



PSIQUIS UBA

REVISTA DE PSICOLOGÍA

VOLUMEN 4, NÚM. 1 – JULIO 2023

PSIQUIS UBA
Revista de Psicología
VOLUMEN 4, N° 1– Julio 2023.

PSIQUIS UBA

Publicación correspondiente a la serie de libros y revistas arbitradas del Fondo Editorial de la Universidad Bicentennial de Aragua (FE-UBA).

DIRECTORA

Dra. Zoricar Ojeda.

EDITOR

Lcdo. Edgar Sojo.

COMITÉ EDITORIAL

Lcda. Carol Ruiz
Lcda. Rosaura Serrano, MSc.
Prof. Roxanna Rangel, Esp.

PORTADA

Lcdo. William Aponte, MSc.

DIAGRAMACIÓN Y COMPILACIÓN

Aglaeda Pereira.

FORMATO ELECTRÓNICO

Lcda. Aurys Patiño, Esp.

Fecha de Aceptación: Junio, 2022.

Fecha de Publicación: Julio, 2023

Se permite la reproducción total o parcial de los trabajos publicados, siempre que se indique expresamente la fuente

Depósito Legal: AR20220D083

ISSN: 2781-2778

Reservados todos los derechos conforme a la Ley

AUTORIDADES

Dr. Basilio Sánchez A.
Rector

Dr. Manuel Piñate
Vicerrector Académico

Dr. Gustavo Sánchez
Vicerrector Administrativo

Dra. Edilia T. Papa A.
Secretaria General

Dra. Zoricar Ojeda
Decana de la Facultad de Ciencias
Administrativas y Sociales

Lcda. Carol Ruiz
Directora de la Escuela de Psicología

Revista Electrónica Psiquis VOLUMEN 4, N° 1 – Julio 2023 **San Joaquín de Turmero - Universidad Bicentennial de Aragua**

Es una publicación correspondiente a la serie de libros y revistas del Fondo Editorial de la Universidad Bicentennial de Aragua (FE-UBA), dirigida a los Estudiantes y Docentes de la Escuela de Psicología, así como de otras Universidades nacionales e internacionales. Tiene como propósito divulgar los avances de estudios, casos o experiencias de interés para el desarrollo de la investigación en el área. Es una publicación periódica semestral arbitrada por el sistema doble ciego, el cual asegura la confidencialidad del proceso, al mantener en reserva la identidad de los árbitros.

ÍNDICE GENERAL

N°		Pp
-	EDITORIAL	5
1	Tratamiento neuropsicológico a niños con ansiedad y su entorno familiar. Genesis Parada Vega	6
2	Neuroplasticidad en los procesos del aprendizaje en infantes. Victoria Ugas	15
3	Comunicación asertiva como estrategia para fomentar la resiliencia en gestión del talento humano. Kevin Bravo	30
4	Plan de intervención psicológica comunitaria basado en la terapia cognitivo conductual para adolescentes con adicción a los videojuegos. Katiana Colmenares	42
5	Indicadores de depresión infantil por divorcio parental. Yoleidis Berro	55
6	Plan de intervención psicológica comunitaria basado en estrategias psicoemocionales para el manejo de estrés. Iván Riobueno	66
7	Programa psicoeducativo para usuarios de la defensoría de niños, niñas y adolescentes. Diana Magdalena	79
8	Indicadores del trastorno negativista y desafiante en un preadolescente. Valeria Zerpa	92
9	La neuropsicología y las terapias aplicables a trastornos asociados a los procesos de enseñanza aprendizaje. Edita Pérez	100
10	Plan de intervención psicológica en técnicas de afrontamiento de la ansiedad en personas mayores de la comunidad. José García	114

EDITORIAL

Nos complace darle la bienvenida a una nueva edición de la Revista Digital PSIQUIS UBA. En este primer número del lapso académico 2023-1, nos encontramos emocionados por compartir con ustedes una selección de artículos y estudios que reflejan el compromiso y la excelencia académica de nuestra comunidad.

En esta oportunidad, hemos reunido una variedad de investigaciones que abordan temas de gran relevancia en el campo de la psicología. Nuestros autores han explorado áreas como la psicología clínica, la psicología social, la psicología educativa y la neuropsicología, entre otras. Cada artículo ha sido seleccionado cuidadosamente para brindarles una visión integral de los avances y descubrimientos más recientes en estas áreas de estudio.

Además de los artículos de investigación, también encontrarán en este número una sección dedicada a la divulgación científica. En ella, nuestros colaboradores han preparado ensayos y reseñas que les permitirán acercarse a temas complejos de manera accesible y amena. Creemos firmemente en la importancia de difundir el conocimiento científico de manera clara y comprensible para todos, y esta sección es una muestra de nuestro compromiso con esa misión.

Asimismo, queremos destacar el valioso trabajo realizado por nuestro equipo editorial y los revisores expertos que han contribuido a la calidad y rigurosidad de los artículos publicados en este volumen. Su dedicación y experiencia son fundamentales para asegurar que los contenidos de PSIQUIS UBA cumplan con los más altos estándares académicos.

Por último, nos gustaría agradecer a nuestros lectores por su continua confianza y apoyo. Su interés en nuestra revista nos motiva a seguir adelante y a mantenernos en constante búsqueda de la excelencia en la divulgación científica.

Esperamos que disfruten de esta nueva edición y que encuentren en ella información relevante y enriquecedora para su formación académica y profesional. Los invitamos a explorar cada artículo, reflexionar sobre los temas presentados y participar activamente en el diálogo científico que promovemos.

¡Bienvenidos al Volumen 4, Número 1 de la Revista Digital PSIQUIS UBA!

Cordialmente,

Comité Editorial.

TRATAMIENTO NEUROPSICOLÓGICO A NIÑOS CON ANSIEDAD Y SU ENTORNO FAMILIAR

Genesis Parada¹
Edgar Sojo²

RESUMEN

El estudio fue efectuado con el fin de poder encontrar mayores respuestas desde el campo neuropsicológico, donde los conocimientos de profesionales como neurólogos y psicólogos puedan intervenir en el trastorno de ansiedad generalizada que se desencadena en niños, por diversas circunstancias. De igual forma se encuentran otras enfermedades que son pertenecientes al grupo de ansiedad. Seguidamente se quiso enfocar un estudio sobre el cerebro triuno para poder hallar mayores resultados en los efectos que puede causar el ejercicio a nivel cerebral, y que causara una impacto emocional positivo. Por otro lado, se llevó acabo el método de estudio cuantitativo en dirección descriptiva, donde fue necesario la recolección de datos tomando en cuenta la población y muestra; donde fueron seleccionados los pacientes del hospital Arias Padre Justo de Rubio, estado táchira, del departamento de psicología, las edades de los infantes fueron comprendidas desde los seis hasta los ocho años de edad. Gracias a cada uno de los aportes de diversos profesionales de la salud mental a nivel internacional se corrobora la existencia de métodos iguales en función del ejercicio, dando mayor estabilidad al estudio.

Palabras claves: Ansiedad, ejercicio, cerebro.

ABSTRACT

The study was carried out in order to find more answers from the neuropsychological field, where the knowledge of professionals such as neurologists and psychologists can intervene in the generalized anxiety disorder that is triggered in children, due to various circumstances. In the same way, there are other diseases that belong to the anxiety group. Next, they wanted to focus on a study on the triune brain in order to have greater results in the effects that exercise can cause at the brain level, and that it would cause a positive emotional impact. On the other hand, the quantitative study method was carried out in a descriptive direction, where it was necessary to collect data taking into account the population and sample; where the patients of the Arias Padre Justo de Rubio hospital, Táchira state, from the psychology department were selected, the ages of the infants were between six and eight years of age. Thanks to each of the contributions of various mental health professionals at the international level, the existence of equal methods based on exercise is corroborated, giving greater stability to the study.

Keywords: Anxiety, exercise, brain.

¹Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua- Venezuela.
genesislucia98@gmail.com

²Licenciado en Psicología, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela. Coordinador de Diplomado Psicología Clínica Infanto-Juvenil.
esojoarevalo@gmail.com

Introducción

En la actualidad, se presentan gran cantidad de casos por la aparición de miedos, fobias y síntomas fisiológicos que son pertenecientes al grupo de trastornos de ansiedad, en el caso de los niños, los síntomas que aparecen los primeros días, es difícil de comprender por los educadores y los padres, puesto que los niños no mantienen idea de lo que es presentar ansiedad y no suelen saber drenar las emociones negativas llegando a una conducta errónea en las diferentes áreas. Unos de los comentarios de padres son <<mi hija llora cuando va a entrar al salón, cuando anteriormente solía desesperarse porque quería ser la primera en llegar>> al momento de indagar en los antecedentes, lo que más sobresale son episodios traumáticos. Y, por otro lado, el distanciamiento con las figuras de autoridad, o la separación de los padres. Debido a la situación del país (Venezuela) se establece la ansiedad por separación en niños, donde el gran miedo de los niños es quedar sin protección, y que el cuidador con el que se encuentra se pueda enfermar o también llegue a distanciarse.



Es por ello, que las terapias en dirección a los niños deben ser cada día más amplias, donde los niños puedan identificarse con alguna de las actividades. El deporte, además, de cuidar la salud física, se encuentra en las estrategias de los diferentes psicólogos, ya que el niño suele focalizar su atención en otra cosa que no sea pensar <<estoy solo>> o <<en cualquier momento me dejarán como lo hizo mi madre>> siendo cada uno de estos pensamientos irracionales los que toman el control diario del infante, afectando la seguridad que el niño tenía anteriormente. La separación de los padres, el miedo a los grupos sociales, o cualquier tipo de ansiedad, es debido a momentos estresante, en años anteriores durante los primeros años de vida, o incluso en el periodo de gestación, y al volver a estar en un escenario parecido, puede desencadenar diversos síntomas desagradables, en donde se debe intervenir de la manera más

rápida, pero sobre todo que sea del gusto del infante para obtener mejores resultados. Desde el enfoque neuropsicológico; al momento de que el sistema nervioso central recibe distintas señales negativas, haciéndole llegar a través de los sentidos de percepción, donde puede llegar esta señal a distintas partes del cerebro en especial la amígdala cerebral, y la corteza prefrontal siendo la encargada de organizar una respuesta conductual, pero en ocasiones la respuesta más rápida es llevada a cabo por la amígdala.

Es allí, donde la supuesta respuesta se vuelve exagerada y suele estar el sistema fisiológico en una funcionalidad intensa, donde el funcionamiento del sistema cardíaco aumenta, la respiración se acelera, y los músculos se contraen para una posible huida o lucha a través del sistema nervioso simpático, apareciendo los síntomas tomados en cuenta desde el punto de vista psicológico, para afirmar un estado de ansiedad: sudoración en las manos, dolor de cabeza, nerviosismo, irritabilidad, miedo, pensamientos no deseados, entre otros. Es por esto que la neuropsicología debe abrir puertas a temas de investigación como este, y que se conozca cada técnica a profundidad, planteando como puede influir a nivel cerebral, ya que aquí se cumpliría el área psicológica y biológica.

