tener una visión más objetiva de la situación.</p>	<p>Josué López</p>	<p>“Caja tenebrosa” caja de madera o cartón</p> <p>Papel</p> <p>Lápices</p>	<p>30 minutos</p>	
---	--	--------------------	---	-------------------	--

Reflexionar y evaluar los aprendizajes adquiridos durante la sesión.	<i>Actividad de cierre</i> Para finalizar se proporcionará un espacio para que los participantes comenten si tienen alguna duda. Se les motivará a continuar y dará retroalimentación sobre la sesión mientras se le entrega la página de la primera actividad, para finalizar se mencionará una frase (Anexo 3.2) para concluir la sesión y motivar a los participantes.	Andrea Zepeda	Imagen con frase	5 minutos	
--	--	---------------	------------------	-----------	--



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



*“Pincelada de emociones”*

**Sesión#4: “Autorretrato”**

**Temática:** “Autoestima, autopercepción, autoimagen, autoconcepto”

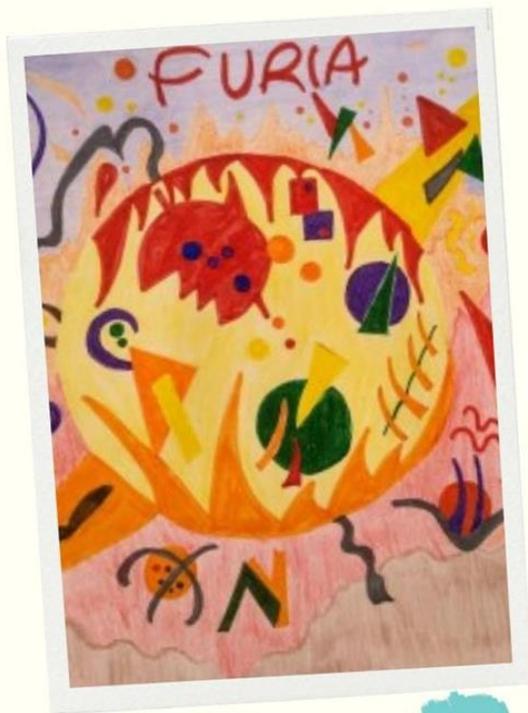
**Objetivo general:** Resaltar aspectos positivos de sí mismo logrando identificarlos y potenciarlos a través de la actividad.

<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
Generar disposición y un ambiente ameno para el resto de la sesión.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Para dar inicio a la sesión se les dará la bienvenida y se realizará un recordatorio de las normas de convivencia.</p> <p>A continuación, se les pedirá a los participantes que formen una fila india, al estar ordenados, la facilitadora sostendrá un espejo mediano y anunciará que cada uno deberá pasar frente al espejo, y decir 2 aspectos que le gusten de sí mismo. (por ejemplo: me gustan mis ojos, me gusta ser alegre).</p> <p>Se dará por finalizada la actividad hasta que cada participante haya pasado frente al espejo.</p>	María José Alfaro	Espejo	15 minutos	<p>El facilitador presentará las siguientes preguntas en un pliego de papel bond:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué aprendí de la sesión y pondré en práctica en mi vida?</li><li>2. ¿qué he hecho bien hasta ahora? y ¿que considero seguiré implementando en mi vida?</li><li>3. ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?</li></ol>

<p>Conocer el significado de los elementos de una autoestima saludable.</p>	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>Se formarán 3 grupos equitativos en los cuales se les brindará a cada uno, un rompecabezas (Anexo 4) que al armarlos formarán un párrafo con los siguientes conceptos ¿Qué es la autoestima saludable?, ¿Qué es la autopercepción?, ¿Cómo identificar una autoimagen positiva y realista de mí misma?</p> <p>Al finalizar cada grupo deberá comentar a manera de resumen que comprendió de cada concepto.</p>	<p>Josué López</p>	<p>Rompecabezas de papel bond</p> <p>Cinta adhesiva.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Al explicar cada pregunta, por medio de una lluvia de ideas se solicitará tres participaciones voluntarias para responder y reflexionar cada una ellas.</p> <p>Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Pliego de papel bond y lapiceros.</p> <p>El tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Motivar a una percepción adecuada de los aspectos de sí mismo para la comprensión de una autoestima saludable.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>Se iniciará la actividad denominada: “Mi retrato”, en donde cada participante deberá dibujar su retrato en la página de trabajo (Anexo 4.1.) proporcionada, es decir, de cómo se ven así mismos, como se perciben, de igual manera alrededor de la imagen deberán de escribir cualidades positivas y aquellas que no les gustan tanto pero que pueden mejorar. Al finalizar cada uno explicará lo aprendido relacionado con la autoestima saludable.</p>	<p>María José A.</p>	<p>Páginas de papel bond.</p> <p>Colores</p> <p>Lápices</p> <p>Borrador</p>	<p>25 minutos</p>	
<p>Reflexionar y valorar los aprendizajes adquiridos durante la sesión.</p>	<p><i>Actividad de cierre</i></p> <p>Para finalizar se proporcionará un espacio para que los participantes comenten si tienen alguna duda o que les gusto. Se les motivará a continuar y se menciona una frase (Anexo 4.2.) designada para concluir la sesión y motivar a los participantes a seguir indagando del tema.</p>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Frase en página de papel bond</p>	<p>5 minutos</p>	

**Área****Indicadores de logros****Área  
Cognitiva**

1. Reconoce la función y rol del psicólogo.
2. Comprende el objetivo y la utilidad de cada una de las áreas del programa.
3. Identifica la relevancia de los pensamientos sobre las emociones y comportamientos.
4. Establece la diferencia entre pensamientos irracionales y racionales.
5. Expresa sus cualidades positivas y debilidades de manera adecuada.



# Área afectiva





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



“Pincelada de emociones”

Sesión #5: “Conociendo mis colores”

**Temática:** “Las emociones y sus funciones”

**Objetivo general:** Identificar cada una de las emociones con cada una de sus características particulares.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Promover la expresión de emociones e integración con el grupo compartiendo por medio de canciones.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Se dará la bienvenida, se realizará un recordatorio de las normas de convivencia y se brindará una breve retroalimentación de la sesión anterior. A continuación, se realizará la actividad denominada: “Karaoke de emociones” en donde se dividirán en 4 grupos y a cada uno se le entregará una emoción, y el coro de una canción (Anexo 5), (“Color Esperanza-Diego Torres”), para que el grupo la cante con la emoción asignada (tristeza, rabia, miedo, vergüenza, alegría, etc.), cada facilitador estará al pendiente de apoyar en cada uno de los grupos.</p> <p>Al finalizar compartiremos cual emoción no conocían y/o cual se les dificultó de cantar.</p>	Josué López	Bocina Páginas con coro	15 minutos	<p>El facilitador con apoyo de una imagen de semáforo, que plantea las siguientes preguntas (Según los colores del semáforo):</p> <p>Verde: ¿Que aprendí de la sesión? y qué pondré en práctica en mi vida?</p> <p>Amarillo: ¿Qué he hecho bien hasta ahora y seguiré implementando en mi vida?</p> <p>Rojo: ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?</p>

<p>Comprender las emociones presentes y sus funciones en el ser humano.</p>	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>Se solicitaron 4 participantes quienes realizarán una interpretación breve de una emoción asignada. Cada uno de los actores será guiado y apoyado por el facilitador proporcionando un guion (Anexo 5.1) que solo el participante conocerá, además de la situación específica. Al finalizar se pedirá que realice la representación frente a los participantes, a los cuales se les solicitará que narren lo que observaron.</p>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Papel bond</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Luego, se solicitan tres participaciones voluntarias y para finalizar se reflexiona en las respuestas.</p> <p>Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Imagen de un semáforo, páginas de papel bond y lapiceros.</p>
<p>Reconocer las emociones y los efectos de cada una de ellas en la vida diaria.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>Se realizará la actividad denominada: “Los Óscar”, en la cual formarán dos grupos y a cada uno de ellos se les dará el espacio de crear un psicodrama, eligiendo una situación propia de la vida cotidiana donde puedan observar cada emoción aprendida y la función de cada una de ellas. Quienes representen mayor cantidad de emociones en el psicodrama ganaran la estatuilla dorada (Anexo 5.2).</p>	<p>María José</p>	<p>Estatuilla dorada Páginas de Papel bond Lápices</p> <p>Diversos artículos para disfrazarse</p>	<p>30 minutos</p>	<p>El tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Motivar al aprendizaje y continuidad en las sesiones.</p>	<p><i>Cierre</i></p> <p>Para finalizar se proporcionará un espacio para que los participantes comenten si tienen alguna duda o que les gusto. Se les motivará a continuar y se menciona una frase (Anexo 5.3) designada para concluir la sesión y motivar a los participantes a seguir indagando del tema.</p>	<p>Josué López</p>	<p>Página con frase</p>	<p>5 minutos</p>	



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



“Pincelada de emociones”

Sesión #6: “Elijiendo mis pinceles”

Temática: “Competencias emocionales”

Objetivo general: Desarrollar interés en la implementación de las competencias emocionales en la vida diaria resaltando los beneficios de esto.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Generar un ambiente de respeto y cordialidad entre los participantes.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Se dará la bienvenida y se realizará una breve introducción y retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión anterior.</p> <p>Luego se dará paso a la actividad inicial denominada: “Mi receta”, en donde cada participante deberá crear su propia receta (Anexo 6) de las emociones que considera suelen caracterizarlo o que se presentan con mayor frecuencia, para dicha actividad se les proporcionará brillantina de diferentes colores la cual representará diferentes emociones: rojo/enojo, azul/tristeza, verde/asco, anaranjado/alegría y morado/miedo. Se les proporcionará un frasco lleno con agua a cada uno. Dentro de este deberán llenar con brillantina de acuerdo a un porcentaje, si durante la semana en que proporción se</p>	Andrea Zepeda	Frascos con agua  Brillantina de diferentes colores  Página con receta	15 minutos	<p>El facilitador presentará las siguientes preguntas en un pliego de papel bond:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué aprendí de la sesión y pondré en práctica en mi vida?</li><li>2. ¿Qué he hecho bien hasta ahora y que considero seguiré implementando en mi vida?</li><li>3. ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?</li></ol> <p>Al explicar cada pregunta, por medio de una lluvia</p>

