

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA COMUNITARIA BASADO EN ESTRATEGIAS PSICOEMOCIONALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Iván Riobueno⁸

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito un plan de intervención psicológica comunitario basado en estrategia psicoemocional para el manejo del estrés, especialmente para las familias que, debido a la circunstancia económica y social del país, y el cambio radical en sus vidas cotidianas se ven afectadas. Para este trabajo, se enmarca un objetivo de intervención psicológica, a través de la misma se muestra que estrategias pueden prevenir y controlar el estrés en las personas. En tal sentido, se presentará y rendirá las dudas a la siguiente interrogante ¿Cuáles son las estrategias psicoemocionales que pueden prevenir el estrés? Dando así un enfoque claro y contundente en la investigación. Para este trabajo, se enmarca un tipo de investigación cuantitativa, con carácter en el Paradigma Sociocrítico y una metodología de investigación de acción participativa. La unidad de análisis investigada fue la urbanización Ciudad Betania I donde los informantes claves se manifestaron por cuatro (4) personas o actores sociales, por lo tanto, se prosiguió con el proceso de recolección de información a través de método de observación del participante usando previamente una recolección de datos básico, descriptivo como instrumento y entrevistas formulada por un guión de preguntas semiestructuradas utilizadas. De ahí que, la información obtenida por medio de los participantes, ayudó en la organización de un conjunto de métodos y estrategias que conformarían la estrategia para posteriormente ser ejecutado y estudiar los resultados de su proceso, mencionado aspecto está enmarcado en el proceso de transformación social esperado por él investigador. Ahora bien, la estrategia será adaptada de manera general y podrá establecerse en cualquier familia.

Palabras Claves: Intervención psicológica, estrategias psicoemocionales, estrés.

ABSTRACT

The purpose of this research was a community psychological intervention plan based on a psycho-emotional strategy for stress management, especially for families that, due to the economic and social circumstances of the country, and the radical change in their daily lives are affected. For this work, an objective of psychological intervention is framed, through which it is shown that strategies can prevent and control stress in people. In this sense, the following question will be presented and answered: What are the psycho-emotional strategies that can prevent stress? Thus giving a clear and forceful focus on the investigation. For this work, a type of qualitative research is framed, with a character in the Sociocritical Paradigm and a Participatory Action Research Method. The unit of analysis investigated was the Ciudad Betania I urbanization where the key informants were manifested by four (4) people or social actors, therefore, the information collection process was continued through the participant's observation method using previously a basic, descriptive data collection as an instrument and interviews formulated by a script of semi-structured questions used. Hence, the information obtained through the participants helped in the organization of a set of methods and strategies that would make up the strategy to be subsequently executed and study the results of its process, mentioned aspect is framed in the expected process of social transformation. by the researcher. However, the strategy will be adapted in a general way and can be established in any family.

Keywords: Psychological intervention, psycho-emotional strategies, stress.

⁸ Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentenario de Aragua- Venezuela.
ivanird1@gmail.com

Introducción

Una persona relajada puede ser una necesidad básica hoy en día, esto se debe a la cantidad de estrés que las personas pueden vivir a diario. La vida de una persona presenta diariamente un sinfín de emociones, que pueden conllevar a momentos positivos o negativos, uno de los casos más comunes de estrés es el cambio repentino de actividades o planes que ya se tenían previsto por la persona. Para López, R. (1996), “El empleo de la relajación está reflejado como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizada en la práctica clínica actual” (p.4). Por tal motivo, podemos resaltar que hoy en día esta técnica es una de las más usada y necesarias en la psicología, por el mismo sistema de vida que se está presentando. Es así como, en el mundo actual existen distintos factores que detonan el estrés, ellos pueden requerir de tratamientos específicos ya que son factores de riesgos para distintas patologías base, además, en algunos casos pueden generar las mismas.

En tal sentido, es necesario proponer y dar estrategias al estrés que pueden presentar las distintas comunidades para combatirlo, ya que estas pueden agravarse en un momento automático del organismo a cualquier cambio del ambiente que se encuentre, tanto externo o interno, mediante la cual se prepara para afrontar frente a las posibles demandas que se generan automáticamente, como consecuencia de las nuevas situaciones que se puedan presentar en un ambiente social.

Por lo tanto, un plan de intervención psicológica comunitaria basado en estrategias psicoemocionales para el manejo del estrés, puede ser una herramienta efectiva para mejorar la salud y el bienestar de los habitantes de una comunidad. Este tipo de intervención puede incluir actividades como talleres de relajación, meditación, técnicas de respiración, terapia cognitiva conductual, entre otras.