Por el mismo motivo, la neuropsicología establece los diversos medicamentos, donde de la mano de diferentes terapias ha obtenido muchos avances. Sin embargo, en este caso se opta por presentar el ejercicio como parte de la intervención en los niños que asisten a terapia en el Hospital "Arias Padre Justo", donde fueron evaluados en compañía de sus cuidadores. En este mismo sentido, se encuentran investigaciones que aportan un respaldo para dicho artículo; en el 2019 practicar deportes en equipo puede proteger contra los efectos del trauma infantil. La doctora Molly Easterlin observaba que el tratamiento tradicional que aplicaba para la ansiedad y la depresión no funcionaba. Como ella misma practica deportes, cuando era una niña, se preguntó si practicar deportes podría mejorar las vidas de los que sufren traumas, así como la ayudó a ella. Su respuesta fue, sí. El estudio mostró que los niños que practicaron un deporte durante la infancia, durante

parte de su adultez hasta el momento, no han presentado síntomas de ansiedad severa u otra enfermedad a nivel psicológico.

Metodología

Lo que se entiende por investigación cuantitativa, que viene definido por Harley y Tober (2000), es vista como aquella que logra relacionar dos o más variables, permitiendo contrastar una serie de hipótesis ya planteadas durante la realización del estudio, el cual permite la obtención de resultados por medio de una muestra que puede ser de forma aleatoria o discriminada, a través de la misma es posible elaborar análisis estadísticos que vienen dados de los resultados de un instrumento aplicado; Este tipo de investigación es considerada adecuada para la indagación que se está desarrollando, ya que los datos que se extraen del trabajo son de carácter estadísticos descriptivos, en correspondencia al tratamiento neuropsicológico a niños con ansiedad y su entorno familiar.

En este sentido, se designa la investigación de campo, ya que es una de las más adecuadas que le permitió al investigador visualizar la caracterización real donde suceden y se originan los estudios principales acerca de las variables que se van a medir, teniendo en cuenta que dichas determinantes no experimentan un cambio en sus condiciones naturales, se tiene entonces que, según Sampiere, citado por Martínez (2016), define “la investigación de campo – descriptiva, como un proceso sistemático, riguroso y racional de recolección, tratamiento y análisis y presentación de datos basados en una estrategia de recolección directa de la realidad de las informaciones necesarias para la investigación”, basado en ello, lo que el autor denota es que la investigación de este tipo se concentra en la recolección de datos de la información que se obtiene. En relación al diseño de la investigación, este es definido como la estrategia que usa el investigador para responder al problema formulado (Palella y Martins, 2015) por tanto, resulta un procedimiento necesario para el abordaje adecuado del estudio.

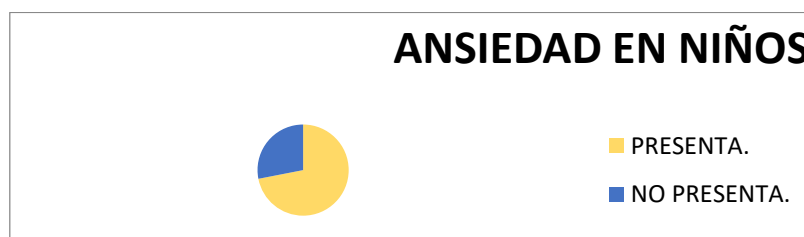
Fue necesario tomar en cuenta una población, muestra, y la ayuda de ciertos instrumentos para poder corroborar la hipótesis. La población fue establecida en el

estado Táchira, municipio Junín, en el pueblo de Rubio, por otro lado, la muestra fue estructurada por los pacientes del Hospital “Arias Padre Justo”, donde aproximadamente 30 niños fueron evaluados, y cuyo instrumento empleado fue el cuestionario acerca de la ansiedad infantil. Su aplicación es una de las más recomendadas, por lo que cuenta con una estructura bastante flexible para que cada uno de los niños no sienta ninguna discriminación o que disminuya la autoestima de los mismos. Las edades fueron desde los 6 hasta los 8 años de edad, donde cada uno de los padres estuvo presente en la evaluación.

Resultados

En el siguiente apartado, se muestran los resultados más breves en función de los hallazgos del cuestionario de ansiedad infantil.

Gráfico N°1: Tabla de resultado totales, donde la mayoría de los niños, de acuerdo al CAS y tomando en cuenta el DSM- V se encuentran con una ansiedad generalizada del rango medio y grave.



Fuente: parada y Sojo (2023)

El 60% de los niños evaluados se encontraron dentro del rango de ansiedad moderada, gracias al cuestionario infantil, se pudo corroborar que más de la mitad, de los niños que acuden al departamento de psicología presentan ansiedad, y cada uno de ellos por un motivo diferente, en especial, porque sus padres se encuentran fuera del país.

Discusión

Como primer punto se buscaba establecer un diagnóstico sobre cada uno de los niños, de manera que se pudiera estar seguro de la situación que mantienen algunos niños, y de cómo se pueden implementar estrategias, para que cada uno de los síntomas vayan disminuyendo, evitando caer en una posible enfermedad que cueste más aún conseguir una recuperación. Gracias al instrumento aplicado (CAS), y al DSM- V se pudo establecer una impresión diagnóstica.



Con la misma prioridad se estableció un plan de intervención por medio del ejercicio, para disminuir los síntomas de ansiedad, en cada uno de los niños que lo padecen, y en aquellos que sólo mantiene pocos síntomas, pero que de igual forma es necesario intervenir a través de actividades, donde las actividades cerebrales sean intensificadas, para que la conducta y estado emocional del niño no se vea perjudicado. Entre más atención los padres puedan dar a la salud de sus hijos, menos dificultades tendrán los niños cuando lleguen a la adultez, evitando arrastrar esta enfermedad por muchos años, pudiendo originar otras (trastornos alimenticios, depresión crónica, trastornos de personalidad, entre otros).

Como último punto, se encuentra la psicoeducación hacia las figuras de autoridad y de cuidado, puesto que en ocasiones la frustración de los niños, afecta al resto del círculo familiar, ocasionando múltiples estresores aumentando las problemáticas que se puedan estar presentando en el hogar, y en caso de no tener conocimiento sobre lo que los niños presentan, los adultos pueden llegar a plantear la violencia física como una corrección, cuando realmente necesita de la atención psicológica, es por esto que se recomienda la orientación a padres con niños con dicho trastorno y a los que no lo presentan también, tomándose como prevención. Con la psicoeducación se evita el estrés en el hogar y que se establezca una familia

disfuncional. La psicoeducación ayuda a involucrar a cada uno de los integrantes en la intervención, siendo considerado esto como apoyo emocional.

Referencias

Ayala, S. (2021). Cuestionario de Ansiedad Infantil. <https://www.psicoeedu.org/cuestionario-ansiedad-infantil/?v=55f82ff37b55>

Cardona, M. (2018). **El ejercicio físico como alternativa para disminuir la ansiedad de rasgo en población no deportista.** (PDF) Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15922/1/CardonaMonica_2018_EjercicioFisicoAlternativa.pdf&ved=2ahUKEwjwnqySg-79AhXQRDABHfAvDyIQFnoECDkQAQ&usq=AOvVaw2MIWgkO92XRDIKOHoxX-S7

Castellanos, L. (2017). **Procesos y Fundamentos de la investigación científica,** recuperado en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

Castillo, B. (2020). **6 tipos de investigación,** recuperado en: <https://guiauniversitaria.mx/6-tipos-de-metodos-de-investigacion/>.

Ceballos, Y. (2013). **Trastorno de ansiedad por separación en niños y niñas de educación preescolar de 4 a 6 años.** (PDF). Recuperado de: <http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/42139.pdf>

Delgado, C. (2018). **Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión, ansiedad). UNA MIRADA DESDE LA EVIDENCIA CIENTIFICA EXISTENTE.** (PDF). Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ecr-dspace.metabiblioteca.com.co/bitstream/001/314/1/Delgado%2520Cristhian%2520C%2520Mateus%2520Erika%2520C%2520Rinc%2520C3%2520B3n%2520Laura.pdf&ved=2ahUKEwiE9qCsosL9AhWSsDEKHbXKAawQFnoECA0QAQ&usq=AOvVaw3Y4ZEcrqHAZTb7c1L4GBQT>

Deu, J. (2021). **Los niños y la ansiedad: cuando no es solo cuestión de nervios.** Recuperado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-ansiedad-cuando-no-solo-cuestion-nervios>

Harbec, M. (2021). **El ejercicio físico en niños les reduce la posibilidad de sufrir ansiedad y depresión.** <https://www.catalunyapress.es/texto-diario/mostrar/3218976/ejercicio-fisico-ninos-reduce-posibilidad-sufrir-depresion-ansiedad>

Harley, E. y Tober, T. (2000). Introducción al proceso de investigación en ciencias sociales. Buenos Aires.

Humberto, S. (2018). **Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental.** (PDF). Recuperado de: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf&ved=2ahUKEwiE9qCsosL9AhWSsDEKHbXKAawQFnoECBMQAQ&usq=AOvVaw3Yi28HP2LxXjBt1P0MGkk5>

Langarita, R. (2019). **Neuropsicología del trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática.** Recuperado de: <https://neurologia.com/articulo/2018371>

Mousalli, G. (2016). **Métodos y Diseños de investigación Cuantitativa.** Recuperado en: https://www.researchgate.net/profile/Gloria-Mousalli/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa/links/575b200a08ae414b8e4677f3/Metodos-y-Disenos-de-Investigacion-Cuantitativa.pdf

Ramos, C. (2017). **Los Paradigmas De La Investigación Científica,** Recuperado de: https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf.

Ruiz, F. (2023). **¿Qué sucede en nuestro cerebro cuándo hacemos ejercicio? La actividad física estimula importantes procesos en el cerebro. Diversos estudios confirman el vínculo entre el ejercicio y este órgano.** Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/05/14/que-sucede-en-nuestro-cerebro-cuando-hacemos-ejercicio.html>

Martínez, J. (2016). “El diseño de la investigación”, en A. Marradi, N. Archenti y J. I. Piovani (comps.). Metodología de las ciencias sociales. Buenos Aires: Emecé.

UNICEF, (2023). **Derecho a La Salud.** Recuperado de:
<https://www.unicef.org/venezuela/derecho-la-salud>

Walters. L. (2022). **Señales de ansiedad en niños pequeños.** Recuperado de:
<https://www.understood.org/es-mx/articles/anxiety-signs-young-children>



“Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz”
Tom Robbins

NEUROPLASTICIDAD EN LOS PROCESOS DEL APRENDIZAJE EN INFANTES

Victoria Ugas³

RESUMEN

En Venezuela se han realizado pocos aportes relacionados con la neuroplasticidad y el proceso de aprendizaje de los infantes, por lo que es necesario realizar estudios en esta área para avanzar con la educación e integrar las herramientas de la neurociencias, con base a ello, el propósito de la presente investigación es estimular a través de métodos de información, concentración y ejecución de ejercicios la neuroplasticidad en niños, por lo que se formula la principal interrogante: ¿Cómo se puede estimular la neuroplasticidad en infantes para su proceso de aprendizaje?. La metodología utilizada durante la investigación es de carácter documental, en donde se llevó a cabo un análisis bibliográfico. Los hallazgos más relevantes de la investigación fueron las herramientas neurodidácticas existentes para la estimulación del aprendizaje en entornos escolares y la incidencia de los factores ambientales y los estímulos externos como la familia, el entorno socioeconómico, la nutrición y su influencia en la plasticidad cerebral y el aprendizaje de los niños.

Palabras Claves: neuroplasticidad, infancia, neuronas, sinapsis, neurodidáctica

ABSTRACT

In Venezuela there have been few contributions related to neuroplasticity and the learning process of infants, so it is necessary to conduct studies in this area to advance with education and integrate the tools of neuroscience, based on this, the purpose of this research is to stimulate through methods of information, concentration and execution of exercises neuroplasticity in children, so the main question is formulated: How can neuroplasticity be stimulated in infants for their learning process? The methodology used during the research is of a documentary nature, where a bibliographic analysis was carried out. The most relevant findings of the research were the existing neurodidactic tools for the stimulation of learning in school environments and the incidence of environmental factors and external stimuli such as the family, the socioeconomic environment, nutrition and their influence on brain plasticity and learning in children.