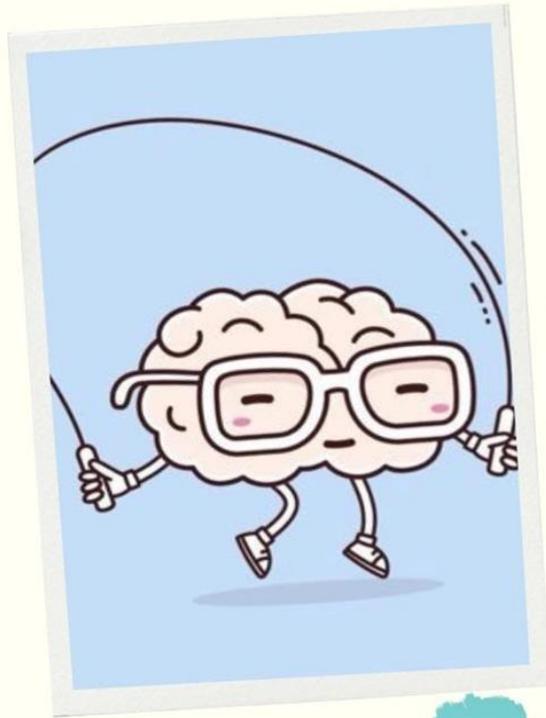
	sintieron enojados, tristes o alegres y al finalizar deberá sumar 100%.				de ideas se solicitará tres participaciones voluntarias para responder y reflexionar cada una ellas.
Aprender sobre las competencias emocionales de regulación y autonomía emocional.	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>A continuación, por medio del juego de pasar la bola, se pasan dos bolas de papel al son de la música, cada una contendrá diferentes conceptos dentro de ellas.</p> <p>El primero referente a la competencia: Regulación emocional incluyendo sus micro competencias, y el segundo referente a la Autonomía Emocional (Anexo 6.1).</p> <p>Se entregarán las bolas de papel una a la izquierda y la otra a la derecha y a medida que suena la música se indicará que deben pasar las bolas de papel al mismo tiempo. Al detenerse la música, el que se quede con la bola de papel deberá abrir y responder la pregunta. Los facilitadores aclaran los conceptos y dudas de los participantes.</p>	María José Alfaro	<p>Bocina</p> <p>Celular</p> <p>Páginas de papel bond con conceptos</p>	15 minutos	<p>Los recursos materiales que se utilizaran durante la sesión: Pliego de papel bond y un plumón</p> <p>El tiempo: 10 minutos</p>

<p>Reflexionar sobre las competencias emocionales y cualidades positivas que como adolescentes poseen.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>Se realizará la actividad denominada: “El barco se hunde” (Anexo 6.2), se dividirá en grupos de 5, a todos se les proporcionará la indicación siguiente: Cada uno de ustedes se encuentra en un barco, sin embargo, este lastimosamente este se hundirá en 15 minutos y solo hay un bote salvavidas donde caben la mayoría, sin embargo, uno o dos de ustedes probablemente no podrán subir. Ahora tienen 10 minutos para pensar porque ustedes deben sobrevivir y tienen derecho a estar en el barco. Para ello deberán mencionar que competencias de las mencionadas con anterioridad poseen y dar un ejemplo o explicación de esa competencia. Se les proporcionará post it para que puedan anotar las ideas principales y compartirlas con todos sus compañeros porque deben sobrevivir.</p>	<p>Josué López</p>	<p>Post it Lapiceros Imagen de Barco</p>	<p>30 minutos</p>	
<p>Motivar asistencia y continuidad en las sesiones.</p>	<p><i>Cierre</i></p> <p>Al finalizar la facilitadora realizará una retroalimentación de la sesión. Se incentiva a los participantes a continuar y se menciona la frase (Anexo 6.3) para concluir la sesión y motivar a los participantes.</p>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Página con frases</p>	<p>5 minutos</p>	

## Área

## INDICADORES DE LOGROS

Área	INDICADORES DE LOGROS
<b>Área Afectiva</b>	2. Distingue las principales emociones y sus funciones en su vida cotidiana.
	3. Comprende el concepto de competencias emocionales.
	4. Identifica las micro competencias emocionales que posee y aquellas que debe alcanzar.
	5. Define el concepto de autorregulación emocional y autonomía emocional.
	6. Relaciona la incidencia que existe entre las competencias emocionales y una autoestima saludable.



# Área somática



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



*“Pincelada de emociones”*

**Sesión #7: “Cuidando mis pinceles”**

**Temática:** “Hábitos saludables y destructivos”.

**Objetivo general:** Reconocer la importancia del desarrollo de hábitos saludables en la persona por medio de actividades que estimulen este aprendizaje.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Generar un ambiente dinámico y eficaz para el resto de la sesión.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Se dará la bienvenida, se realizará una breve introducción y retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión anterior.</p> <p>Luego uno de los facilitadores realizará ejercicios de estiramiento con los participantes y procederá a hacer una actividad de baile titulado “En la selva me encontré”. Dicho baile se realiza con todas las partes del cuerpo para iniciar la sesión con dinamismo.</p>	Andrea Zepeda	Papel bond Plumones	15 minutos	<p>El facilitador con apoyo de una imagen de semáforo, que plantea las siguientes preguntas (Según los colores del semáforo):</p> <p>Verde: ¿Que aprendí de la sesión? y qué pondré en práctica en mi vida?</p> <p>Amarillo: ¿Qué he hecho bien hasta ahora y seguiré implementando en mi vida? Rojo: ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?</p>
Definir por medio de una actividad recreativa los hábitos saludables y no saludables.	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>Se iniciará formando dos grupos, donde deberán elegir un representante, luego se formara una fila donde el último integrante deberá correr por un globo y llevarlo hasta su fila pasando por cada integrante de diversas</p>	Josué López	Globos Preguntas en papel	15 minutos	<p>Luego, se solicitan tres participaciones voluntarias y para</p>

	maneras, por ejemplo: con las rodillas o los codos, hasta llegar al primero que será el representante, quien deberá explotarlo y leer las afirmaciones (Anexo 7) respecto a los hábitos saludables y no saludables a sus compañeros y quienes deberán recordarlos en el transcurso de la sesión, respecto a los hábitos saludables y no saludables; así hasta finalizar la actividad.				finalizar se reflexiona en las respuestas.  Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Imagen de un semáforo, páginas de papel bond y lapiceros.
Reafirmar los conocimientos proporcionados a los participantes para una mejor comprensión del tema.	<i>Actividad principal</i> Se realizará la actividad denominada: “¿Quién quiere ser saludable”, para iniciar la actividad deberán continuar con los grupos que se formaron con anterioridad, se pasará al frente al representante (El mismo o pueden cambiar) quien deberá responder las preguntas que estarán en las fichas (Anexo 7.1), acerca de los datos presentados anteriormente; se les darán opciones para que puedan responder con comodines, en caso de que los necesiten, serán los siguientes: 1. Apoyo de un participante (La llamada), o ayuda de su grupo (encuesta del grupo) , con el fin que todos participen y se aclaren las dudas acerca de la temática.	María José Alfaro	Bocinas Fichas con preguntas y respuestas Celular	30 minutos	El tiempo: 10 minutos.
Propiciar la asistencia y continuidad de los participantes a las sesiones.	<i>Cierre</i> Al finalizar la facilitadora realizará una retroalimentación de la sesión. Se incentiva a los participantes a continuar y se mencionara la frase (Anexo 7.2) para concluir la sesión y motivar a los participantes.	Andrea Zepeda	Frase en página	5 minutos	



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



*“Pincelada de emociones”*

**Sesión #8: “Manchas en la pintura”**

**Temática:** Consecuencias de hábitos no saludables- somatización.

**Objetivo general:** Identificar las reacciones somáticas más comunes en las personas relacionadas con hábitos no saludables por medio de actividades que incentiven el aprendizaje.

<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
Incentivar el aprendizaje por medio de una actividad lúdica que fomente la expresión del lenguaje corporal y ejercicio físico.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Para comenzar la facilitadora dará la bienvenida a cada uno de los participantes, a continuación, se realizará la retroalimentación de la sesión anterior y se recordarán las normas de convivencia.</p> <p>Para continuar se realizará una actividad denominada “Mímica” se formarán 4 grupos, y a cada uno se le brindarán 12 fichas con imágenes sobre actividades recreativas, juegos o deportes. (Anexo 8)</p> <p>Cada participante representará por lo menos una ficha, el grupo que logre identificar más fichas ganará.</p> <p>Al final de la actividad la facilitadora reflexionará sobre la importancia de practicar</p>	Andrea Zepeda	Fichas con imágenes	15 minutos	<p>El facilitador presentará las siguientes preguntas en un pliego de papel bond:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué aprendí de la sesión y pondré en práctica en mi vida?</li><li>2. ¿Qué he hecho bien hasta ahora y que considero seguiré implementando en mi vida?</li><li>3. ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que</li></ol>

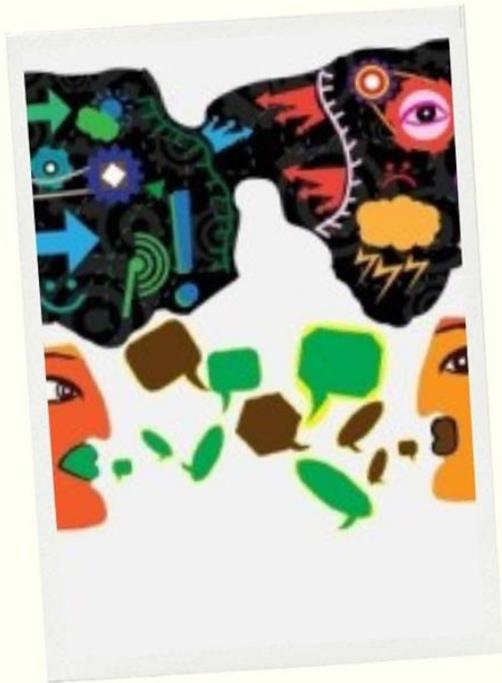
	frecuentemente estos ejercicios y sus consecuencias al no hacerlo.				no me está beneficiando?
Identificar las partes del cuerpo en que se suele experimentar la somatización para su reconocimiento temprano.	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>Con apoyo de una imagen en la que se puede visualizar una silueta humana con diversos síntomas (Anexo 8.1), los facilitadores van a explicar el concepto de somatización y como se desarrolla. Posteriormente, cada uno de los participantes irán enlazando las partes del cuerpo de la figura humana con los síntomas y comentarán la que consideran más frecuente se presenta.</p> <p>Al finalizar la actividad los facilitadores reflexionan sobre la importancia de identificarlos.</p>	María José Alfaro	Silueta humana en con síntomas	15 minutos	<p>Al explicar cada pregunta, por medio de una lluvia de ideas se solicitará tres participaciones voluntarias para responder y reflexionar sobre cada una de ellas.</p> <p>Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Pliego de papel bond y lapiceros.</p>
Comprender la relación de la sintomatología con la poca gestión emocional y los hábitos no saludables.	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>Se desarrollará una actividad denominada: “El color de mi cómic” se dividirá en 4 grupos, y a cada uno se les asignará un animal. Por lo que se les dará una ficha (Anexo 8.2) con la imagen de cada animal y la emoción que representa: Toro-enojado, Elefante-tristeza, Gallina-miedo, y Gato-asco.</p> <p>Luego se les indicará que deben redactar una historieta con el animal asignado, que representa una experiencia cotidiana donde se destaquen hábitos no saludables, resaltando el malestar por la emoción asignada y la situación que acontece. Al finalizar, el facilitador aclara el proceso y relación dónde se vería reflejada la</p>	Josué López	<p>Página de papel bond</p> <p>Lapiceros</p> <p>Colores</p> <p>Fichas de animales</p>	30 minutos	<p>El tiempo: 10 minutos.</p>

	somatización según lo explicado con anterioridad.				
Propiciar la asistencia y continuidad de los participantes a las sesiones.	<p><i>Cierre</i></p> <p>Para concluir la sesión, la facilitadora realizará una retroalimentación de la sesión. Se incentiva a los participantes a continuar y se menciona la frase (Anexo 8.3) para concluir la sesión y motivar a los participantes.</p>	Andrea Zepeda	Frase en página de papel bond	5 minutos	

## Área

## INDICADORES DE LOGROS

<b>Área Somática</b>	1. Reconoce los hábitos saludables y actividades que promueven el bienestar.
	2. Define los hábitos no saludables y sus consecuencias.
	3. Identifica las reacciones somáticas más comunes en sí mismo y los demás.
	4. Comprende la definición y desarrollo del concepto de la somatización.
	5. Propone actividades para disminuir la ejecución de hábitos no saludables.