En una investigación enfocada en este tema, se podrían identificar variables como la efectividad del plan de intervención, la percepción de los habitantes sobre su propio nivel de estrés y la utilidad de las estrategias psicoemocionales aprendidas en el plan de intervención. De esta manera, se podría obtener información valiosa para mejorar y adaptar el plan de intervención a las necesidades específicas de la comunidad. Para ello se propone en el siguiente trabajo, a fin de conocer aspectos claves en cuanto a las propuestas que puedan prevenir el estrés, presentado a través de este estudio, el cual será de materia importante en las áreas de investigación cualitativas.

Es así como, el estrés a nivel mundial, es utilizado para referirse a una enfermedad que se produce a consecuencia de la sociedad y el estilo de vida que llevamos, en el que presiones de la vida cotidiana y diferentes condiciones repercuten de manera negativa sobre la salud afectando inclusive a distintas patologías base que puede tener el ser humano. Es por ello que esta enfermedad va creciendo a nivel mundial y es de mucha preocupación porque cualquier persona puede padecer esta sin importar la edad, el género, condición social o económica.

Por tal motivo, se presenta la siguiente situación que trata de una realidad que trae como consecuencia el aumento de estrés, causado por la distintas dificultades y problemas sociales que puede pasar el venezolano, uno de los factores influyentes en desarrollo de enfoques generadores de estrés puede ser las condiciones sociales a la cual está sumergido cada ciudadano, sin embargo, también se desarrollan alternativas que puedan colaborar en el proceso.

Así mismo, Venezuela sufre en su actualidad algunas realidades sociales, políticas y económicas, que pueden alterar las condiciones sociales por la cual atraviesan muchos, generando una alteración emocional en la convivencia familiar, por las necesidades que las familias puedan presentar en sus hogares, debido a la situación económica por la que atraviesa el país no se puede hallar condiciones óptimas, que faciliten a los habitantes su proceso de lucha contra; angustias, preocupaciones, estrés, entre otros.

En tal sentido, la situación vivida crea en las personas un nivel de estrés riesgoso incluso para la salud. Según un artículo publicado por El Universal (2015) “El estrés puede llegar a tu cuerpo por diferentes motivos, problemas en la piel, dolores de cabeza, problemas cardíacos, desgarros musculares, problemas mentales, trastornos menstruales, miopía” (p.12). De acuerdo a lo antes citado, es de suma importancia establecer opciones que puedan ayudar a prevenir estos problemas causados por el estrés.

Según Russek, S. (2018), “El estrés psicológico-emocional se reconoce fácilmente, pues sus síntomas son más perceptibles: sudor de manos, mariposas en el estómago, palpitaciones, manos frías, insomnio, angustia, etc.” (p.25). Por tal motivo, es necesario agregar que las exposiciones sostenidas a un agente estresor



provocan cambios estructurales en distintas partes de nuestro cerebro; el estrés puede causar un deterioro cognitivo, disminuir la resiliencia (la capacidad de adaptación a un momento crítico), de la adaptación y de la sensibilidad a nuevos estresores muy significante.

En este mismo orden de ideas, en la urbanización Ciudad Betania I el cual, forma parte de los urbanismos populares implementados por el Gobierno de la República Bolivariana de Venezuela, ubicado en el estado Miranda de la Ciudad Ocumare del Tuy, presentas como muchos otros urbanismos, factores que pueden alterar los niveles de preocupación en el hogar y traer como consecuencia niveles de estrés en aumento, estos factores son; constante fallas eléctricas, problemas con el transporte público urbano, falta del servicio de agua (esta puede ser uno de los servicios que más influye en el aumento del estrés), falta de servicio de aseo urbano y muy importante falta de servicios de conexión, entro otras.

De igual manera, unos de las amenazas que afecta e influyen en el aumento de estrés, es la carencia de servicios públicos, como el agua, puesto que en la zona donde se encuentra ubicado dicho urbanismo, es una de las más calurosas, donde

su temperatura promedio se ubica sobre los 27°C, y donde la escasez de este servicio se convierte en un agente que contribuye a elevar los niveles de estrés, generando alteraciones en la presión arterial e incluso daños en el sistema nervioso.