Keywords: neuroplasticity, neurons, synapses, neurodidactics, childhood

³Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua- Venezuela.
victoria8ugas@gmail.com

Introducción

La neuroplasticidad es un proceso en el que las neuronas aumentan sus conexiones de forma estable debido a la experiencia, aprendizaje y estimulación. El cerebro se caracteriza por su plasticidad y la infancia es un periodo importante para la creación de nuevas conexiones neuronales. La calidad del ambiente y las interacciones tienen un impacto en el aprendizaje y el desarrollo. La importancia de la neuroplasticidad en el aprendizaje de los niños ha llevado a campañas para concienciar sobre su importancia y a programas para integrar las neurociencias en la educación, sin embargo, en Venezuela, se han realizado pocas aportaciones en relación a la neuroplasticidad y el aprendizaje de los infantes, motivo por el cual se motiva a realizar la presente investigación, con el propósito de estimular a través de métodos de información, concentración y ejercicios la neuroplasticidad en niños tanto en el hogar como en contextos escolares. A tales efectos, el artículo se encuentra estructurado de la siguiente manera: revisión de la literatura, metodología, resultados y discusión.

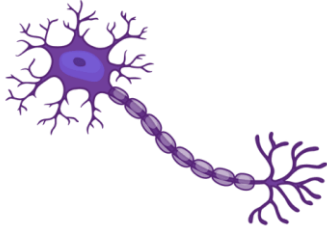


Neuroplasticidad

Para García (2022), la neuroplasticidad, “son los cambios en la estructura y organización funcional del cerebro, que hacen posible las experiencias, los aprendizajes y asimilación de la cultura” (p.291). De esta manera, cuando se adquiere un aprendizaje las neuronas forman redes para comunicarse entre sí, es decir, al recibir este tipo de estímulos constantemente, el cerebro reformará su estructura y se generará un nuevo conocimiento o habilidad. Por ejemplo, practicar ejercicios matemáticos diarios convertirá a la persona hábil en aritmética.

La neurona y redes neuronales

La neurona es la unidad básica fundamental para el funcionamiento del sistema nervioso, Núñez (2008), las define como:



“Células del sistema nervioso encargadas de la transmisión de los mensajes entre el cerebro y el resto de los órganos que componen al cuerpo; tienen como función la regulación de los sistemas homeostáticos, es decir, su intervención es básica para el equilibrio de las funciones corporales como la regulación de la temperatura, la irrigación sanguínea, la producción de hormonas y su envío al resto del cuerpo, las sensaciones, las ideas... en suma, la organización de la vida” (p.18).

Es decir, el sistema nervioso funciona porque cada una de sus células, las neuronas, actúan como un transmisor y elaborador de respuestas a los estímulos del ambiente, siendo la totalidad de la actividad de las neuronas lo que se conoce como el funcionamiento del sistema nervioso.

La neuroplasticidad en infantes

Los primeros cinco años de vida del ser humano son fundamentales para el desarrollo neurológico, el cerebro del bebé se encuentra con pocas interconexiones, por lo que a través de las primeras experiencias de vida se produce una importante formación de redes neuronales con toda la información nueva que el niño va adquiriendo, estas conexiones surgen imitando la conducta, la actitud, los gestos, tonos de voz, las palabras y todo lo que percibe a través de sus sentidos, es por ello que se debe estar atento a estos estímulos para crear redes neuronales que se traduzcan en una conducta adecuada.

El ambiente, entorno y la genética condicionan la manera en la que el cerebro se va desarrollando y construyendo, cada aprendizaje obtenido durante la infancia

genera un gran impacto, por lo que remodela y estructura la manera en la que se continuará aprendiendo.

Estimulación de la neuroplasticidad en los infantes

Lozano (2019), recomienda las siguientes actividades para la estimulación de la neuroplasticidad: a) Seleccionar alimentos adecuados: debido a que los alimentos tienen un efecto directo en el desarrollo neuronal y en la producción de señales químicas del cerebro. b) Buscar entornos estimulantes: brindar un entorno libre de ansiedad o violencia ya que, de lo contrario, el niño comenzará a experimentar estrés, lo que afecta las conexiones nerviosas durante el neurodesarrollo. c) Favorecer descansos adecuados: ya que el sueño es considerado un factor vital en el proceso de fomentar la plasticidad cerebral. Y, d) Realizar ejercicios, juegos y actividades: la estimulación temprana a través de distintas actividades favorece el óptimo desarrollo del niño.

Así mismo, al tomar en cuenta estas recomendaciones para la estimulación de la plasticidad cerebral a temprana edad se puede lograr una gran diferencia en la calidad vida del ser humano, ya que se fomentará un desarrollo saludable gracias a la creación de hábitos, entornos y ejercicios que favorezcan la salud mental y física en el individuo, por lo que él mismo se podrá desenvolver correctamente y de manera satisfactoria en su vida cotidiana.

Metodologías educativas neurodidáctica para la estimulación neuronal

Para Briones y Benavides, (2021) La neurodidáctica es “la disciplina de las neurociencias que se encarga de optimizar el proceso de enseñanza a partir del desarrollo cerebral” (p.77). El objetivo de esta ciencia es estudiar cómo funciona el cerebro durante el proceso de aprendizaje y cómo se pueden aplicar estos conocimientos en la educación, ofreciendo así distintas alternativas de enseñanza que se adapten a los diversos estilos de aprendizaje de los individuos.

La neurodidáctica significa un gran avance para la psicología educativa, ya que promueve el diseño de programas y estrategias de educación que incluyan la estimulación de las percepciones sensoriales, trabajar la memoria, captar los estímulos y la atención del estudiante de manera práctica e interesante para los mismos. Algunas técnicas que la neurodidáctica incluye en educación inicial son: utilizar el juego como herramienta, enseñar en cortos periodos de tiempo, incentivar la colaboración y el trabajo en equipo y fomentar la creatividad.

Metodología

La metodología aplicada para el desarrollo de la investigación fue de carácter documental, se realizó una revisión analítica a distintos artículos, documentos y trabajos relacionados con la neuroplasticidad en el proceso de aprendizaje de los infantes y a su vez se organizó, evaluó y analizó la información a través de técnicas de interpretación con la finalidad de determinar los artículos y trabajos más pertinentes para la investigación, ampliando así el conocimiento sobre la temática de estudio y generar sugerencias acerca de aquellas conceptualizaciones o estrategias que deben ser potenciadas con mayor aportes teóricos.

Resultados

Autor	Año	Título	Conclusión	Hallazgo
Guarco, Alex	2022	Análisis documental de la literatura científica sobre actividad física y neuroplasticidad en la niñez	La niñez es una etapa sensible para la estimulación del desarrollo de capacidades cognitivas, durante esta etapa la plasticidad neuronal es mucho mayor y la actividad física es un gran estimulante para el	Para la investigación, es relevante esta aportación debido a que se destaca la importancia del ejercicio físico para la estimulación de la neuroplasticidad, por lo que es un factor que se debe considerar a

			desarrollo cognitivo de los niños	la hora de diseñar un plan que fomente el desarrollo y estímulo de los procesos cognitivos para el aprendizaje en infantes.
Guadamuz y otros	2022	Actualización sobre la neuroplasticidad cerebral	Como conclusión se expone que la neuroplasticidad es un mecanismo esencial para el desarrollo y la adaptación del cerebro a los estímulos extrínsecos e intrínsecos.	Se realiza énfasis en la importancia que tiene el proceso de la neuroplasticidad para la adaptación del ser humano a los diversos estímulos de su entorno, por lo que gracias a ello, los niños tienen la capacidad de asimilar diversos contextos a temprana edad y aprender a integrarse en ellos.
Benito y otros	2022	Reflexión del maestro acerca de la neuroplasticidad en el desarrollo de los procesos cognitivos básicos para el proceso de enseñanza y	Para estimular la neuroplasticidad en el proceso de aprendizaje de los infantes es necesario incluir actividades de relajación, motivación, y	Se obtiene como aportación, que tanto los docentes como los familiares del infante deben incluir actividades que permitan la

		aprendizaje en la infancia	actitud, generando en el aula un ambiente dinámico e interactivo que mantenga el proceso de aprendizaje interesante. Sin embargo, la estimulación de la neuroplasticidad debe ser un trabajo en conjunto entre la escuela y la familia.	estimulación cerebral en el niño, las cuales deben estar relacionadas con la relajación para evitar el estrés y la ansiedad, la motivación y solución de problemas en diversos contextos.
Núñez y Rivas	2018	¿Qué ofrece la neurociencia a la educación en el aprendizaje de primera infancia?	Las neurociencias son el futuro para una educación integral, por lo que es necesario ofrecer información a los docentes acerca del funcionamiento del sistema nervioso y qué herramientas y estrategias se pueden aplicar para el correcto desarrollo de las funciones ejecutivas en los infantes.	Es necesario considerar hoy en día las neurociencias en el aprendizaje y desenvolvimientos de los infantes, por lo que se motiva a promover herramientas y la propagación de información al personal docente y a familiares para potenciar y contribuir en el desarrollo de la plasticidad cerebral en niños.
Araya y Espinoza	2019	Aportes desde las neurociencias para la	Los aportes desde las neurociencias son de suma	Debido a las neurociencias es que hoy en día se

		comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos	importancia para comprender y buscar mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje con base a ello se deben desarrollar estrategias innovadoras para lograr un aprendizaje más efectivo.	puede estudiar la neuroplasticidad en los infantes y a su vez comprender su incidencia en el aprendizaje. Al manejar estos conocimientos se pueden generar una gran cantidad de oportunidades para facilitar la educación tanto en los hogares como en las escuelas.
Souza y otros	2019	Neuroeducación: una propuesta pedagógica para la educación infantil	La neurociencia ofrece una forma diferente de entender la educación y plantear las estrategias didácticas. Asimismo, se entiende la importancia de construir el proceso educativo de cada estudiante a partir de la comprensión de su forma de pensar y de aprender.	De esta investigación se descubre que gracias al estudio de las neurociencias en la educación, se puede tomar en cuenta los tipos de aprendizaje que pueden existir en cada niño o niña, por lo que se genera un interés en estudiar de qué manera se puede estimular el cerebro durante el este proceso para que cada alumno pueda

				comprender y aprender según sus necesidades.
Gleizer y otros	2019	La incidencia de las emociones sobre los procesos de aprendizaje en niños, niñas y jóvenes en contextos de vulnerabilidad social	Los problemas de aprendizaje generales pueden manifestarse de diferente manera y afectan el rendimiento académico global de los niño/as y adolescentes. Los niño/as que han vivido situaciones de vulnerabilidad, aunque no hayan padecido desnutrición, muestran una disminución de sus capacidades intelectuales.	De investigación se considera la relevancia que tiene el contexto social y económico en el aprendizaje de los infantes, ya que los niños que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad social experimentan emociones de ansiedad, estrés, tristeza e incluso enojo y las mismas interfieren en el desarrollo saludable de su cerebro y plasticidad.