# Área Inter- personal





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



“Pincelada de emociones”

**Sesión #9: "Mis técnicas artísticas"**

**Temática:** “Relaciones interpersonales”.

Objetivo general: Fortalecer las relaciones interpersonales conociendo la manera adecuada de relacionarse.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Establecer un ambiente cordial que permita el desarrollo de una actividad que estimulen las habilidades sociales.	<i>Bienvenida y actividad inicial</i>  La facilitadora dará la bienvenida a los participantes, luego proporcionará una breve explicación de lo abordado en la sesión anterior. Se realizará la actividad denominada: “Yo soy el famoso” para ello se dividirá a los participantes en 4 grupos, y cada uno debe elegir un actor o actriz famoso con el que se identifique o sea su favorito. Lo anotar en un papel y lo doblará para que nadie más lo vea, después delante de todo el grupo, debe imitar a la persona o el personaje que representa en alguna película y el resto deberá adivinar cuál es su nombre. Incluso puede dar algunas pistas para orientar a los espectadores, con la única regla de no mencionar el nombre, ni la película que representa.	María José Alfaro	Papel bond Plumones	15 minutos	El facilitador con apoyo de una imagen de semáforo, que plantea las siguientes preguntas (Según los colores del semáforo):  Verde: ¿Que aprendí de la sesión? y qué pondré en práctica en mi vida?  Amarillo: ¿Qué he hecho bien hasta ahora y seguiré implementando en mi vida? Rojo: ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?

<p>Aprender por medio de un video las habilidades sociales más comunes.</p>	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>Los facilitadores presentarán un video (Anexo 9) sobre las habilidades sociales, al finalizar conversarán sobre cada una de ellas. Solicitando a los participantes que señalen las que consideran más difíciles y las más fáciles de implementar.</p>	<p>Josué López</p>	<p>Video Cañón Laptop</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Luego, se solicitan tres participaciones voluntarias y para finalizar se reflexiona en las respuestas</p> <p>Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Imagen de un semáforo, páginas de papel bond y lapiceros.</p>
<p>Interiorizar estructuras cognitivas y comportamientos adecuados ante situaciones sociales incómodas.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>A continuación, se realizará la actividad denominada: “teatro de la vida” y con base a los conocimientos adquiridos sobre las habilidades sociales en la sesión anterior. Se procede a realizar un breve ensayo, formando parejas con los participantes y asignando escenarios hipotéticos en la que deben poner en práctica sus habilidades sociales básicas, las situaciones hipotéticas serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentarte ante un desconocido.</li> <li>2. Reclamar al ver que una persona se metió en la fila.</li> <li>3. Declarar tu amor a alguien que habías gustado por mucho tiempo.</li> <li>4. Realizar una llamada a un establecimiento de comida rápida para corregir la orden.</li> <li>5. Explicar a papá o mamá inconformidad sobre una decisión que han tomado.</li> <li>6. Escuchar sin interrumpir a la persona de al lado al menos por 3 minutos y luego retroalimentar lo que dijo.</li> </ol>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Materiales para escenario.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>El tiempo: 10 minutos.</p>

Resumir la sesión por medio de una retroalimentación a los participantes.	<i>Cierre</i> Al finalizar la facilitadora se encargará de realizar una retroalimentación de la sesión e incentivará a continuar en el desarrollo de las mismas. Finalizará presentando la frase (Anexo 9.1) de la sesión.	María José Alfaro	Frase con imágenes	5 minutos	
---	---	-------------------	--------------------	-----------	--



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



*“Pincelada de emociones”*

**Sesión #10: “El arte de las palabras”**

Temática: “Asertividad”.

Objetivo general: Fomentar una comunicación asertiva de las emociones.

<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Recursos materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
Reconocer por medio de una actividad lúdica la facilidad de modificación de mensajes según las vivencias de cada persona.	<p><i>Actividad inicial</i></p> <p>El facilitador dará la bienvenida a los participantes, luego proporcionará una breve explicación de lo abordado en la sesión anterior. A continuación, realizará la actividad denominada “Teléfono descompuesto”, seguidamente se conformarán dos grupos y procederá a alinearlos en una fila; al primer miembro de la fila le leerá un mensaje con el objetivo de ser transmitido hasta el último participante de la fila.</p> <p>Esto lo realiza con ambos equipos y el que logre transmitir el mensaje de manera más clara y ordenada.</p> <p>Al concluir con la actividad, se les solicitará a ambos grupos comentar su experiencia.</p>	Josué López	Papel bond Plumones	15 minutos	<p>El facilitador presentará las siguientes preguntas en un pliego de papel bond:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué aprendí de la sesión y pondré en práctica en mi vida?</li><li>2. ¿Qué he hecho bien hasta ahora y que considero seguiré implementando en mi vida?</li><li>3. ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que</li></ol>

<p>Distinguir los estilos de comunicación por medio de una actividad donde se enlace concepto con sus respectivas definiciones.</p>	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>Se formarán 3 grupos de trabajo de 4 integrantes, a cada grupo se le proporcionará seis tarjetas (Anexo 10) que deberán emparejar a dos grupos se le proporcionará un conjunto de tres tarjetas de concepto y tres tarjetas de definiciones, en cambio a otro grupo se les dará 3 tarjetas de concepto y tres tarjetas de características.</p> <p>En un tiempo de 2 minutos, al finalizar se les indicará el orden correcto de las parejas. Luego contestaran las preguntas planteadas a continuación, utilizando sus propias palabras según lo comprendido: ¿Cuál es la diferencia entre asertividad, pasividad y agresividad? y ¿En qué situaciones considero que puedo utilizar la asertividad?</p>	<p>María José Alfaro</p>	<p>Fichas de memoria</p>	<p>15 minutos</p>	<p>no me está beneficiando?</p> <p>Al explicar cada pregunta, por medio de una lluvia de ideas se solicitará tres participaciones voluntarias para responder y reflexionar sobre cada una de ellas.</p> <p>Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Pliego de papel bond y lapiceros.</p>
<p>Diferenciar los diferentes estilos de comunicación para resaltar el estilo de comunicación asertiva.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>Luego se realizará la actividad denominada “Cartas comunicadoras”, donde se colocará en el lugar 3 palabras separadas las cuales son: asertividad, pasividad y agresividad. A cada uno de los grupos se les proporcionará una carta (Anexo 10.1) con dos situaciones diferentes y deben ubicarlas de acuerdo a la comunicación que se puede observar. Se les proporciona 10 minutos para que conversen acerca de las situaciones y en donde deben asignarlas. Luego se solicitará a un integrante del grupo que pase a leer y pegar la carta de acuerdo al grupo que considere que pertenece explicando las razones por las que su grupo las ubico en ese apartado.</p>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Cartas Carteles Cinta adhesiva</p>	<p>30 minutos</p>	<p>El tiempo: 10 minutos.</p>

Concluir la sesión a través de la reflexión.	<i>Cierre</i> El facilitador dará cierre a la sesión proporcionando una retroalimentación de lo abordado e incentivará a los participantes a continuar. Y se concluirá presentando la frase que concluirá con la sesión. (Anexo 10.2)	Josué López	Frase	5 minutos	
--	--	-------------	-------	-----------	--

## Área

## INDICADORES DE LOGROS

<b>Área Interpersonal</b>	7. Interioriza el significado de habilidades sociales y su aplicación a la vida cotidiana.
	8. Diferencia los tres estilos de comunicación y sus características.
	9. Identifica los beneficios de la utilización del estilo de comunicación asertiva.
	10. Promueve la comunicación asertiva entre los participantes.
	11. Expresa sus emociones comunicándose de manera asertiva.



# Área conductual





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



“Pincelada de emociones”

Sesión #11: “Visualizando mi obra de arte”

**Temática:** Proyecto de vida

**Objetivo general:** Definir las metas y motivaciones principales para alcanzar un fortalecimiento en la toma de decisiones y bienestar emocional.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Identificar la importancia de guiarse ante un objetivo determinado.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial:</i></p> <p>La facilitadora dará la bienvenida a los participantes, luego proporcionará una breve explicación de lo abordado en la sesión anterior. A continuación, los facilitadores entregarán a cada uno de los participantes un globo atado a una tira de papel china, para desarrollar la actividad denominada “Lucha de globos” y se les indica a los participantes que deben atarlos a su brazo derecho.</p> <p>Luego se les encomienda que al sonar la música deben recolectar la mayor cantidad de globos que puedan de sus compañeros, el que obtenga más gana.</p> <p>Además, la facilitadora explicará que no está permitido empujar, ni dañar a sus compañeros para obtener el globo, en caso de hacerlo quedarán inmediatamente descalificados.</p>	Andrea Zepeda	Papel chino, Globos  Bocina  Celular	15 minutos	<p>El facilitador con apoyo de una imagen de semáforo, que plantea las siguientes preguntas (Según los colores del semáforo):</p> <p>Verde: ¿Que aprendí de la sesión? y qué pondré en práctica en mi vida?</p> <p>Amarillo: ¿Qué he hecho bien hasta ahora y seguiré implementando en mi vida? Rojo: ¿Qué dejaré de hacer en mi vida que no me está beneficiando?</p> <p>Luego, se solicitan tres participaciones voluntarias y para</p>