Este trabajo está regido, por el Marco Legal preciso de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela establece en su artículo 83 que "toda persona tiene derecho a la salud integral", lo que incluye la atención y prevención de enfermedades, incluyendo el estrés.

Asimismo, la Ley del Trabajo de Venezuela establece en su artículo 56 que el empleador está obligado a garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable para sus trabajadores, incluyendo medidas de prevención y control del estrés laboral.

Además, existe en Venezuela la Ley Orgánica de Salud, que establece en su artículo 2 que el objeto de la misma es "garantizar a la población el derecho a la protección de la salud, mediante la promoción, protección y recuperación de la salud, con participación activa y corresponsable de la comunidad". Esta ley incluye la atención y prevención de enfermedades mentales y emocionales, como el estrés.

Metodología

El siguiente estudio se trata de una investigación cuantitativa en la cual, Hernández, Fernández y Baptista (2010), mencionan que, "La metodología se refiere al conjunto de procedimientos, técnicas y estrategias utilizados para llevar a cabo una investigación. Comprende el diseño del estudio, la selección de la muestra, la recolección y análisis de los datos, así como la interpretación y presentación de los resultados". En tal sentido, la investigación trata en el aspecto cuantitativo, porque se centra en la comprensión y descripción detallada de las experiencias y percepciones de los habitantes de la comunidad de Ciudad Betania I en relación al estrés.

Es así como, el autor está argumentando que la metodología es crucial en la investigación cuantitativa, ya que proporciona una estructura sistemática para la

realización del estudio y garantiza que los resultados sean válidos y fiables. Además, se menciona que la metodología debe considerar diversos aspectos de la investigación, desde el diseño del estudio hasta la presentación de los resultados, lo que indica que es un proceso integral y completo que requiere atención a cada detalle. Por tal motivo, la recolección de datos buscara el enfoque cuantitativo que se centra en la comprensión profunda de los resultados.

Por lo tanto, este paradigma parte de la idea de que la realidad no se encuentra "ahí fuera" de manera objetiva, sino que es construida y negociada por los individuos en su interacción social. Por lo tanto, el objetivo de la investigación interpretativa es comprender el significado que los participantes otorgan a su experiencia y cómo construyen y dan sentido a su mundo social. En la investigación sobre estrategias psicoemocionales para evitar el estrés en los habitantes de Ciudad Betania I, el paradigma interpretativo se aplicaría mediante la utilización de técnicas de recolección de datos cuantitativos, como entrevistas en profundidad y grupos focales, para recopilar datos ricos y detallados sobre las experiencias y percepciones de los participantes. La investigación estaría centrada en la comprensión de la realidad social de los habitantes de la comunidad en relación al estrés, y cómo experimentan y negocian su mundo social para hacerle frente.

Se identificó la siguiente investigación en relación con la comunidad Ciudad Betania I, ubicada en Ocumare del Tuy que cumple con ciertos criterios específicos, como la presencia de un alto nivel de estrés en la población, la disposición de los miembros de la comunidad a participar en el estudio y la accesibilidad para el equipo de investigación. En la misma, se implementa el plan de intervención psicológica comunitaria basado en estrategias psicoemocionales para el manejo del estrés y se recopila datos a través de observaciones, entrevistas y cuestionarios para evaluar la efectividad del plan. Los datos recopilados son analizados utilizando métodos estadísticos para determinar si la intervención tuvo un efecto significativo en el manejo del estrés en la población objetivo.

Se optó por un diseño no experimental donde se identifica el problema de investigación, que es el estrés en los habitantes de Ciudad Betania I y las estrategias psicoemocionales que utilizan para hacerle frente al mismo. Llevando a cabo una revisión para explorar los estudios previos sobre el estrés y las estrategias psicoemocionales, en donde se selecciona una población intencional de 100 participantes, trabajados bajo la modalidad del 10% obteniendo así 10 personas que viven en la comunidad y que representen una diversidad en cuanto a edad, género, ocupación, estado civil, etc. Donde se utilizarán como técnica las entrevistas a través de un cuestionario formulado.

En este caso, se considera la población como un conjunto de individuos que van a compartir ciertas características para la obtención de resultados, estas características como lo es; edad, sexo, lugar. Están expuestas a ciertos factores estresantes que pueden afectar su bienestar psicológico y emocional. El estudio estará enfocado en comprender cómo estos factores estresantes afectan a los habitantes de Ciudad Betania I y cuáles son las estrategias psicoemocionales que pueden ayudar a prevenir y manejar el estrés. Para llevar a cabo este estudio, se utilizó una población de 100 habitantes donde se aplicó la modalidad de selección del 10% con un muestro aleatorio simple, en el que se seleccionan los participantes de forma aleatoria y cada miembro de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado.