Fuente: Ugas, (2023)

Discusión

El artículo realizado por Araya y Espinoza, (2019) proporciona evidencia convincente acerca de la influencia de la neurociencia para comprender el aprendizaje, por lo que se considera la gran cantidad de herramientas que se pueden diseñar con fines educativos gracias al estudio del sistema nervioso. Por otra parte, los estudios realizados por Gleizer y otros (2019), permiten analizar la importancia del contexto socioeconómico y emocional de los niños para un

neurodesarrollo saludable y correcto, afirmando así bajo argumentos sólidos, que efectivamente el entorno impacta de manera significativa en el proceso de aprendizaje y neuroplasticidad en los niños.

Del trabajo desarrollado por Sousa y otros (2019), se establece la importancia que tiene el conocer el proceso de aprendizaje de cada estudiante desde las neurociencias, ya que cada manera de aprender es distinta, por lo que es un gran aporte para la educación y la psicología educativa el tomar en cuenta esta información para la implementación de estrategias y técnicas innovadoras, que incluyan la resolución de problemas, contacto con la realidad, juegos y actividades deportivas para fomentar el estímulo de la plasticidad cerebral para un mejor aprendizaje.

Cada hallazgo obtenido proporciona datos relevantes para el campo de la psicología y la educación ya que, a través del análisis de esta información se pueden construir programas de intervención en instituciones para aplicar metodologías educativas neurodidácticas y a su vez, los psicólogos pueden diseñar charlas o generar contenido de valor para informar a la sociedad acerca de la temática. Sin embargo, se puede destacar como limitaciones que los estudios fueron aplicados en muestras pequeñas y que, además, son pocas las investigaciones llevadas a cabo en Venezuela, por lo que se exhorta a ejecutar estudios más amplios y en diversas regiones del país.

Conclusiones

El estudio de la neuroplasticidad es fundamental para comprender cómo los niños aprenden y cómo se pueden mejorar sus procesos de aprendizaje. Al comprender cómo funciona el cerebro en los niños, se pueden desarrollar estrategias educativas y terapéuticas más efectivas que aprovechen al máximo la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse.

Como parte del aporte de la investigación, se invita a la comunidad de psicólogos clínicos y educativos, así como también a neurólogos y docentes a la

realización de investigaciones relacionadas con el área temática en cuestión, con la finalidad de diseñar herramientas, estrategias y nuevas metodologías que ayuden a impulsar la educación desde bases neurocientíficas, permitiendo a su vez la construcción de nuevos conocimientos relacionados con la neuroplasticidad en el proceso de aprendizaje en infantes.

Además, se propone que la Universidad Bicentenario de Aragua promueva el estudio de la plasticidad cerebral bajo la línea de investigación biodiversidad, ambiente y salud debido a que es interesante y de gran relevancia, reconocer la relación existente entre los estímulos que brinda el ambiente conjunto a la biodiversidad y el impacto que genera en la creación de nuevas conexiones neuronales, la estructura del cerebro y el neurodesarrollo del ser humano.

Referencias

Aladit, N. (2020). **Plasticidad cerebral en infantes de cinco años**. Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Inicial. Perú: Universidad Nacional de Tumbes

Alezones, et.al (2018). **Neuroeducación desde la infancia**. Recuperado el 12 de marzo de 2023 en: <http://arje.bc.uc.edu.ve/arje23/art35.pdf>

Alfonzo, I. (1994). **Técnicas de investigación bibliográfica**. Caracas: Contexto Ediciones.

Araya y Espinoza, (2019). **Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos**. Recuperado el 27 de marzo de 2023 en: http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:2jKwNp1a3KgJ:scholar.google.com/+neuroplasticidad+y+ambiente&hl=es&as_sdt=0,5

Asamblea Nacional de Venezuela, (1999). **Constitución Bolivariana de Venezuela**. Recuperado el 05 de marzo de 2023 en: https://www.oas.org/dil/esp/constitucion_venezuela.pdf

Asamblea Nacional de Venezuela, (2009). **Ley Orgánica de Educación**. Recuperado el 05 de marzo de 2023 en: <https://www.urbe.edu/portal-biblioteca/descargas/Ley-Organica%20de-Educacion.pdf>

Beltrán y Ruiz, (2022). **Neuroplasticidad en el desarrollo de la memoria en niños de cinco años de la Institución Educativa Inicial Little Hands**. Trabajo académico presentado para optar el Título de Licenciatura en Educación Inicial. Perú: Universidad Peruana Los Andes

Benito, et.al (2022). **Reflexión del maestro acerca de la neuroplasticidad en el desarrollo de los procesos cognitivos básicos para el proceso de enseñanza y aprendizaje en la infancia**. Trabajo académico para optar el Título de Licenciado en Educación Infantil. Colombia: Universidad de San Buenaventura

Briones & Benavides, (2021). **Estrategias neurodidácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje educación básica**. Revista de ciencias humanísticas y sociales 6 (1). Recuperado el 27 de marzo de 2023 en: <https://www.redalyc.org/journal/6731/673171218006/html/>

Coll, M. (2011). **Plasticidad neuronal y experiencia: fundamentos neurobiológicos de la educación**. Recuperado el 14 de marzo de 2023 en: <https://www.cite2011.com/wp-content/Ponencias/MColl.pdf>

Gallegos, M. (2019). **La importancia de la estimulación adecuada durante el neurodesarrollo en la primera infancia**. Recuperado el 12 de marzo de 2023 en: <https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/view/947/1014>

García, E. (2022). **Neuroplasticidad y Educación**. Recuperado el 14 de marzo de 2023 en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/69695/1/Neuroplasticidad%20y%20Educaci%C3%B3n.pdf>

Garcés y Suárez, (2014). **Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos**. Recuperado el 13 de marzo de 2023 en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v28n1/v28n1a10.pdf>

Gleizer y otros. (2019). **La incidencia de las emociones sobre los procesos de aprendizaje en niños, niñas y jóvenes en contextos de vulnerabilidad social.** Recuperado el 27 de marzo de 2023 en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7137239>

Gómez, E. (2011). **Modelo de simulación para la liberación de neurotransmisores en la sinapsis.** Recuperado el 14 de marzo de 2023 en: https://oa.upm.es/21925/1/TESIS_MASTER_ELENA_GOMEZ_BARROS_O.pdf

Guarco, A. (2022). **Análisis documental de la literatura científica sobre actividad física y neuro plasticidad en la niñez.** Recuperado el 30 de marzo de 2023 en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/28561/1/UCE-FCF-UT-GUARCO%20ALEX.pdf>

Guadamuz y otros, (2022). **Actualización sobre neuroplasticidad cerebral.** Recuperado el 27 de marzo de 2023 en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/829>

Lozano, A. (2019). **La plasticidad cerebral en niños.** Recuperado el 24 de marzo de 2023 en: <https://redsocial.rededuca.net/plasticidad-cerebral-en-ninos#:~:text=4%2D%20Realizar%20ejercicios%2C%20juegos%20y,%C3%B3ptimo%20desarrollo%20del%20ni%C3%B1o%2Fa>

Medina, et.al (2015). **Neurodesarrollo infantil: características normales y signos de alarma en el niño menor de cinco años.** Recuperado el 17 de marzo de 2023 en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342015000300022

Matich, D. (2001). **Redes neuronales.** Recuperado el 14 de marzo de 2023 en: https://www.frro.utn.edu.ar/repositorio/catedras/quimica/5_anio/orientad_ora1/monograias/matich-redesneuronales.pdf

Núñez, M. (2008). **Las células de la mente: el telar de la creación.** Recuperado el 13 de marzo de 2023 en: <https://www.redalyc.org/pdf/416/41630176003.pdf>

Núñez y Rivas, (2018). **¿Qué ofrece la neurociencia a la educación en el aprendizaje de primera infancia?** Trabajo académico para optar el Título de Magíster en Neurociencias de la Educación. Chile: Universidad Mayor

Poentiz y Román, (2018). **La Neurociencia Aplicada a la Educación:**aportes, de 2023 en: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jW54bkJJU_oJ:h tps://revistas.usc.gal/index.php/reladei/article/view/5272/5582&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=ve

Prado, J. (2020). **El rol de la familia en el desarrollo del aprendizaje significativo en niños y niñas de primer grado.** Trabajo académico presentado para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Ecuador: Universidad Central del Ecuador

Ruiz, J. (2022). **La Neurodidáctica en la práctica docente y el rendimiento académico de los estudiantes de educación general básica media,** de la unidad educativa “Hualcopo Duchicela” del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua. Trabajo académico presentado para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato

Saquicela, C. (2019). **La Neurodidáctica como una herramienta pedagógica dentro de la praxis de los docentes de Educación General Básica Elemental en el Colegio San Gabriel.** Trabajo académico presentado para optar el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Ecuador: Universidad Católica del Ecuador

Sierra & León, (2019). **Plasticidad cerebral, una realidad neuronal.** Recuperado el 12 de marzo de 2023 en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000400599

Souza, et.al (2019). **Neuroeducación: una propuesta pedagógica para la educación infantil.** Revista colombiana de humanidades 4 (94). Recuperado el 27 de marzo de 2023 en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7385990#:~:text=La%20ne>

[uroeducaci%C3%B3n%20promueve%20una%20opci%C3%B3n,por%20parte%20de%20los%20ni%C3%B1os.](#)

UNICEF. (2017). **Desarrollo de la primera infancia.** Recuperado el 12 de marzo de 2023 en: <https://www.unicef.org/es/desarrollo-de-la-primera-infancia>



“Siempre hay un momento en la infancia cuando la puerta se abre y deja entrar al futuro”

Graham Greene

ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

Kevin Bravo⁴

RESUMEN

La presente investigación tiene como objeto describir cómo la comunicación asertiva se desenvuelve en el área laboral, teniendo como resultado una gran incidencia positiva en el desarrollo de la gestión del talento humano en cualquier empresa o institución. Siendo esta una investigación de tipo documental, tiene como base de apoyo las distintas fuentes e investigaciones derivadas de diversos autores que permitieron fundamentar un análisis concreto del objetivo determinado, llegando a la conclusión de que, en definitiva, la conducta y la comunicación asertivas son habilidades sociales que pueden desarrollarse para mejorar la calidad de las relaciones, tanto humanas, como laborales, ya que incluye componentes éticos, por lo que es determinante para la mejora constante de un clima laboral, y por ende, el alcance de objetivos de la institución, lo que se verá reflejado en su calidad de vida personal. La metodología utilizada fue de revisión documental, siguiendo este orden de fases: acopio o recolección de información, referencias, organización de los datos, análisis de los datos y su interpretación.

Palabras clave: comunicación, asertividad, comunicación asertiva, clima laboral, relaciones laborales.

ABSTRACT

The purpose of this research is to describe how assertive communication develops in the workplace, resulting in a great positive impact on the development of human talent management in any company or institution. Being this a documentary-type investigation, it is based on the different sources and investigations derived from different authors that allowed to base a specific analysis of the determined objective, reaching the conclusion that, ultimately, behavior and communication are skills that can be developed to improve the quality of relationships, both human and labor, since they include ethical components, which is why it is decisive for the constant improvement of a work environment, and therefore, the scope of the objectives of the institution, which will be reflected in their quality of personal life. The methodology used was documentary review, following this order of phases: collection or recollection of information, references, organization of the data, analysis of the data and its interpretation.

Keywords: communication, assertiveness, assertive communication, work environment, labor relations.

⁴Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua- Venezuela.

kevinjoander@gmail.com

Introducción

Una de las características propias y naturales del ser humano es la dependencia a la comunicación como parte de su desarrollo y supervivencia. Desde que se es un niño existe la necesidad de poder comunicarse, aún sin emitir palabras, con el fin de hacer entender lo que se quiere, por esa razón, la comunicación se convierte en una vía de socialización en todos los ámbitos de la vida, y el área profesional no es la excepción.