<p>Comprender de manera clara y adecuada el concepto de motivación, sus tipos, características y beneficios.</p>	<p><i>Psicoeducación</i></p> <p>A continuación, la facilitadora por medio de la imagen de un árbol (Anexo 11) explicará el concepto de motivación, tomando en cuenta los tipos de motivación, sus características y principales beneficios (cumplimiento de metas).</p> <p>Se identificará la motivación intrínseca como las raíces del árbol, la motivación extrínseca como el tronco, las características de alguien motivado como las ramas y los beneficios como las hojas y frutos.</p> <p>Para finalizar la psicoeducación se definirán los conceptos de cualidad, capacidad y destreza, como líneas que permiten alcanzar las metas.</p>	<p>María José Alfaro</p>	<p>Imagen de un árbol</p> <p>Papel bond</p> <p>Plumones</p>	<p>10 minutos</p>	<p>finalizar se reflexiona en las respuestas</p> <p>Los recursos materiales que se utilizaran durante de la sesión: Pliego de papel bond y lapiceros.</p> <p>El tiempo: 10 minutos.</p>
<p>Definir por medio de un proyecto de vida las metas a corto, mediano y largo plazo, al igual que sus recursos personales para alcanzarlas.</p>	<p><i>Actividad principal</i></p> <p>El facilitador realizará la actividad denominada “Mi propio árbol”, se entregará una hoja de trabajo (Anexo 11.1) a cada participante, en esta hoja deberán escribir su nombre, luego redactar tres cualidades, capacidades o destrezas que para su percepción poseen. Una vez realizado lo anterior, en la parte inferior de la página encontrarán tres espacios, en los que deberán establecer proyectos o metas a corto plazo (días, semanas, meses), mediano plazo (1 año hasta 5) y largo plazo (5 a 10 años). Seguido, deberán redactar de manera breve cómo alcanzar dichas metas de manera</p>	<p>Josué López</p>	<p>Hoja de trabajo</p> <p>Lápiz o Lapicero</p>	<p>30 minutos</p>	

	cuantificable y observable, tomando en cuenta las habilidades y destrezas antes mencionadas.				
Propiciar la asistencia y continuidad de los participantes a las sesiones.	<p><i>Cierre</i></p> <p>Al finalizar la facilitadora se encargará de realizar una retroalimentación de la sesión e incentivará a continuar en el desarrollo de las mismas. Finalizará presentando la frase de la sesión. (Anexo 11.2).</p>	Andrea Zepeda	Frase	5 minutos	



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



*“Pincelada de emociones”*

**Sesión #12: “El arte es eterno”**

**Temática:** Despedida / Post evaluación.

**Objetivo general:** Fortalecer los conocimientos aprendidos durante el proceso para que con ello cada uno realice una evaluación personal de los alcances conseguidos y cohesión con el grupo durante el proceso.

Objetivo específico	Actividad	Responsable	Recursos materiales	Tiempo	Evaluación
Incentivar un ambiente de confianza y cohesión entre los participantes por medio de una actividad que contribuya al establecimiento de lazos duraderos.	<p><i>Bienvenida y actividad inicial</i></p> <p>Se iniciará dando la bienvenida a los participantes, se realizará la retroalimentación de la sesión anterior. A continuación, se realizará la actividad denominada: “Mundo de colores” les pedirá a los participantes que se coloquen de espaldas a la pared, con los ojos cerrados y en silencio, de inmediato la facilitadora pegará un círculo de diferente color a cada uno en la frente (Anexo 12), de manera que no pueda ver el color que le ha tocado.</p> <p>Seguido se les permite abrir los ojos y con el sonido y tiempo de una canción tienen que agruparse solo haciendo una pregunta</p>	María José Alfaro	Círculos de colores Canción (2 minutos) Bocina Celular	10 minutos	<p>Se organizará un círculo donde un participante deberá tomar una punta del ovillo de lana y lanzarlo a otro, las persona que lo reciban deberán de contestar las siguientes preguntas:</p> <p><i>¿Qué fue lo que aprendió?</i></p> <p><i>- ¿Qué fue lo que más le gustó?</i></p>

	<p>¿Mi color que parece? Al finalizar el tiempo, cada participante expresa que le pareció la actividad, si cumplió o no con la tarea ¿cómo se sintió? La facilitadora concluirá con un mensaje del porque ninguno tenía el mismo color, haciendo referencia a las habilidades únicas que cada uno adquirió en este proceso.</p>				<p>- ¿Qué fue lo que menos le gustó?</p> <p>- ¿Qué es lo que mejor recuerdas?</p> <p>- ¿Qué actividad sientes que debe realizarse con mayor detenimiento?</p>
<p>Resaltar los objetivos y la perseverancia del grupo participante del programa.</p>	<p><i>Ronda de experiencias</i></p> <p>Se presentará un video que contendrá información de cada una de las sesiones realizadas con los participantes (con anterioridad se solicitó el permiso para tomar dichas fotos), este video contendrá el nombre de la sesión, el objetivo de la sesión, la frase de la sesión y las imágenes que se tomaron en el desarrollo de cada una de las sesiones a manera de collage. Cada participante expresa de manera voluntaria, que regaló (aprendizaje, experiencia, mensaje) le queda de cada sesión.</p>	<p>Josué López</p>	<p>Cartel</p> <p>Pelota</p> <p>Plumón</p> <p>Bocina</p> <p>Celular</p>	<p>20</p> <p>Minutos</p>	<p>- ¿Existe algún tema que no comprendiste en su totalidad? ¿Qué tema fue?</p> <p>Al finalizar se reflexionará cada respuesta expresada y agradecerá su sinceridad.</p> <p>tiempo 15 minutos</p> <p>materiales: rollo de lana.</p>
<p>Aplicar de manera correcta un cuestionario que evalúe los conocimientos de los participantes con relación a los temas del programa desarrollados.</p>	<p><i>Aplicación de post evaluación</i></p> <p>Se repartirá a cada participante un lapicero y un cuestionario, seguido de esto la facilitadora explicará las indicaciones y guiará al grupo para que todos puedan rellenar al mismo tiempo el cuestionario e ir solventando dudas. Al finalizar se solicitará</p>	<p>Andrea Zepeda</p>	<p>Cuestionarios</p> <p>Lapiceros</p>	<p>15</p> <p>minutos</p>	

	entregar cuestionario al facilitador encargado.				
Concluir el programa de manera significativa, animando a cada participante a aplicar lo visto en su diario vivir.	Cierre Al finalizar se tendrá un espacio en el que podrán compartir mientras comen un pequeño refrigerio(opcional), se leerá una frase significativa (Anexo 12.1), y se les alentará a seguir compartiendo y promoviendo el cuidado de su bienestar emocional.	María José Alfaro	Frase con imagen	10 minutos	

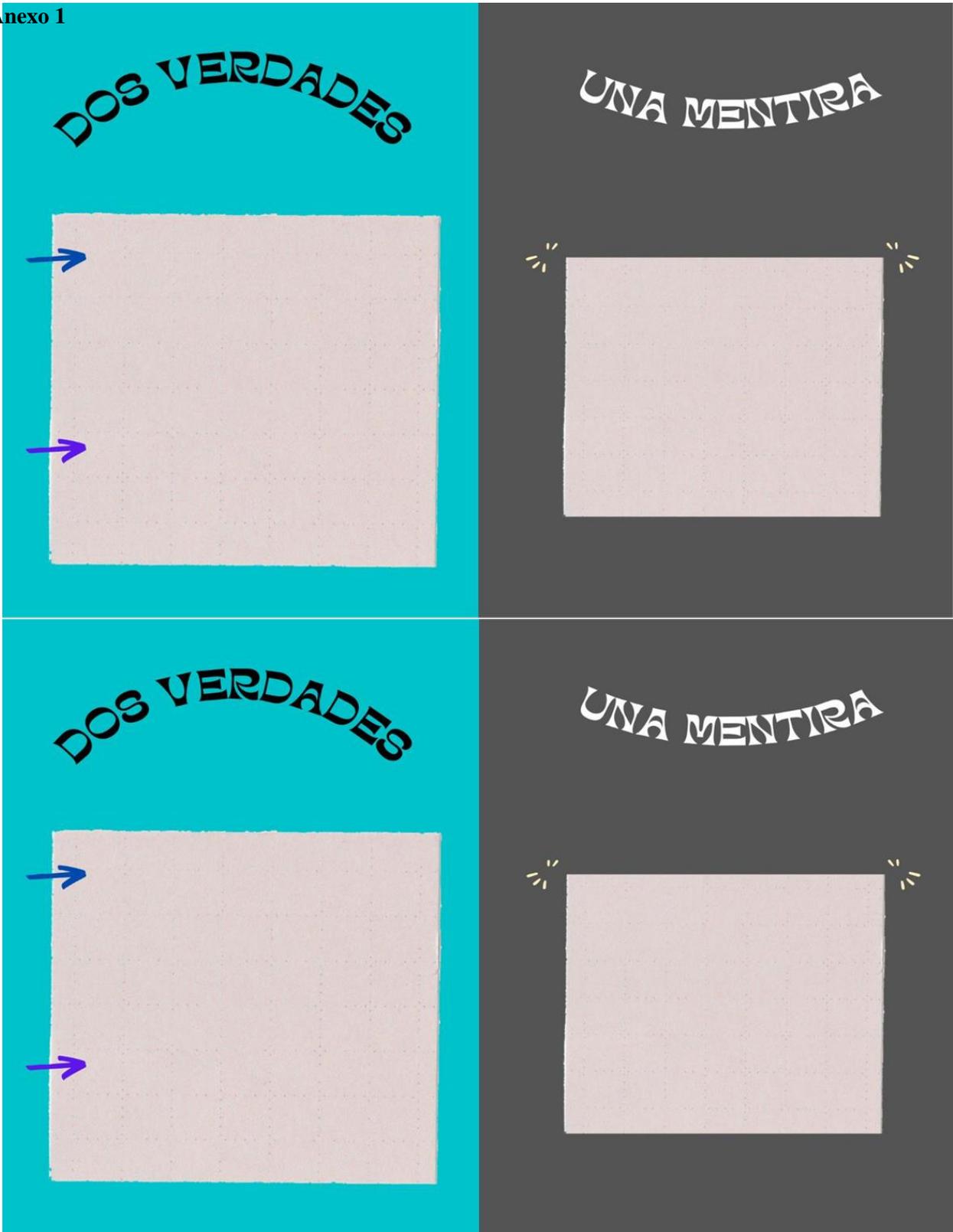
### Área

### INDICADORES DE LOGROS

<b>Área Conductual</b>	1. Comprende el concepto de motivación, sus características y beneficios.
	2. Define proyectos o metas a corto, mediano y largo plazo.
	3. Establece metas medibles para cumplir sus objetivos.
	4. Reconoce habilidades y destrezas que refuercen el alcance de sus metas.
	5. Completa el cuestionario posevaluación siguiendo las indicaciones.
	6. Expresa de manera voluntaria los aprendizajes obtenidos del proceso.

# ANEXOS

Anexo 1



Anexo 1.1.



Anexo 1.2.

**Link:** <https://view.genial.ly/61eb830f82ffbc0012e625f5/presentation-presentacion-anexo12>



## Area cognitiva

NO EXISTE NADA MAS  
PODEROSO QUE LA MENTE  
SALUDABLE

## Objetivos

- \* Lograr que los participantes comprendan el funcionamiento del comportamiento a través del esquema ABC, y cómo influye en sus emociones y conducta.
- \* Identificar los pensamientos irracionales con el fin de reconocerlos al presentarse alguno.
- \* Reforzar el autoconcepto y autoestima.