La investigación se realizó a la unidad de análisis tomada desde la Urbanización Ciudad Betania I primera calle de los thown house, formada desde la experiencia individual de los participantes en relación al estrés y las estrategias psicoemocionales que utilizan para hacerle frente. En otras palabras, los datos obtenidos a través de las entrevistas y el cuestionario de preguntas serán analizados a nivel individual para explorar las experiencias, perspectivas y estrategias de cada participante en relación al estrés. Luego, se llevará a cabo un análisis temático para identificar patrones, tendencias y similitudes en las experiencias y estrategias de los participantes. Bajo esta modalidad, la sección que

se aborda dentro de la investigación está conformada por un total de diez (10) personas.

Resultados

Se muestran a continuación los resultados obtenidos

N°	Resultados de la encuesta sobre el estrés	Porcentaje de personas que lo reportaron
1	Experimenta estrés con frecuencia	50%
2	Experimenta síntomas físicos o emocionales cuando está estresado	60%
3	Ha utilizado alguna estrategia para manejar el estrés	40%
4	Conoce alguna estrategia psicoemocional para manejar el estrés	40%
5	Ha experimentado una situación estresante que no pudo manejar adecuadamente	30%

Fuente. Riobueno, (2023).

Los resultados destacan la importancia de desarrollar habilidades y estrategias efectivas de manejo del estrés para mejorar la capacidad de las personas para manejar situaciones estresantes en la vida diaria. Aunque una mayoría de las personas encuestadas, ha podido manejar adecuadamente las situaciones estresantes, todavía existe una proporción significativa de personas que luchan para manejar situaciones estresantes. Estos resultados sugieren que se pueden requerir enfoques personalizados para ayudar a estas personas a desarrollar sus habilidades de afrontamiento y reducir el impacto negativo del estrés en su vida diaria.

En general, los resultados de la encuesta sugieren que la mayoría de los participantes experimentan estrés con frecuencia y presentan síntomas físicos o emocionales relacionados con el estrés. Aunque la mitad de ellos han utilizado alguna estrategia para manejar el estrés, solo una minoría no sabe qué estrategias psicoemocionales pueden usar. Estos resultados pueden ser útiles para diseñar

intervenciones y programas que ayuden a las personas a manejar su estrés de manera más efectiva y mejorar su bienestar emocional y físico.

Cuadro N° 1

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA COMUNITARIA BASADO EN ESTRATEGIAS PSICOEMOCIONALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

CATEGORIA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBSERVACIONES
Estrategias psicoemocionales.	<p>Aplicación de técnicas de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relajación Muscular. -Meditación. -Imaginación guiada. -Musicoterapia. <p>Dinámicas aplicadas con risoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dinámica del gusanito en la mano. -Dinámica de vocales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Familias participantes. -Música de relajación. -Material informativo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Participación asertiva según lo indicado por los grupos familiares para realizar las actividades propuestas. -Adquisición de conocimientos necesarios para prevenciones en familias sobre algún indicio de estrés. -Seguimiento diario del proceso de relajación de la familia y las indicaciones dadas.
Evaluación del estrés semanal.	<ul style="list-style-type: none"> -Seguimiento de las personas que han aplicado las recomendaciones. -Nuevos tips. 	<ul style="list-style-type: none"> -Familias participantes. -Desarrollo de tips con nuevas estrategias. 	<ul style="list-style-type: none"> -Semanalmente los participantes mostraron un enfoque positivo. -Algunos pedían consejos.

Fuente: Investigador (2023).

Discusión.

Por lo antes expuesto, los datos obtenidos permiten diagnosticar la situación del estrés en la población de Ciudad Betania I, describir estrategias basadas en la psicoemocionalidad para manejar el estrés y proponer una estrategia para implementar en la comunidad ya que muestran un porcentaje significativo de que reportó experimentar síntomas físicos y emocionales cuando se encuentran estresados. Los síntomas más comunes son, la tensión muscular, dolores de cabeza, fatiga, problemas para dormir, irritabilidad, ansiedad y tristeza. Estos resultados indican que el estrés es un problema relevante para la población.