Cada vez más, las habilidades comunicacionales son valoradas en el área, por lo cual, todos los miembros de una empresa u organización, deben ser capaces de comunicarse de forma asertiva, viéndolo desde la perspectiva de que, en toda organización, sin importar el área en el que se desarrolle, se hace evidente la fundación de relaciones, tanto formales, como informales entre los individuos que hacen vida en ellas.

Partiendo de ello, es de manifiesto que el éxito de una empresa no sólo dependerá de las capacidades y conocimientos que posea su personal, sino que tendrá una estrecha relación en la forma en que dichas relaciones se propicien.

Es aquí donde entra en juego la comunicación asertiva como una estrategia para el desarrollo de la resiliencia que permita mejorar la competencia en talento humano.

Comunicación

Las bases argumentativas por las cuales se construyó la investigación se enfoca en diversos autores, que expresan múltiples conceptos que le dan un aporte fundamental a la investigación. Partiendo desde la comunicación, el asertividad, la unión de estos dos conceptos que vendría siendo la comunicación asertiva además de los elementos que la componen, se indaga sobre las barreras que generalmente

se presentan a la hora de optar por una comunicación asertiva. La motivación, satisfacción laboral, entre otros conceptos presentados que constituyen la base argumentativa de la investigación.

La comunicación, según Vadillo (2008), señala que la comunicación es un factor básico y dinámico para cualquier organización y, si se sabe utilizar, la solución a una gran parte de sus problemas.

Una buena comunicación facilita la transmisión de aspectos generales de la organización (misión, valores y normas), la coordinación de las actividades entre los departamentos, la toma de decisiones, dar instrucciones, recibir sugerencias, favorecer la participación e integración del personal, etc., aspectos que están directamente relacionados con la mejora de la eficacia, seguridad y satisfacción personal.

En este sentido, Chiavenato (2008), afirma que “la comunicación es la manera de relacionarse con otras personas a través de datos, pensamientos y valores, une a las personas para compartir sentimientos y emociones”. Se infiere entonces que la comunicación implica un proceso continuo con un conjunto de actuaciones mediante las cuales los individuos están en contacto, transmitiéndose información.

Asertividad

Desde el punto de vista conductual, la propuesta de un aprendizaje asertivo se fundamenta en los conocimientos generados por Pavlov, quien estudió la adaptación al medio ambiente de personas y animales. En cuanto a las primeras, considera dos aspectos: si dominan las fuerzas excitatorias, se sentirán orientadas a la acción, emocionalmente libres, enfrentándose a la vida según sus propios términos; por el contrario, si predominan las inhibitorias, se mostrarán desconcertadas, acobardadas, sufrirán la represión de sus emociones, a menudo harán lo no deseado.

En el enfoque cognitivo, el comportamiento asertivo consiste en expresar lo que se cree, siente, desea de forma directa, honesta, haciendo valer los propios derechos, respetando los de los demás. Al respecto, Rodríguez y Serralde (2009) sostienen la necesidad de incorporar cuatro procedimientos básicos en el adiestramiento asertivo: a) Enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad. B) Ayudar a identificar los propios derechos y los demás. C) Reducir los obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva, disminuyendo ideas irracionales, ansiedades, culpas. Y, d) Desarrollar destrezas asertivas a través de las prácticas de dichos métodos. Es así como la asertividad se fundamenta en la ausencia de ansiedad ante situaciones sociales de manera que se hace viable manifestar sentimientos, pensamientos y acciones.

Desde una perspectiva más específica, El enfoque humanista se centra en concebir la asertividad como una técnica para la autorrealización del ser humano. En ese sentido, Pick y Vargas (2008) afirman que para ser asertivo se necesita aceptarse, valorarse, respetar a los demás, permanecer firmes en las propias opiniones, comunicar con claridad, directamente, en el lugar y momento adecuados de forma apropiada, el mensaje deseado. Al respecto, Riso (2009) define la conducta asertiva como:

Aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente (sin distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible), oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general) de acuerdo con sus intereses y objetivos respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta.

De acuerdo con lo anterior, las personas asertivas tienen capacidad para reconocer sus necesidades y hacerlas saber con confianza, así como con claridad. Aceptan que los demás tienen el mismo derecho de hacerse valer, por este motivo, presentan sus ideas o reclamaciones con toda cortesía, escuchan con el mayor

respeto, los reclamos presentados por otras personas. En ese sentido, Naranjo (2008) señala que el entrenamiento para lograr una conducta asertiva fue desarrollado en la década 1950. Se considera, por tanto, la asertividad como una conducta y no una característica de la personalidad, por lo cual se habla de ella como una de las habilidades sociales. Por ello, se concibe la asertividad como autoafirmación personal, capacidad de respetar los derechos propios y los ajenos, poder expresarlos sin producir angustia o agresividad.

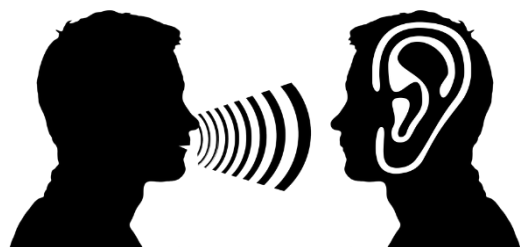
Comunicación Asertiva

Según Remor, (2013) la comunicación asertiva; son comportamientos que resultan efectivos para que el interlocutor exprese y muestre sus preocupaciones, objetivos, intereses, necesidades y valores personales. Se trata de la expresión honesta y legítima de los propios derechos, sentimientos, creencias e intereses sin violar o menospreciar los derechos de los demás.

Elementos de la comunicación asertiva

La comunicación asertiva, según Latapi y Castillo (2006), es aquella que, está fundamentada en la pluridireccionalidad por cuanto todos los miembros del factor humano pasan directamente en el proceso comunicacional, emitiendo y recibiendo de forma sistemática, continua, recíproca mensajes, los cuales se transforman en conducta.

Por ello, cuando en las instituciones se producen los procesos de comunicación asertiva, los miembros de la misma no sólo son receptores o destinatarios de los mensajes emitidos, sino, además, se constituyen de forma activa en emisores, productores de dichos mensajes. Visto de esa forma, la comunicación asertiva es fundamental para el funcionamiento efectivo y eficaz de cualquier organización.



Barreras personales de la comunicación

La satisfacción en el trabajo lo han definido Robbins y Judge (2009), como “el sentimiento positivo que resulta de la evaluación de las características del que se desempeña” (p. 83). Así mismo dicen que: El trabajo de una persona es más que solo realizar las actividades obvias de ordenar papeles, escribir códigos de programación, atender clientes o manejar un camión.

Según Chiavenato (2009), la motivación es el concepto más vinculado con la perspectiva microscópica del clima organizacional. Por lo general, se utilizan términos como necesidades, deseos, voluntad, metas, objetivos, impulsos, motivos e incentivos.

La palabra motivación proviene del latín moveré, que significa mover. Algunos autores se concentran en ciertos factores que estimulan y dirigen las acciones de las personas. Otros señalan metas a alcanzar; otros más afirman que “la motivación es la manera de incitar un comportamiento, imbuirle energía, mantenerlo y dirigirlo, así como el tipo de reacción subjetiva que se presenta cuando todo ello ocurre” (p. 236).

El desempeño laboral, según Stoner (1996), se define como los individuos de una institución trabajan eficazmente, para alcanzar metas comunes, sujetos a las reglas básicas ya establecidas por la institución.

Sobre esta base se plantea que, el desempeño laboral se refiere a la ejecución de las funciones de los trabajadores de una institución de manera eficiente, con la finalidad de alcanzar objetivos propuestos.

Chiavenato (2002), afirma que el desempeño laboral son los resultados obtenidos por el colaborador, después de realizar sus actividades con efectividad dentro de la Institución u organización, además, indica que para que haya mayor productividad por parte del individuo, éste debe sentir satisfacción laboral por tanto los resultados dependen del comportamiento de la persona.

Metodología

En esa investigación, se realizó una revisión de la información, para posteriormente organizar y evaluar los conocimientos en referencia a la comunicación asertiva y así llegar a un análisis de cómo esta tiene relación con el alcance de objetivos, la mejora del ambiente laboral y, por ende, la gestión en el talento humano.

Resultados

Tras la organización de los datos referenciales usados como base en la presente investigación, se hizo necesaria la categorización general de los diversos aspectos mencionados, siendo estos: a) La comunicación y la asertividad como elementos vitales del buen desempeño laboral. b) Las barreras personales de comunicación como elementos que influyen individualmente en el buen desarrollo de habilidades sociales y laborales. C) Satisfacción y motivación laboral como aspectos importantes del desarrollo del potencial humano. Y d) La comunicación y la asertividad como elementos vitales del buen desempeño laboral.

Se evidencia esta categorización como una alegación confirmada, puesto que se presentan distintas bases que ofrecen apoyo a tal afirmación. Riso (2009) afirma que esta conducta permite a la persona expresar adecuadamente oposición y afecto de acuerdo con sus intereses y objetivos respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta.

Las barreras personales de comunicación como elementos que influyen individualmente en el buen desarrollo de habilidades sociales y laborales.

Chiavenato (2008), lo define como “interferencias que provienen de las limitaciones, emociones y valores humanos de cada persona”, donde entran en juego las habilidades naturales de cada persona y, al tratarse de seres individuales, la forma en que cada uno codifica cada mensaje, la decisión de ejecutar, los prejuicios, forma de vida, etc., cambian en panorama general respecto a lo que

interviene en el desarrollo de habilidades sociales y, por ende, laborales. Por consiguiente, esta también se considera una alegación confirmada.

Satisfacción y motivación laboral como aspectos importantes del desarrollo del potencial humano.

De acuerdo a Chiavenato (2009) las teorías de la motivación ofrecen numerosas oportunidades para que las organizaciones mejoren el ánimo y el clima organizacional. Se ha podido confirmar que influyen positivamente y representan una estrategia adecuada para el mejoramiento del desempeño de labores, propiciando una actitud dispuesta y un ambiente laboral favorable, siendo esta categorización una alegación confirmada.

Discusión

Básicamente, definimos la asertividad como un grupo de habilidades y predisposiciones psicológicas que nos permiten comunicar aquello que creemos importante comunicar, incluso si notamos que eso puede dar lugar a ciertos conflictos o generar situaciones desagradables con la diferencia de tener en cuenta los sentimientos, creencias e intereses de los interlocutores.

Un aspecto relevante es que, si bien, la asertividad posee una dimensión individual que es aquella que está relacionada con la personalidad y los patrones de comportamiento de cada individuo; la dimensión social es la que tiene que ver con las dinámicas de comunicación que imperan en la cultura de determinada sociedad, colectivo u organización. Esto implica que desde el mundo de las organizaciones es posible realizar cambios para facilitar que las personas sean asertivas, lo cual beneficia el intercambio de información de varias maneras, logrando que todo sea más fluido y dependa menos de los protocolos.

Por medio de la investigación se evidencia la incidencia positiva que tiene la comunicación asertiva en la organización que la aplica, entre las cuales se podría diferenciar:

Facilita que el problema sea detectado e intervenido a tiempo.

La asertividad promueve que los trabajadores puedan comunicar los problemas que divisaron y puedan ser corregidos a tiempo, y de una forma eficiente.

- Genera un clima organizacional más amable con los trabajadores.

Las dinámicas interpersonales se vuelven más favorables y amenas generando no sólo un clima laboral saludable, sino también un sentido de pertenencia para con la organización que se considera valioso, ya que se está en constante búsqueda de la estabilidad laboral.