## Area afectiva

LAS EMOCIONES SON EL  
ARCOIRIS DE LA VIDA

## Objetivos

- \* Promover la expresión de emociones.
- \* Promover la comprensión emocional
- \* Aprender sobre las competencias emocionales de regulación y autonomía emocional.

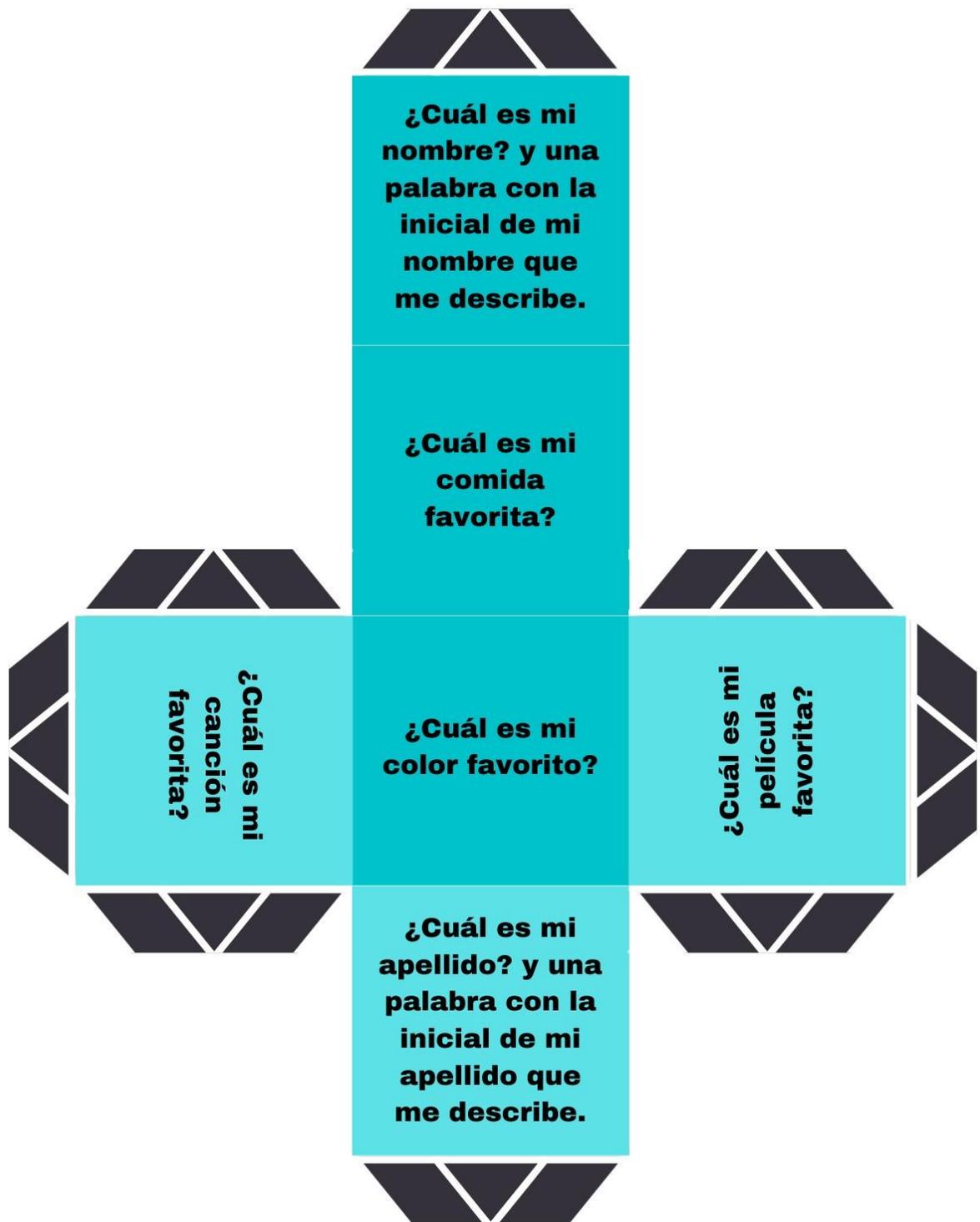
## Area somática

EL CUERPO ES EL REFLEJO  
DE LA MENTE

## Objetivos

- \* Reconocer la importancia del desarrollo de hábitos saludables.
- \* Identificar las partes del cuerpo en que se suele experimentar la somatización para su reconocimiento temprano.
- \* Comprender la relación de la sintomatología con la poca gestión emocional y los hábitos no saludables.





Anexo 2.1.

**Link:** <https://view.genial.ly/61e238a988d1c30cd78cddc6/presentation-anexo-21-abc-de-mi-pensamiento>

# EL ABC DE MI PENSAMIENTO

EMPEZAR

Acontecimiento o situación

Creencia o pensamiento

Consecuencias

A

B

C

## ACONTECIMIENTO O SITUACIÓN

A

Suele llamarse un acontecimiento activador.

Esto puede ser una situación externa. Por ejemplo como un accidente, la enfermedad de un familiar, una discusión con otra persona, la ruptura de una relación, entre otras situaciones.

## CREENCIA O PENSAMIENTO

B

Estos pensamientos suelen ser automáticos, cruzándose por la mente como si de un rayo se tratara y sin tener un control consciente sobre ellos.

Estos pensamientos acerca de la situación acontecida.

## EMOCIÓN Y CONDUCTA

Nos referimos a las consecuencias emocionales y conductuales

Emocionalmente lo que sentimos o emoción que predomina frente a la situación y que reacción conductual o acción se toma frente a esta situación.

C

## *“El agobio de Olivia”*

Olivia es una adolescente que asiste a la escuela regularmente. Sus amigos quedaron de acuerdo para realizar un convivio. Ella esta feliz esperando la reunión con sus amigos. La siguiente semana empieza y el día del convivio ha llegado.

Olivia es de las primeras en llegar al lugar acordado, mientras comparten con sus amigos todos disfrutan y se ríen. Pero cuando ella trata de hablar sus amigos se están riendo y no le prestaron atención a su comentario. Olivia se pregunta que pensaran de ella sus amigos, porque siempre ignoran mis comentarios. Tal vez dije algo incorrecto o me ignoran porque no pertenezco aquí.

Olivia empieza a sentirse mal, se le quitaron las ganas de comer el postre y solo quiere irse a casa.



Su amiga le pregunta que le ocurre y ella solo menciona que se siente triste e incomoda. El resto del día ella habla muy poco con todos, y regresa a su casa.



**“UN PEQUEÑO  
CAMBIO HOY TE  
LLEVA A UN FUTURO  
RADICALMENTE  
DIFERENTE”**

---





**“MENCIONA UNA CARACTERÍSTICA  
QUE TE AGRADE DE MI”**



**Link:** <https://view.genial.ly/61e23bf4c08f6f0ceda663c6/presentation-anexo-32-y-33>

Pensamientos

# IRRACIONALES RACIONALES

“  
Al ser humano realmente no le afectan las situaciones, le afectan las interpretaciones que realizan de las situaciones  
”  
Autor desconocido

1  
**EJEMPLO**  
*Mis amigos hicieron una reunion y no me invitaron*

2  
**EJEMPLO**  
*La noche de fin de año le envíe un mensaje a la chica que me gusta y aun no me ha contestado*

3  
**EJEMPLO**  
*Se acerca la entrega de notas trimestral de la escuela y no se que notas he sacado.*

**IDEA IRRACIONAL**  
*Es aquel pensamiento que surge casi de manera inmediata ante cualquier situación o suceso, estan basadas en interpretaciones poco objetivas de la realidad y se caracterizan por generar malestar emocional.*

**IDEA RACIONAL**  
*Son interpretaciones objetivas de la realidad, basadas en hechos reales y concretos.*

**CARACTERÍSTICAS DE LAS IDEAS IRRACIONALES**  
*Son pensamientos poco apegados a la realidad objetiva.*  
*Generan un malestar emocional constante.*  
*Surgen de manera imedita ante un suceso.*

CUESTIONAR

nuestras más arraigadas

CREENCIAS

requiere de mucho coraje

PORQUE

implica aceptar que hemos  
podido estar equivocados

TODA LA VIDA.

- David Fischman

# Autoestima

Conjunto de pensamientos y sensaciones que uno tiene sobre sí mismo. Es la manera en la que uno se evalúa e incluso se juzga. Es modificable y cambiante.

# Autoimagen

Representación mental o imagen que tiene uno sobre su propia persona. Incluye detalles observables y experiencias que responden al "yo soy" y suele ser resistente al cambio. ¿cómo te ves a ti, qué tanto te gustas y te agradas?

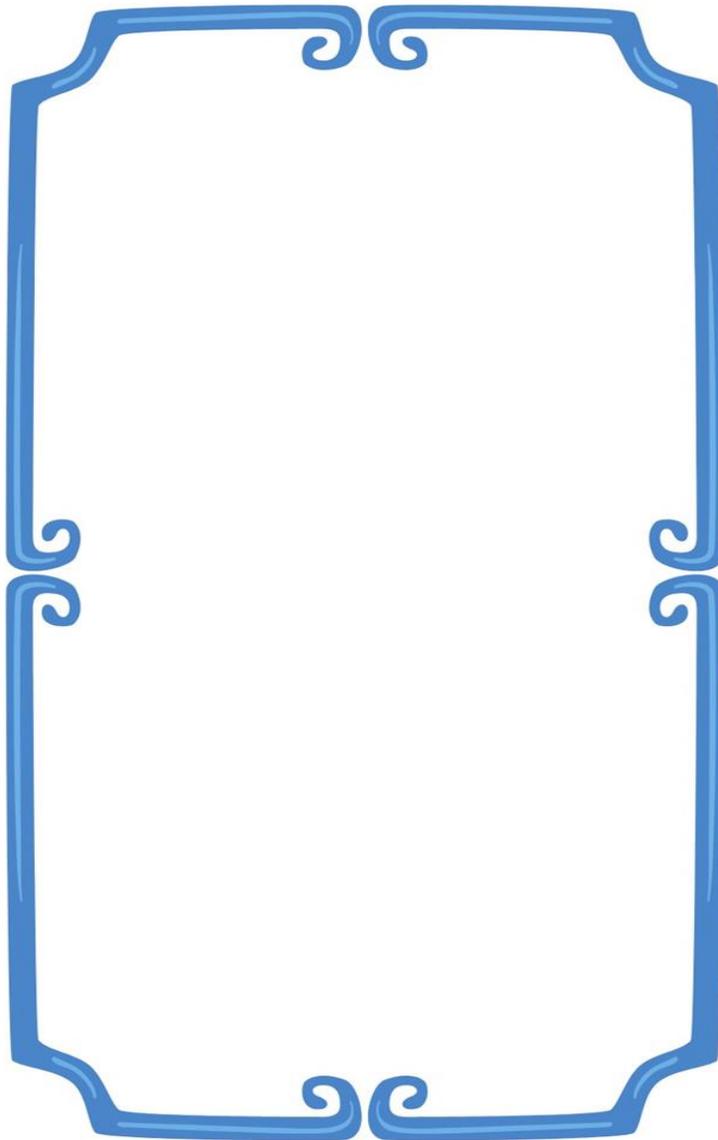
# Autoconcepto

Conjunto global, organizado y cambiante de las creencias que una persona tiene sobre sí misma relativa a sus características, atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites. En ocasiones tienen una base real, pero en otros casos no. Es algo subjetivo, depende de ti y de lo que piensas que eres.