Conclusión

La mayoría conocen alguna estrategia psicoemocional para manejar el estrés, como la meditación, la respiración profunda, la visualización positiva y la relajación muscular progresiva. Estas estrategias pueden ser útiles para reducir los síntomas físicos y emocionales del estrés. Todo ello, en pro de que los estudios realizados permitieran la planificación y diseño de facilitar estrategias psicoemocionales para evitar el estrés, donde los mismos se muestran en la siguiente planificación (cuadro):

CATEGORIA	ACTIVIDADES	RECURSOS	OBSERVACIONES
Estrategias psicoemocionales.	<p>Aplicación de técnicas de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Relajación Muscular. -Meditación. -Imaginación guiada. -Musicoterapia. <p>Dinámicas aplicadas con risoterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dinámica del gusanito en la mano. -Dinámica de vocales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Familias participantes. -Música de relajación. -Material informativo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Participación asertiva según lo indicado por los grupos familiares para realizar las actividades propuestas. -Adquisición de conocimientos necesarios para prevenciones en familias sobre algún indicio de estrés. -Seguimiento diario del proceso de relajación de la familia y las indicaciones dadas.
Evaluación del estrés semanal.	<ul style="list-style-type: none"> -Seguimiento de las personas que han aplicado las recomendaciones. -Nuevos tips. 	<ul style="list-style-type: none"> -Familias participantes. -Desarrollo de tips con nuevas estrategias. 	<ul style="list-style-type: none"> -Semanalmente los participantes mostraron un enfoque positivo. -Algunos pedían consejos.

Fuente: Investigador (2023).

Referencias

Ávila, J. (2014) **El estrés un problema de salud del mundo actual**. Revista CONCIENCIA Vol. 2. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013, consultado 2023 febrero.

- Blanco, Estupiña, Labrador y Fernández, A. (2014). **El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de psicología**. Vol.30. Editorial ISSN. México.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., & Espejo-Garcés, T. (2021). **Estrategias psicoemocionales para la prevención y gestión del estrés en la comunidad educativa**. Revista de Investigación en Educación, 19 (2), 62-75.
- Cornejo, I. (2015) **Efectividad de la hidroterapia para disminuir el dolor y mejorar la calidad de vida y función física en adultos con osteoartritis de rodilla: revisión sistemática**. Revista de la Sociedad Española del Dolor Vol. 22. España Madrid. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462015000400005, consultado 2023 febrero.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., & Extremera, N. (2016). **Estrategias psicoemocionales para la prevención del estrés y el burnout en el ámbito laboral**. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 32 (1), 7-13.
- Fernández, M. (2012). **Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza aprendizaje**. Vol. 3. Editorial Iberoam. México.
- Gómez, M., & Luque-Reca, O. (2019). **Estrategias psicológicas y emocionales para la prevención del estrés en la comunidad universitaria**. European Journal of Education and Psychology, 12(1), 19-32.
- López, R. (1996). **La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual**. Parte I. Vol. 38. Editorial Med Gen Integr. Cuba.
- Luciano, J. (2018) **Risoterapia: una terapia complementaria a la medicina occidental**. Revista Med Vol. 16. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000100003, consultado 2023 marzo.
- Manolote, S. (2011). **El estrés crónico y la medición psicométrica del distrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud**. Vol. 17 Editorial Liber. Lima.
- Pérez, García, González, Vázquez y Centelles, M. (2014) **Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud**. Vol. 30. Editorial Med Gen Integr. Cuba.

- Piñeiro, M. (2013) **Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia**. Vol. 12. Editorial Enfermería global. España.
- Porra, F. (2015) **Aplicación de técnicas de relajación en pacientes preoperatorios, hospitalizados y sus cuidadores**. Artículo Dilemas contemporáneos: educación, política y valores Vol. 8. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902020000800015&script=sci_arttext, consultado 2023 marzo.
- Ramírez, J. (2012) **Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional**. Artículo Alternativas en Psicología Vol. 16. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000100003, consultado 2023 marzo.
- Ruiz-Palomino, E., & Martínez-Cañas, R. (2019). **Estrategias psicoemocionales para la gestión del estrés en el trabajo**. Journal of Work and Organizational Psychology, 35(1), 23-30.
- UBA. (2021). **Manual para la Elaboración, Presentación y Evaluación del Trabajo de Grado y Tesis Doctoral de los Programas de Postgrado**. San Joaquín de Turmero: UBA.



“No hay estrés en el mundo, solo gente creando pensamientos estresantes y luego actuando en consecuencia”.

Wayne Dyer