- Previene la aparición de conflictos

Por medio de la eficiencia comunicativa se logra prevenir situaciones, problemas que trascienden el tiempo debida a la poca habilidad para solucionarlos, al trabajar con la comunicación asertiva se logra anticipar no sólo a estos problemas, sino también poder erradicarlos y avanzar a la eficiencia.

Para nadie es un secreto que, así como se fomenta la comunicación asertiva, así mismo se puede perder, es por ello que la dinámica en la organización debe estar en constante mejora, buscando que los procesos de evaluación sean permanentes, permitiendo encontrar la eficiencia y que mejore considerablemente tanto el estatus de la organización en términos generales, así como también la dinámica laboral en cada uno de los puestos de trabajo. Es por ello que se recomiendan 3 claves para mantener la comunicación asertiva en la organización:

- No descuidar las relaciones informales

Los trabajadores y los miembros de la empresa no son robots; en muchos casos, la información más importante es comunicada a través de canales de comunicación informal, que van más allá de los protocolos y del organigrama.

- Poner el foco en el componente humano del trabajo

Será más fácil la existencia de una comunicación asertiva si los colegas de trabajo no son vistos como simples avatares que llevan a cabo una tarea de producción, sino como personas con sus propios intereses, valores y emociones.

De este modo, las cosas importantes serán comunicadas a la vez que el mensaje es adaptado para que no dé lugar a malentendidos o conflictos evitables.

- Dar ejemplo

No hay que olvidar que comportarse de acuerdo a una serie de valores y principios de organización de trabajo es mucho más potente e inspirador que limitarse a poner todo eso por escrito en los manuales de protocolo y trabajo. Por eso, los cargos medios y los directivos deben reflejar ese ideal de comunicación asertiva haciendo notar sus dotes de liderazgo.

Conclusión

Como conclusión de esta investigación, se puede decir que el grado de relación entre la comunicación asertiva y el manejo de conflictos laborales es significativo para el desarrollo efectivo del talento humano en cualquier institución.

Se puede afirmar así mismo que la comunicación es un factor básico y dinámico para cualquier organización que, sabiéndose utilizar, representa la solución a problemas, además de facilitar enormemente la transmisión de aspectos generales de la organización, como lo son la misión, los valores y las normas de la institución; a su vez, tiene un gran efecto en el desarrollo y coordinación de actividades, la toma de decisiones, recibimiento y emisión de instrucciones y, en definitiva, la integración del personal, lo que se relaciona directamente con la mejora, eficacia y satisfacción del personal.

Tomando la afirmación de que en todo trabajo se requiere interactuar con los compañeros y jefes, seguir las reglas y políticas organizacionales, cumplir estándares de desempeño, vivir en condiciones de trabajo que con frecuencia son menos que ideales, y así por el estilo, es importante acotar que la satisfacción laboral tiene una influencia considerable en el desarrollo de las buenas relaciones y la comunicación asertiva, pues, la satisfacción o insatisfacción surge de la comparación o juicio entre lo que una persona desea y lo que puede obtener.

En este punto resulta llamativo e importante lo citado previamente en esta investigación por Chiavenato respecto a la motivación, proponiendo las recompensas monetarias y extra monetarias, así como, el beneficio de tareas y flexibilización de horarios como una estrategia funcional para el desarrollo de motivación en los trabajadores, esto, a su vez, influye positivamente en el desempeño ofrecido y, por ende, en una mejor actitud para el desarrollo de habilidades sociales.

Finalmente, se afirma que la comunicación asertiva facilita la expresión adecuada de pensamientos y sentimientos sin causar ansiedad, temor o agresión, por lo que favorece la libertad de ser, la autonomía, la madurez, la integridad del yo y la identidad propia. También, la asertividad es autoafirmación e incluye componentes de tipo ético, tales como el respeto hacia sí y hacia las otras personas, esto se debe tener en cuenta para la organización, esto pues parte del concepto de igualdad de derechos, dando pie a la mejora constante de un clima laboral.

Referencias

Adler, R. B. (2005). **Comunicación Organizacional: Principios Y Practicas Para Negocios Y Profesiones (8ª Ed.)**. Jeanne Marquardt Elmhurst

Barbosa Restrepo, F. y. (2007). **La comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos grupales e individuales**. (F. P. Mañana, Ed.) Universidad de la Sabana. Recuperado el 12 de marzo de 2023 en: <http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/2037/1/131379.pdf>

Cienfuegos, M. (2016). **Lo cuantitativo y cualitativo en la investigación**. Un apoyo a su enseñanza. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 7(13), 1-22. Recuperado el 12 de marzo de 2023 en: <https://bit.ly/3JEGunY>

Real Academia Española. (2014). **Real Academia Española**. Recuperado el 12 al 17 de marzo de 2023 en: Diccionario de la lengua española: <http://dle.rae.es/?id=3xzthAp>

Oluoch, G. (2017). **The effects of talent management processes on performance of young professionals: A case of Trufoods [Los efectos de los procesos de gestión del talento en el desempeño de los jóvenes profesionales: un caso de Trufoods]**. (Tesis de maestría). Recuperado el 13 de marzo de 2023 en: <http://erepo.usiu.ac.ke/handle/11732/3294;jsessionid=B282A6161A02147E60853A9CFCD62F3C>

Zambrano, W. (2015). **Comunicación asertiva y manejo de conflictos laborales en la educación básica de la escuela primaria**. (Tesis de Maestría). Universidad Rafael Urdaneta de Maracaibo, Venezuela. Recuperado el 17 de marzo de 2023 en: <https://bit.ly/3sP6uH9>

Castanyer, O. (2003). **El asertividad: expresión de una sana autoestima**. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Plester, B. (2009). **Healthy humour: Using humour to cope at work**. Kōtuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online, 4(1): pp. 89 - 102.



"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo"
Benjamín Franklin

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA COMUNITARIA BASADO EN LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA ADOLESCENTES CON ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Katiana Colmenares⁵

RESUMEN

El estudio que se realizó tiene como principal propósito, analizar el plan de intervención psicológica comunitaria basado en la terapia cognitivo conductual a través de la revisión documental con investigación previa fundamentada por autor Bedoya Jaimes, Ivan Neyer (2022) presenta una propuesta de intervención psicológico con programa Cognitivo conductual en adolescentes con conductas adictivas a videojuego en línea, es un estudio tipo descriptivo – propositivo; la cual tuvo el objetivo de hacer uso de la amplia gama de estrategias en el enfoque cognitivo – conductual para ofrecer tratamiento específico para adolescentes con síntomas de adicciones a los videojuegos en línea. Para la realización de información aplicó el instrumento basado en un cuestionario “Test de Adicción al Juego por Red” que fue aplicada a toda la población seleccionada 87 estudiantes, de manera presencial. El resultado obtenido menciona que el 43.7% de los estudiantes adolescentes tienen conductas adictivas en un nivel grave, lo que significa que 19.5% siente ira cuando interrumpen su juego, el 31% de la muestra siente tristeza cuando no está practicando el videojuego. Finalmente, el 2.3% de los estudiantes de 16 años rara vez han usado alcohol o cigarro para aliviar sus problemas.

Palabras claves: Cognitivo conductual, videojuegos, adicción, estudiantes.

ABSTRACT

The main purpose of the study that was carried out is to analyze the community psychological intervention plan based on cognitive behavioral therapy through a documentary review with previous research substantiated by the author Bedoya Jaimes, Ivan Neyer (2022). presents a proposal for psychological intervention with a Cognitive behavioral program in adolescents with addictive behaviors to online videogames, it is a descriptive-propositive study; which had the objective of making use of the wide range of strategies in the cognitive-behavioral approach to offer specific treatment for adolescents with symptoms of addiction to online video games. To obtain information, the instrument was applied based on a questionnaire "Gaming Addiction Test by Network" that was applied to the entire selected population, 87 students, in person. The result obtained mentions that 43.7% of adolescent students have addictive behaviors at a serious level, which means that 19.5% feel anger when they interrupt their game, 31% of the sample feel sadness when they are not playing the video game. Finally, 2.3% of 16-year-old students have rarely used alcohol or cigarettes to alleviate their problems.

Keywords: Cognitive behavioral, video games, addiction, students.

⁵Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentenario de Aragua- Venezuela.
Katiana19colmenares@gmail.com

Introducción

La presente investigación está referida al tema en intervención psicológica con propuesta de programa cognitivo conductual en adolescentes con conductas adictivas a videojuego en línea, de una Institución Educativa, Bedoya (2022).



Los juegos, según Maldonado (2009), se definen como la acción o actividad voluntaria, cumplida dentro de ciertos límites de tiempo y el lugar de acuerdo con una regla libremente consentida, pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada por un sentimiento de tensión y júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real estos tipos de juegos tal vez nunca se presenten por separado, sino en ciertas amalgamas. “En este contexto, es donde las tecnologías entran a tallar, provocando una fascinación en los adolescentes, debido a lo rápido del aprendizaje estructurado que promueve el juego en línea, les permite comunicarse y desarrollar sus relaciones interpersonales de manera simple y eficaz (algo no que logra el adolescente en la vida real”.

La característica principal de los videojuegos es la interacción entre el jugador o jugadores y el aparato electrónico donde se ejecuta el videojuego, puede ser individual o múltiple, mediante el uso de una consola de videojuegos un PC, Móviles o a través de internet, Juegos online y avance automático o lateral, enfrentamientos con jefes enormes al final de cada misión), los cuales, en la mayoría de los casos, ocupan más de la mitad de la pantalla. (Maldonado, 2009). “Ante todo lo mencionado, se ha elegido este tema en particular por todas las posibles adicciones que pueda verse involucrado un adolescente, que lo hace potencialmente dañino el acceso al mismo desde edades muy tempranas hace más plausibles el tener mayores posibilidades de contraer alguna adicción.”

El enfoque cognitivo conductual considera que los comportamientos se aprenden de diversas maneras mediante la propia experiencia, la observación de

los demás procesos clásico u operante, el lenguaje que todas las personas desarrollan durante toda su vida son aprendizajes que se incorporan a sus biografías y que pueden ser problemáticos, los que explican cómo cambia el comportamiento general. Para ello, es necesario conocer cuál es el comportamiento problemático, en qué situaciones sucede, con qué frecuencia e intensidad, después que se analizan sus antecedentes consecuentes, condiciones biológicas y entornos sociales.

La investigación que se reporta se formuló la siguiente interrogante: se pretende saber, ¿Cómo sería un Programa Cognitivo conductual en estudiantes de Secundaria con conductas adictivas al videojuego en línea de una Institución Educativa Trujillo (2022)?

El desarrollo de la presente investigación persigue como meta analizar el tema en particular, entre otras variables relacionadas, ya que existe una particularidad dentro de todas las posibles adicciones, en las que pueda verse involucrado un adolescente y fundamentar el programa de terapia cognitivo conductual para reducir conductas adictivas a videojuegos en línea con estudiantes de secundaria de una Institución educativa.

En referencia a los trabajos previos revisados en el contexto internacional sobre la variable adicción a los juegos de internet, se tiene a Han et al., (2019) cuyo objetivo fue determinar la efectividad del TCC en comparación con la terapia de apoyo para abordar y tratar síntomas de trastornos de juego por internet. La metodología que fue usada, estuvo dirigida a 17 adolescentes de 12 – 17 años de edad, quienes pasaron por una evaluación, utilizando una escala de adicción a internet de Young (IAS), así mismo, se las evaluaron según inventarios de depresión (CDI) y el inventario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI); realizando las mismas, al inicio, al término y 1 mes después de finalizado el programa. El mencionado programa estuvo estructurado en 8 sesiones, 2 sesiones por semana. Los resultados evidenciados en las 3 escalas aplicadas puntuaron significativamente más bajas que antes del programa; por tanto, hubo una mejora en la adicción al

internet; así mismo, fue eficaz en el alivio de síntomas depresivos y ansiosos concurrentes; manteniéndose dicha eficacia del tratamiento hasta 1 mes de manera constatada.