# Autopercepción

Percepción de las características propias, atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites. Esta percepción dependerá de la información que recibimos de los demás.

# MI RETRATO



**"He recorrido un  
largo camino hasta  
estar donde estoy y  
merezo valorarme  
por ello"**



El día de ayer me escondieron la mochila, comencé a sentir una sensación tan horrible. Me sudaban las manos. Sentía que me salían humo de los oídos y nariz.



Me dieron ganas de tirar todo y gritarles a todos.

ENOJO

Ayer iba por la calle y me sentí tan mal. Porque en una esquina estaban varios perritos, abandonados sin nada de comida y nadie les hacía caso.

Tuve una sensación extraña en mi corazón.

Tenia ganas de acurrucarme y llorar por ellos.



TRISTEZA

Ayer la pase con mis amigos. Nos divertimos y disfrutamos juntos. Nos tomamos tantas fotos. Me sentí tan bien y deseaba que este momento durara por siempre.



Tenia ganas de que el día y el tiempo se detuvieran.

ALEGRIA

Ayer por la noche vi una película que no me dejó dormir en toda la noche. Sentía que alguien me perseguía. Habían cosas que se movían dentro de mi casa y ruidos extraños.

Me dieron ganas de esconderme o encender la luz.



MIEDO

Anexo 5.2.







**MI PROPIA RECETA**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*100%*



**MI PROPIA RECETA**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*100%*



**MI PROPIA RECETA**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*100%*



**MI PROPIA RECETA**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

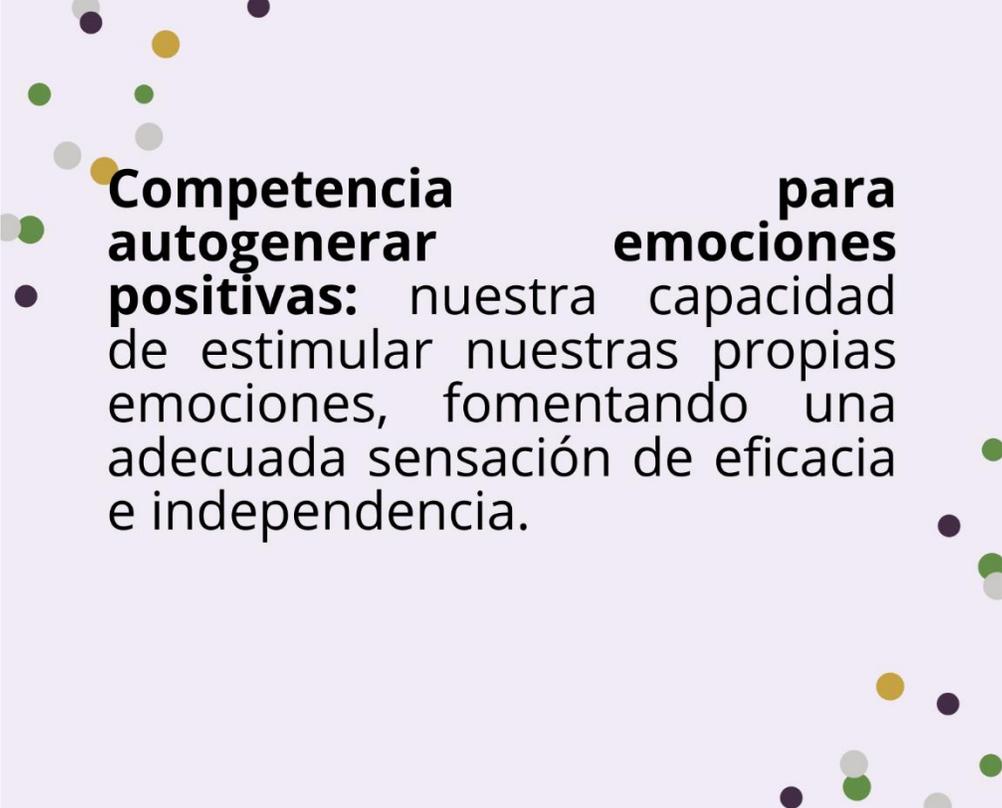
*100%*



**Regulación Emocional:** nuestra capacidad de regular las emociones por medio de la consciente relación entre emoción, pensamientos y comportamientos. Esta competencia emocional incluye micro competencias.

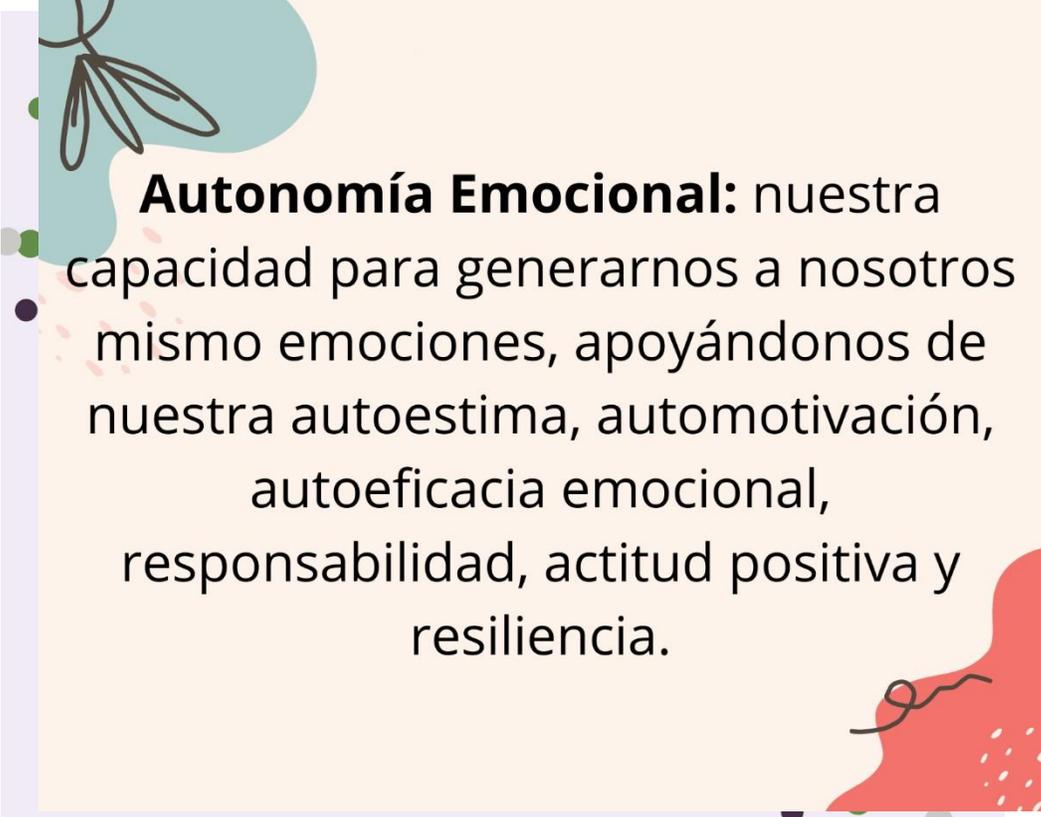


**Expresión emocional apropiada:** cuando somos conscientes de las emociones que transmitimos, así como el conocimiento sobre nuestras expresiones verbales y no verbales.



**Competencia para autogenerar emociones**

- **positivas:** nuestra capacidad de estimular nuestras propias emociones, fomentando una adecuada sensación de eficacia e independencia.



**Autonomía Emocional:** nuestra capacidad para generarnos a nosotros mismo emociones, apoyándonos de nuestra autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva y resiliencia.

# ¡EL BARCO SE HUNDE!

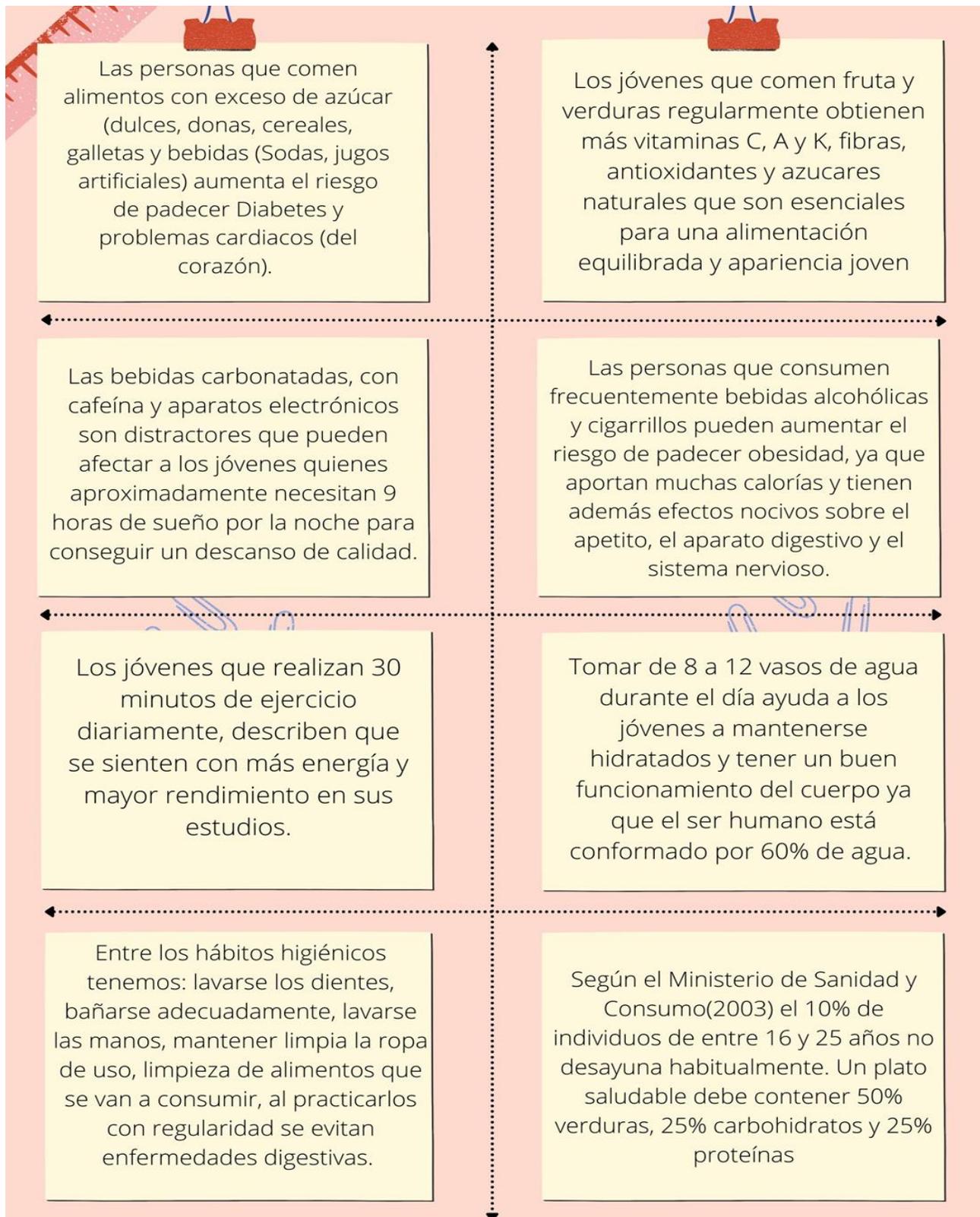


LA MÁS GRANDES DE LAS  
FELICIDADES CONSISTE  
EN TRANSFORMAR LOS  
SENTIMIENTOS EN  
ACCIONES.