Así mismo, Marco (2014), realizó una investigación titulada “Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: Fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso”. La finalidad de este estudio era realizar una propuesta de tratamiento cognitivo conductual para realizar el abordaje en la adicción a los videojuegos. Se presentó el caso de un hombre de 21 años que tiene 7 problemas con los videojuegos. Se explica el procedimiento que tiene el



tratamiento en cada una de sus fases, así como los resultados de su eficacia en un estudio de caso. Después de la intervención de trece semanas, se pudieron observar cambios importantes en el grado de dependencia. Los resultados muestran una reducción significativa en

el tiempo de uso y juego de la computadora, así como una mejora en las funciones personales y sociales del paciente.

Conforme a las investigaciones consultadas, se puede entender que la problemática en el abordaje de esta adicción ha evolucionado conforme a las necesidades del ser humano; ahora los problemas relacionados al uso excesivo del internet, hacen que sea el servicio o red más utilizada por toda la población.

Asam (2019), afirma que, la adicción es una enfermedad médica crónica tratable que involucra interacciones complejas entre el cerebro, circuitos, la genética, el medio ambiente y las experiencias de vida de un individuo. Personas con adicción usan sustancias o se involucran en comportamientos que se vuelven compulsivos y a menudo continúan a pesar de las consecuencias dañinas. “Los videojuegos desde el inicio cumplieron un papel particular en diversas áreas como, por ejemplo, en el ámbito social educativo, a través del desarrollo de actividades matemáticas; se ha utilizado en la estimulación de la memoria, percepción y

atención; sin embargo, su mayor ventaja se la ha encontrado en el mundo del entretenimiento.”

Griffiths (2004), definía la conducta adictiva de manera operacional como cualquier conducta caracterizada por todos los componentes principales que tiene una adicción. En este orden de ideas, cada comportamiento que cumpla con estos 6 criterios puede quedar establecido como una adicción; así se tiene que:

Cambios del estado de ánimo

Tiene que ver con experiencias muy propias que se implican con los videojuegos, siendo vistos como estrategias de afrontamiento.

Prominencia

La actividad del juego se vuelve la actividad más preponderante, a tal punto de dominar los pensamientos, sentimientos y conductas.

Tolerancia

Se basa en el acto de jugar de manera creciente, con la finalidad de obtener los efectos que se conseguía en las primeras experiencias de juego

Conflictos

Se producen conflictos entre las personas implicadas o no directamente, las cuales tienen que ver con invertir mucho tiempo en los videojuegos

Síntomas de abstinencia

Aparición de estados emocionales o físicos incómodos que suceden cuando se deja de jugar al videojuego o en su defecto se reduce el tiempo dedicado a la actividad

Recaídas

Es la constante repetición de patrones de conductas relacionadas a los videojuegos, después de periodos de control o abstinencia.

En cuanto a los modelos teóricos, se pueden mencionar el modelo psicodinámico y de la personalidad de Ferris, quien sostiene que la adicción al internet está en relación al peso de las características individuales del ser humano, entendiéndolo como una predisposición a desarrollar una adicción en particular, aunque como toda condición puede incluso nunca desarrollarse; a menos que un estresor le afecte de manera significativa.

El modelo sociocultural postula que las adicciones varían según el sexo, edad, etnia, estado socioeconómico en el que viva; en este sentido hay evidencias de que la adicción a los videojuegos suele darle con mayor proporción en varones.

Desde la perspectiva del modelo biomédico, está basada su enfoque sobre los factores congénitos o hereditarios, involucra factores químicos y neurotransmisores en el cerebro; en este sentido, hay personas que tienen una tendencia a sentirse complacidos con la estimulación que les trae la diversión o emociones que les producen los videojuegos.

El modelo cognitivo conductual aporta desde su espacio, a través de Krych (1989) quien manifiesta de manera general, la secuencia habitual de todas las adicciones psicológicas; entre ellas tenemos factores de recompensa y satisfacción en la persona, la conducta cada día se torna más frecuente, provocando que las actividades que anteriormente nos hacían sentir placenteras, dejen de serlo; así mismo existe siempre un factor de negación ante algo aversivo; la conducta en la adicción es repetitiva a pesar de las consecuencias negativas y cuando la persona en adicción sienta los rezagos de la misma, intenta mejorar, aunque muchas veces la adicción haga que se torne complicado.

Macllwraith (1990) hace referencia a 4 modelos teóricos que pueda explicar la adicción a los videojuegos, dichos modelos fueron aplicados en su momento para

la adicción a la televisión, tendrían 4 posibles explicaciones al tema de abordaje: a) la adicción a los videojuegos conlleva efectos sobre la imaginación y fantasía. b) La adicción a los videojuegos tiene un efecto sobre el nivel de activación, que hace que las personas tengan un efecto activador o tranquilizador. C) Las personas que juegan en exceso a los videojuegos, lo realizan debido a que su personalidad es opuesta a la fuente externa de adicción. Y, d) Las personas que juegan de manera exagerada, disfrutan del acto físico de jugar o juegan cuanto estaban aburridos.

Según la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (2016), postula que la adicción a los videojuegos está dividida en dos tipos: pasiva y activa. Cuando se habla del tipo pasivo, se refiere a sujetos que evitan contactos con su entorno y se aíslan de manera voluntaria; por otra parte, en referencia al tipo activo, se establecen problemas con la autoestima, aislamiento social, problemas económicos, etc.

Por otra parte, existe otra influencia para que un individuo encuentre satisfacción y posterior adicción a los videojuegos, y se encuentra en el circuito del “triumfo”, al respecto existe un patrón general cognitivo/psicológico, la cual no se ha podido ubicar de manera específica, pero que se hace sentir bien cuando se supera un desafío en particular. Su funcionamiento, se ejecuta de manera similar al circuito de dopamina. Existe una finalidad adaptativa y de logro, que se va estableciendo en la mente, en el cerebro se produce la misma sensación de triunfo en el videojuego, ya que un escenario virtual trata de emular los desafíos sin las consecuencias que trae la vida real; ya que somos conscientes de que un videojuego en particular, está diseñado para ser alcanzado y superado en algún punto de la interacción virtual.

Al respecto la TCC, Torres (2017), dice que, usa técnicas y recursos que incluyen escucha activa, empatía, clarificación, síntesis, confrontación, retroalimentación, promoción de habilidades, motivación de sentimiento de autoeficacia, desarrollo de la percepción.

Se hicieron investigaciones para saber el grado de efectividad de la TCC, Stevens (2018) manifestaron a través de un meta análisis de estudios, demostraron

una alta eficacia para reducir síntomas de adicciones a los videojuegos, hubo una reducción moderada a los síntomas de depresión a corto plazo. En cuenta los inicios de los problemas en la sociedad moderna en torno a los perjuicios de los videojuegos, tenemos como primer indicio documentado en la revista New York Times (1976 – 28 de diciembre) en donde se reflejaba la “afición” fuera de lo esperado con el juego denominado “Death Race”. En este sentido se han realizado una serie de estudios a lo largo de estos años, efectos positivos tanto como negativos en adolescentes particularmente (Griffiths, 2005), teniendo en cuenta que el concepto de adicción a los videojuegos se denotaba exagerado y un tanto tendencioso a la sociedad en general.

Linset (2014), menciona que la terapia cognitivo conductual es considerada la primera elección para tratar varios trastornos del control de impulsos, en este sentido se utiliza el mismo modelo como parámetro para la adicción al internet o videojuegos. “Las técnicas sugeridas para el abordaje a esta problemática sería que el paciente sea consciente del tiempo, sueño, actividades diarias no realizadas y establecimiento de metas disminución del tiempo de uso de los videojuegos.

Metodología

La presente investigación se enmarcó en la modalidad de campo, se aborda también de manera descriptiva y documental ya que los datos se tomaron de la realidad vivida de los sujetos, teniendo en cuenta que es una investigación no experimental porque no se manipula la variable, donde la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto para después analizarlos.

El estudio de esta investigación es de carácter descriptivo, ya que permitió medir la información recolectada para luego describir, analizar e interpretar sistemáticamente las características del fenómeno estudiado con base en la realidad del escenario planteado.

Variable independiente: Programa cognitivo conductual, Las técnicas de un programa cognitivo conductual se han desarrollado para abordar una serie de problemas clínicos, realizando un proceso con metodología experimental, que se despliega desde la evaluación, del paciente, diseño de intervención y posterior valoración de resultados.

Definición operacional: El programa cognitivo conductual ha tenido en cuenta el desarrollo de 16 sesiones que se desarrollarán en la Institución educativa, en el horario designado por la institución educativa. Las sesiones presentan una duración de 45 -55 minutos, y son desarrolladas en base a actividades inherentes al enfoque cognitivo conductual.

La población que se abordó, se encuentra conformada por 87 adolescentes de una institución educativa, varones del 4 ° grado de secundaria. Incluye, los adolescentes que participaron del presente estudio necesitaban estar debidamente registrados en la Institución educativa, con asistencia regular y siendo sólo evaluados los adolescentes del sexo masculino y del grado en mención.

El muestreo fue aplicado bajo el muestreo probabilístico aleatorio simple, bajo la cual da estudiantes o elemento tiene la misma posibilidad de ser seleccionado para la formación de la muestra representativa.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos por medio del análisis documental, se ha realizado la extracción de información más significativa de un documento, para posteriormente ser organizado, clasificado y finalmente fue analizado, para los propósitos que persiga el investigador.

Encuesta: en lo referente a este procedimiento, por medio de un instrumento de recolección de datos, la cual se encuentra formado por un grupo de reactivos, cuyo objetivo es acopiar información de un determinado grupo de sujetos.

Resultados

Identifican el nivel de conducta adictiva a videojuegos en los adolescentes, donde se aprecian los resultados más importantes que el 43.7% de los adolescentes, tienen conductas adictivas en un nivel grave, lo que significa que 4 de cada 10 personas evaluadas muestran conductas ligadas a los videojuegos.

Niveles conductuales adictivos a videojuegos en línea con estudiantes, según el grado y sección el 13,8% de los adolescentes de la “A” tienen una tendencia a la adicción de video juegos a un nivel grave.

Niveles conductuales adictivos a videojuegos en línea con estudiantes, según la edad, el 31% de los estudiantes que tienen una edad de 16 años muestran un predominio en la categoría grave, asimismo, los estudiantes de 15 y 17 años.

Niveles conductuales adictivos a videojuegos en línea con estudiantes, según dimensión de estado de ánimo, el 49% de los adolescentes, siente alegría cuando practican videojuegos, sin embargo, el 19.5% siente ira cuando interrumpen su juego, además, el 31% de la muestra siente tristeza cuando no está practicando el videojuego.

Conclusiones

Se logró identificar en la población elegida de adolescentes con niveles de conductas adictivas significativas a videojuego en línea en sus resultados globales y por dimensiones a través del test de adicción al juego por red (Tejada y Roque, 2009).

Se determinó que el 43.7% de los adolescentes, tienen conductas adictivas en un nivel grave, lo que significa que 4 de cada 10 personas evaluadas muestran conductas ligadas a los videojuegos, trayendo como consecuencia problemas en sus áreas académica, social, cultural y familiar, además, el 9.2% poseen un nivel moderado, el 23% un nivel leve y el 24.1% tienen un nivel estable.