*Madame de  
Staël*



Anexo 7



**PREGUNTA 1**

¿Al comer frecuentemente alimentos con exceso de azúcares que enfermedades tienes riesgo de padecer?

¿Quién quiere ser saludable?

**PREGUNTA 2**

¿Si comes regularmente frutas y verduras que beneficios nutricionales obtienes?

¿Quién quiere ser saludable?

**PREGUNTA 3**

¿Cuáles son los distractores más comunes que intervienen en la calidad de sueño?

¿Quién quiere ser saludable?

**PREGUNTA 4**

¿Qué riesgos o consecuencias conlleva el consumo frecuente de alcohol y cigarrillo?

¿Quién quiere ser saludable?

**PREGUNTA 5**

¿Cuánto tiempo de ejercicio se recomienda hacer diariamente para sentirte con energía y rendir mejor en los estudios?

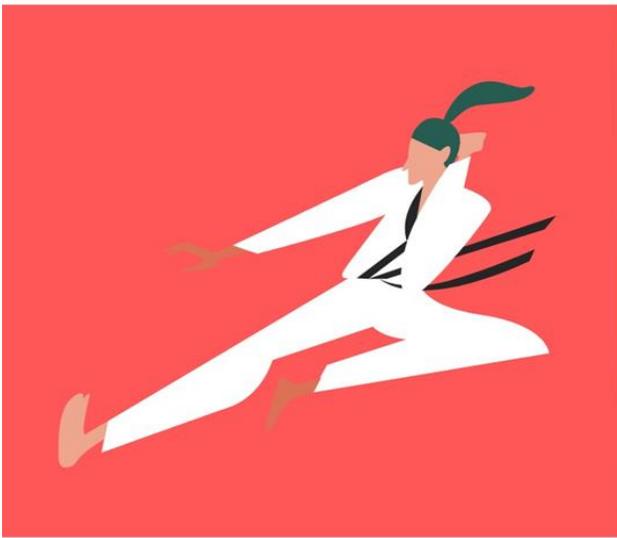
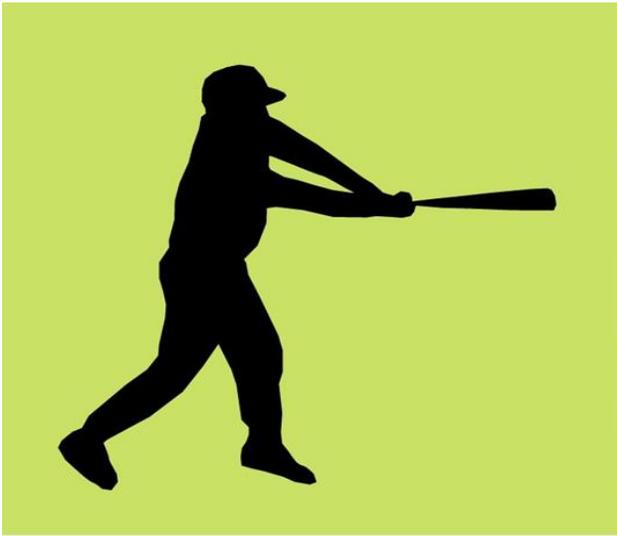
¿Quién quiere ser saludable?



**SI CAMBIAS TUS  
HÁBITOS, CAMBIA  
TU VIDA.**

¡CAMINA HACIA UNA VIDA SANA!



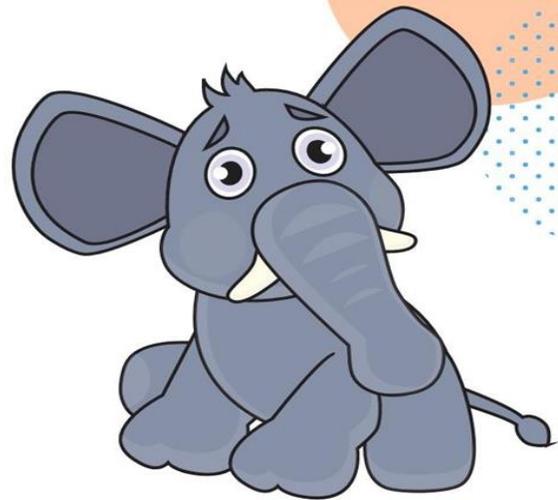








Enojado



Triste



Miedosa



Asco

**Cuando las emociones  
no se expresan,  
el cuerpo habla**

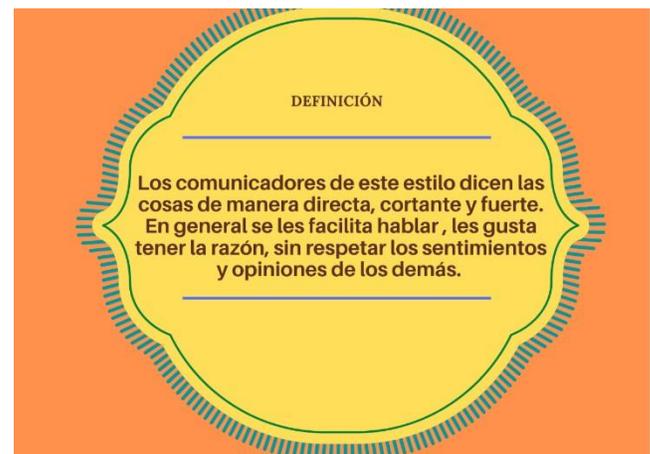
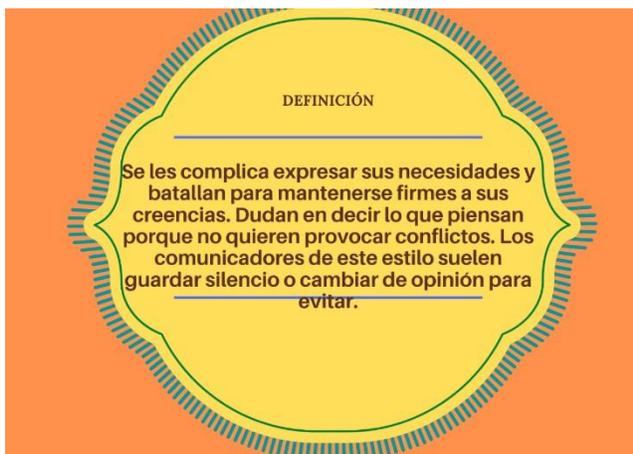
**Link:** <https://view.genial.ly/61ea3967b433d20025de7a67/presentation-presentacion-genial>

# HABILIDADES SOCIALES



*La capacidad de expresar  
los propios sentimientos  
constituye una habilidad  
social fundamental*

*Daniel Goleman*



En este estilo de comunicación suele caracterizarse por:

- Tono de voz bajo y blando.
- Habla monótona y vacilante.
  - Retorcerse las manos.
- Retroceder cuando se le hace una observación asertiva.
  - Evadir miradas.
  - Habla con carraspeos.
- Hombros encogido y encorvados
  - Gestos nerviosos.

En este estilo de comunicación suele caracterizarse por:

- Voz apropiadamente alta a la situación.
- Contacto ocular firme, no fijo o evasivo.
  - Habla fluida, expresión clara, sin vacilaciones, enfatizando las palabras claves.

En este estilo de comunicación suele caracterizarse por:

- Voz estridente o sarcástica y/o condenatoria.
- Contacto ocular dominador y fijo.
- Gestos corporales rudos, con excesivo señalamiento con el dedo.

# GRUPO



## EJEMPLO 1

En clases la maestra asigno grupos de trabajo, y solicito a cada uno de los grupos que se reunieran para realizar la actividad. Vicky que es nueva estudiante en la escuela fue asignada al grupo 1.

Sin embargo Vicky solo se acercaba a los grupos para ver que número eran sin preguntar. Al encontrar por fin a su grupo se reunió con ellos. Pero al instante se dio cuenta que su grupo solo estaba hablando de la nueva película que estaba en estreno. Vicky no sabía que hacer, ni que decir, entonces decidió comenzar a trabajar sola. Sin mencionarle nada a nadie.

---

## EJEMPLO 2

El martes por la tarde Alexis tiene que hacer una actividad porque el profesor les ha solicitado envíen la actividad a Google Classroom antes de que se cierre el tiempo de entrega. El esta un poco atrasado porque tuvo que acompañar a su mamá al mercado.

Mientras el trabajaba tranquilamente, la mamá de Alexis entra al cuarto reclamándole porque aún no ha cumplido con sus quehaceres de la casa, le menciona que es un irresponsable y sino lo hace en este instante lo castigara. Alexis le responde: Comprendo que estés cansada de repetirlo mamá, sin embargo en esta ocasión no es porqué no quiera sino que tengo que entregar una actividad antes de las 7:00 pm. Por esta ocasión sugiero que al terminar de entregar yo puedo realizar mis quehaceres. Solo un poco más tarde, pero las hare hoy. Gracias por tu comprensión.



## GRUPO

2

### EJEMPLO 3

La casa de Javier esta en un pasaje donde tiene a varios amigos, una tarde el estaba tranquilamente con sus amigos cuando una señora se acerca a gritarles por un vidrio roto. La señora los acusaba a ellos, mientras mencionaba que los adolescentes de ahora no tienen arreglo.

Javier dio un paso atrás, miro directamente a los ojos y con un tono modulado y sincero de voz menciono: Debe ser frustrante para usted encontrar vidrios rotos frente a su casa, sin embargo mis amigos y yo hemos estado sentados en la grada todo el tiempo. En ningún momento nos hemos acercado a su casa, incluso puede preguntarle a mi hermana mayor por lo que considero que no merecemos que nos grite e insulte. Le sugiero que para otra ocasión debe averiguar que sucede, antes de gritar e insultar.

---

### EJEMPLO 4

En clases la maestra asigno parejas de trabajo, y solicito a todos que se reunieran para realizar la actividad. Fidel tenía que trabajar con un estudiante nuevo.

Al acercarse a el, ni siquiera había terminado de presentarse cuando Fidel lo callo y le dijo: si, si como considero que mis ideas son mejores que las tuyas vamos a hacer algo que yo diga para el proyecto. Mencionando como probablemente el era un inútil, mientras lo miraba con desprecio.

El estudiante nuevo estaba sorprendido de las suposiciones y lo que le había mencionado Fidel.



## GRUPO

3

### EJEMPLO 5

La profesora estaba explicando la clase a sus estudiantes. Tania hace anotaciones en su cuaderno sobre el tema mientras su compañera y amiga no para de hablar acerca de la película que vieron ayer en la noche.

Tania esta molesta porque su amiga no deja de hablar, y ella necesita sacar una buena nota en este siguiente examen. ¿Acaso no se da cuenta que ella la esta ignorando? a pesar de esto Tania trata de ignorarla sin mencionar, ni hacer ningún comentario a su amiga.

---

### EJEMPLO 6

Ethan esta con su familia comiendo en un restaurante, todos tienen la opción de pedir del menú un plato y bebida de su elección. El pide su plato de comida favorito y su frozen preferido. Mientras mira sus redes sociales y comparte memes con su hermano menor llega la comida. Se prepara para comer sin embargo se da cuenta que no le trajeron la bebida que el pidió.

Al darse cuenta la familia del error estaban disgustados. La mamá de Ethan le aconseja que no haga nada y se lo tome ya que de todas formas es bebida, en cambio su papá con el ceño fruncido y levantando la voz menciona que le ira a reclamar a la mesera por su incompetencia. Ethan decide que es momento de tomar el mando por lo que menciona que el ira a solucionarlo. Se levanta y menciona: Disculpe, le agradezco su servicio sin embargo hubo un pequeño error en nuestra mesa, ya que me llevaron un frozen distinto al que le pedí. Le agradecería que me lo cambiara, gracias.



Cuando dices SI a  
otra persona,  
asegúrate que no te  
estás diciendo NO a  
ti mismo

**PAULO COELHO**



# PROYECTO PERSONAL

**NOMBRE:**

**Cualidades:**

**Capacidades:**

**Destrezas:**

**METAS: CORTO  
PLAZO**

**Metas:**

**Como lo voy a lograr:**

**METAS: MEDIANO  
PLAZO**

**Metas:**

**Como lo voy a lograr:**

**METAS: LARGO PLAZO**

**Metas:**

**Como lo voy a lograr:**

No podemos  
controlar  
el mundo  
pero sí  
nuestras reacciones  
ante él



Susan Jeffers

Anexo 1



## Referencias Bibliográficas

- Alianza para la Protección de la Infancia en la Acción Humanitaria(2019), “*Nota técnica: Protección de la infancia durante la pandemia de coronavirus*”, v.1. Recuperado de:  
[https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH\\_Technical%20Note:%20Protection%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf](https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical%20Note:%20Protection%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf)
- Araya C. (2011). *Psicología de la Emergencia*. (8va ed.). PSICOPREV. I.S.B.N. 956-310-315-7
- Caravedo B. (1972). *Guía Práctica: “Primeros Auxilios Psicológicos”*. Revista militar del Perú. Recuperado de: [https://www.redem.org/boletin/files/REDEM%20-%20Primeros%20Auxilios%20Psicolgicos%202008%20\(Tamao%20minimo\).pdf](https://www.redem.org/boletin/files/REDEM%20-%20Primeros%20Auxilios%20Psicolgicos%202008%20(Tamao%20minimo).pdf)
- Casañas, R.; Castells, G.; Lalucat, L., 2017 (2009). “*Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes*”. España, Barcelona.
- Castañeda Gullot, Carlos, y Ramos Serpa, Gerardo. (2020). Principales pandemias en la historia de la humanidad. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(Supl. 1), e1183. Epub 20 de julio de 2020. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312020000500008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312020000500008&lng=es&tlng=es)
- Chavarría de Cocar L., Yolanda Laínez A., Ferrufino M., Félix Rojas J., Ordóñez F. y Araujo R. (2020), *Impacto en la salud mental ocasionado por la pandemia del covid-19. Realidad y Reflexión*. N° 52, San Salvador, El Salvador, Centroamérica. Revista Semestral Julio-Diciembre. Recuperado de: <http://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/9667/1/Impacto%20en%20la%20salud%20omental%201.pdf>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Barcelona, España. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Chóliz, M. y Teredo (1995): *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps): *Prácticas de Historia de la Psicología*. Valencia: Promolibro

- De la Rosa, A., Moreyra, L. & De la Rosa, N. (2020). Intervenciones eficaces vía Internet para la salud emocional en adolescentes: Una propuesta ante la pandemia por COVID-19., 7 (2), 18-33. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.21503/>
- Ellis A. y Bernard M. (1994). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. DESCLEÉ DE BROUWER. 2 (6), 19-47, Recuperado de: <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>
- El Diario de Hoy. (2020). *Suicidios, depresión y ansiedad: El impacto de la pandemia en la salud mental*. Recuperado de: <https://www.elsalvador.com/eldiariodehoy/suicidio-depresiones/711012/2020/>
- Erikson, E. H. (1950). Crecimiento y crisis de la "personalidad sana". En M. J. E. Senn (Ed.), Simposio sobre la personalidad sana (págs. 91-146). Fundación Josiah Macy, Jr.
- García M. & Giménez-Mas S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del Profesorado [en línea], 3(6), 43-52. Disponible en: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- Goleman D. (1998). *La Inteligencia Emocional. Porque es más importante que el coeficiente intelectual*. Recuperado de: <http://LeLibros.org/>
- Inhelder, B & Piaget, J. (1955 – 1972). De la lógica del niño a la lógica del adolescente. Buenos Aires: Paidós.
- Lacunza A., Contini N., (2011) *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. Fundamentos en Humanidades, vol. XII, núm. 23, 2011, pp. 159-182 Universidad Nacional de San Luis San Luis, Argentina.
- Navas R., José J. (1981) *Terapia racional emotiva*, Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 13, núm. 1, 1981, pp. 75- 83, Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia.

New York Times Coronavirus. *World Map: Tracking the Global Outbreak*  
<https://www.nytimes.com/interactive/2021/world/covid-cases.html>

## ORGANIZACIÓN

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

PANAMERICANA DE LA SALUD. (2020). *Protección de la salud mental en situaciones de epidemias*. Recuperado de:  
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

Papalia, E.; Olds, S. y Fieldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. México. Editorial McGraw Hill

Pérez, A., León, N., Coronado A. *Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida*. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, núm. 1, enero-abril, 2017, pp. 58-65 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.

Ramírez, L.; Reynaga, V.; Reyes, L.; Martínez, C.; Arias, V., (2020). Proyecto de innovación social para la atención psicológica en crisis por COVID-19. Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina, Vol. 9, No. 1, Enero-Abril, 2021. Recuperado de:  
<file:///C:/Users/PC-MUNDO/Downloads/534-1804-1-PB.pdf>

Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., Escobar-Córdoba, F. (2020) Consecuencias de la pandemia COVID 19 en la salud mental asociadas al aislamiento. *Colombian Journal Anesthesiol*, 48(4). Recuperado de:  
<https://www.revcolanest.com.co/index.php/rca/article/view/930>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [14 de julio del 2021].

Reeve, J. (1994) *Motivación y emoción*. McGraw-Hill. Madrid. ES. 1999. 494 p. Madrid

RODAS S. M.I. (2018). *Ideas irracionales y depresión*. [Tesis de grado, Univ. Rafael Landívar, Fac. H.H.]. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Martha.pdf>

Rodríguez C., González, A., (2012) *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención* *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 12, núm. 3, 2012, pp. 389-403, Universidad de Almería Almería, España.

Rodríguez M., Mora G., Segnini P., Madrigal S., (2012). *Aprendiendo sobre las emociones*. Recuperado de: [\\_\\_https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf](https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf)

Rodríguez M. (2013). *ACERCA DE LA INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA Y DOCUMENTAL*. Recuperado de: <https://guiadetesis.wordpress.com/2013/08/19/acerca-de-la-investigacion-bibliografica-y-documental/>

Rodriguez. R. (2019). *Pensamientos irracionales ¿Cómo combatirlos?* Recuperado de: <https://www.psiquion.com/blog/pensamientos-irracionales-como-combatirlos-tecnica-abcde#:~:text=Las%20creencias%20o%20pensamientos%20irracionales,nos%20generan%20angustia%20y%20malestar.&text=Es%20decir%2C%20no%20son%20los,con%20nuestra%20forma%20de%20evaluarlos.>

Roque Azurduy, J. (2012) *La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria de la Unidad Educativa "Germán Busch"*. *Revista de Psicología*, 8, p 57-73. ISSN 2223-3032

Rosenblum M., Lewis (2004) *Desarrollo emocional en la adolescencia* Blackwell Handbook of Adolescence. Oxford: Blackwell

Slaikeu, K. (s. f.). *INTERVENCIÓN EN CRISIS, Manual para práctica e investigación*. Editorial El Manual Moderno. Recuperado de: <http://api.cpsp.io/public/documents/1586729593875-intervencion-en-crisis-manual-para-pract.pdf>

Susman, E. J. y Rogol, A. (2004). Pubertad y desarrollo psicológico. En R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Manual de psicología adolescente* (págs. 15–44). John Wiley & Sons Inc

Tena, F. Psicoeducación y Salud Mental. *SANUM* 2020, 4(3), 36-45. Recuperado de: [https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum\\_v4\\_n3\\_a5.pdf](https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf)

UNICEF (2020). *Impacto del covid19 en la salud mental del adolescente*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-ado>

Universidad de Chile (2020). Salud mental en situación de pandemia: documento para mesa social Covid-19. Recuperado de: <https://www.uchile.cl/noticias/162386/rector-presenta-a-mesa-social-por-covid-19-propuesta-desalud-mental>

Valero S. (2002). *Psicología en Emergencias y Desastres*. San Marcos, Lima. Recuperado de: <https://docplayer.es/41724689-Psicologia-en-emergencias-y-desastres.html>

Valdiviezo, C. (2014). *Aplicación de un programa de intervención psicológica para el mejoramiento de la adaptación psicosocial en pacientes epilépticos con síntomas psicológicos asociados, que acuden al servicio de neurología del hospital provincial general docente Riobamba*. Ambato, Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/973/1/80212.pdf>

Vigil, A., (2017). PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología - ALFEPS*, [online] (Volumen 5. Número 15), pp.5, 6, 7. Recuperado de: <https://integracion-academica.org/attachments/article/173/01%20Primeros%20Auxilios%20Psicologicos%20-%20AOsorio.pdf>