De acuerdo a las características, se puede apreciar que el 31% de los adolescentes tienen una edad de 16 años muestran un predominio en la categoría grave, asimismo, los adolescentes entre 15 y 17 años. A nivel de dimensión de estado de ánimo, pudimos encontrar que 49% siente alegría cuando práctica videojuegos, sin embargo, el 19.5% siente ira cuando interrumpen su juego, además, el 31% de la muestra siente tristeza cuando no está practicando el videojuego.

Se logró diseñar el programa de intervención para abordar el tratamiento específico en adolescentes con síntomas de adicciones a los videojuegos, el enfoque del mismo fue cognitivo conductual, diseñado y estructurado, con una duración aproximada de 45 a 55 minutos, haciendo hincapié que el programa en mención tiene un enfoque multidimensional; se pretende atender las necesidades interpersonales, intrapersonales y familiares.

Referencias

- Almonte, V. Monte, S. & Correa, D. (2009). **Psicopatología Infantil y de Adolescencia**. Chile. Editorial Mediterráneo Chile.
- Armele, M., Barriocanal L., Ferreira M.E., Ojeda M, Rumich D. y Scavone J. (2007) **Neuropsicología, aprendizaje y ciencia**. Asunción. Asociación Paraguaya de Neuropsicología.
- Aragón, L; Silva, A (2002). **Fundamentos teóricos de la Evaluación Psicológica**. México: Editorial Pax.
- Aznar A. y García, I. (2014). **Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes**. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 1 (1), pp. 53-60.
- Bedoya, J. (2022). La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, 2000, Informe Salud para todos en el año 2000, pag. 12. OMS.
- Cajahuaman, L. (2019). **Influencia de la funcionalidad familiar en generar dependencia a móviles y redes sociales, en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria**, Calleria - 2017. Recuperado de: <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/4064>

- Caballo, V. (1993). **Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales**. Madrid. Editorial Siglo Veintiuno.
- Caplan, S. (2010). **Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two - step approach**. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321000052X>
- Carbonell, X. (2014). **La adicción a los videojuegos en el DSM-5**. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289131590001.pdf>
- Díaz, K. (2016). **Asociación entre funcionamiento familiar y adicción a los juegos en línea en adolescentes de ciencias de la computación y de ingeniería de sistemas, universidad nacional de San Agustín**. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/1843>
- Jiménez, J., Ortiz, P. y Rodríguez, C. (1992). **Evaluación en Psicología Clínica. Proceso, Método y Estrategias Psicométricas**. Volumen 1, Editorial Amaru, Ediciones Salamanca España. Bernstein,
- Mayor y J. L. Pinillos (eds.), **Tratado de psicología general**. vol. 1: Historia, teoría y método, Alhambra, Madrid, pp. 3-69. Mayor, J. (1980). Orientaciones y problemas de la psicología cognitiva, *Análisis y Modificación de Conducta*, núm. 6, pp. 213-27
- Miller, W. R. y Rollnick, S. (1999). **La Entrevista motivacional: Preparar para el cambio de conductas adictivas**. Barcelona: Paidós
- Spielberg, CH (1980). **Tensión y ansiedad**. México: Editorial Harla.
- Krumboltz, J.D. y Thoresen, C.E. (1981.): **Métodos de consejo psicológico**. Bilbao, Descleé de Brouwer.



“Es increíble lo que una persona puede llegar a olvidar... pero es más sorprendente lo que puede llegar a esconder”

Final Fantasy VII

INDICADORES DE DEPRESIÓN INFANTIL POR DIVORCIO PARENTAL

Yoleidis Berro⁶
Edgar Sojo⁷

RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue identificar los indicadores de depresión infantil por divorcio parental en niños atendidos en las escuelas de la parroquia San Fernando, municipio San Fernando del estado Apure durante el año 2023. Con respecto a la metodología, el trabajo tuvo un enfoque cualitativo fenomenológico. Los informantes claves fueron dos docentes y dos madres de niños con depresión infantil por divorcio parental. Las técnicas de recolección de la información se hicieron a través de la observación participante y la entrevista en profundidad. Los datos se procesarán mediante las técnicas de categorización, estructuración, contrastación y teorización. Surgieron seis categorías: síntomas generales percibidos de depresión infantil, comportamiento, ajuste psicológico, comunicación, manejo del problema y afrontamiento. Se encontraron como indicadores de depresión infantil por divorcio parental: síntomas físicos, cognitivos y conductuales de depresión infantil. A ello se les debe añadir las fallas comunicacionales en el entorno escolar y familiar del niño, los desajustes psicológicos y los estilos errados de afrontamientos y manejo del problema.

Palabras Claves: Depresión, Infantil, Divorcio, Parental

ABSTRACT

The purpose of this research was to identify the indicators of childhood depression due to parental divorce in children attended in the schools of San Fernando parish, San Fernando municipality, state of Apure, during the year 2023. Regarding the methodology, the work had a qualitative phenomenological approach. The key informants were two teachers and two mothers of children with childhood depression due to parental divorce. The data collection techniques were through participant observation and in-depth interview. The data will be processed through the techniques of categorization, structuring, contrasting and theorizing. Six categories emerged: general perceived symptoms of childhood depression, behavior, psychological adjustment, communication, problem management, and coping. The following were found as indicators of childhood depression due to parental divorce: physical, cognitive and behavioral symptoms of childhood depression. To these should be added the communication failures in the child's school and family environment, psychological maladjustment, and poor problem management and coping styles.

Keywords: Depression, Childhood, Divorce, Parental, Depression.

⁶ Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua- Venezuela.
berroyoleidis@gmail.com

⁷ Licenciado en Psicología, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela. Coordinador de Diplomado Psicología Clínica Infanto-Juvenil.
esojoarevalo@gmail.com

Introducción

La mayoría de los seres humanos tienen la cosmovisión de que el amor ideal es para toda la vida, por lo que esta imagen es persistente en todas las sociedades. De allí que se considere que los lazos afectivos de una pareja se llegan a formalizar a través del matrimonio, el cual debe consolidarse mediante la convivencia de pareja y con los hijos. Sin embargo, cuando surgen conflictos en la relación y estos determinan una separación, la situación trae consigo a corto o largo plazo consecuencias, en su mayoría relacionadas con la dinámica familiar, donde los hijos pueden estar expuestos a diversas dificultades y tener cuidado limitado dentro del hogar por uno o más miembros de la familia.



De hecho, la separación y el divorcio son situaciones comunes por las cuales gran parte de las familias en el mundo atraviesan; y no en pocas oportunidades estas familias ya han procreado, por lo que no son solo las parejas, sino también sus hijos quienes se ven afectados ante esta realidad. Hoy, cada vez más parejas con hijos a su cargo, deciden terminar con su relación abriendo paso a un proceso familiar e individual donde entran en juego muchos actores y variables donde los niños y niñas son parte fundamental en el conflicto, a pesar de esto no son tomados en cuenta en los procesos de toma de decisión.

En este contexto, en el ámbito del hogar, hay que tomar en cuenta que los conflictos entre los padres, pueden conllevar a situaciones traumáticas en los hijos que confluyen en problemas emocionales de mayor o menor intensidad. De hecho, el matrimonio, como institución permanente que daba a los hijos una estabilidad de vida, ha dado un vuelco, convirtiéndose así el divorcio en una realidad presente en la vida. Por ello, los hijos pueden tener la sensación de que la protección parental desaparece, dejándolos en una situación de desamparo emocional.

Todas estas situaciones conflictivas y de alteraciones emocionales que se dan en los hogares con procesos de divorcios y separación son frecuentes en las

distintas sociedades, desarrollada desde el punto de vista socioeconómico o no. En el plano general, los datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), citados por Merlino, (2020), muestran importantes diferencias entre sus países miembros: Letonia y Lituania tienen las tasas más altas, con tres divorcios por cada mil habitantes...Estados Unidos y Dinamarca son otros países que también reflejan un gran número de divorcios”. (s/p). Como se observa, países considerados desarrollados o pertenecientes a la Comunidad Económica Europea, en donde los estándares y la calidad de vida son considerados altos, el número de divorcios es alto.

Por el contrario, según Merlino, (2020), “los miembros de la OCDE con una fuerte presencia de la religión católica, como Polonia, Italia, México o Malta, presentan tasas de divorcios más reducidas, por debajo de las dos separaciones por cada mil habitantes”. (s/p), Los datos anteriormente resaltados muestran que la incidencia de divorcios en los diferentes países del mundo es multifactorial y depende de las características sociales, culturales y religiosas de cada nación. De allí que, se puede inferir que estas diferencias inciden en cómo la separación parental influye en la aparición de trastornos psicológicos en los hijos, incluyendo la depresión.

Asimismo, en Venezuela, Méndez, (2022), hablando acerca de lo numerosos divorcios que ocurren en el país, señala que ocurren “aproximadamente 250 demandas de divorcios diarias en un solo Tribunal de diferentes materias...Lo más alarmante son los testimonios de divorcios, los cuales resultan muy dolorosos y lamentables”. (s/p). También dice que “desde finales de la década de los ochenta y hasta la fecha de hoy, la tasa de divorcios ha mantenido una fluctuación estable, entre 1 y 1,5 divorcios por cada mil habitantes”. (s/p).



El impacto del conflicto generado por la separación o divorcio parental, es devastador. En este sentido, Cutillas, Reglis y Asensio, (2020), señalan que “El cambio que supone este acontecimiento en la vida del niño...se relacionan con un incremento de manifestaciones emocionales tales como la ansiedad, la depresión y la agresión”. (p. 7). Es decir que, como consecuencia inesperada para la familia del divorcio parental, un significativo número de niños presentaran alteraciones psicológicas tales como ansiedad, agresión y depresión.

En el particular, Gallego, García, Pallás y otros, (2020), hablando acerca del impacto de la depresión infantil por divorcio parental, expresa que:

“La depresión tiene un gran impacto negativo sobre el desarrollo personal de los niños, su rendimiento escolar y el establecimiento de relaciones sociales. Se asocia con la aparición de conductas de riesgo, aumento de la agresividad y de la violencia, conductas delictivas, trastornos de la conducta alimentaria y otros trastornos psiquiátricos. En caso de no recibir tratamiento, el 10% de los niños y adolescentes se recuperan del episodio depresivo en tres meses, pero en el 50% se mantiene al menos un año y a los 24 meses permanece en un 20-30%. De los que se recuperan del evento inicial, el 46% sufrirá una recaída. Por ello, la depresión debería considerarse en un número importante de casos como una enfermedad crónica con remisiones y recurrencias”. (s. p).

Lo destacado anteriormente, permite señalar que existe un impacto sobre los niños que presentan depresión por causa del divorcio parental. Y esto, no sólo desde el ámbito escolar, sino que pueden producir conductas delictivas, trastornos de la alimentación (bulimia o anorexia), y, de superarse el cuadro depresivo, en recaídas del estado depresivo. De allí que no es de extrañar que esta situación pueda ser considerada como una entidad psicopatológica crónica. Ante esta situación, es necesario que padres, maestros, familiares y psicólogos puedan percatarse de ciertos síntomas que puedan sugerir que exista la posibilidad de que se presente depresión infantil debido a la ruptura parental, a fin de prevenir consecuencias mayores.

A partir de lo expuesto, se planteó la siguiente investigación, con la finalidad de describir los indicadores de depresión infantil por divorcio parental en núcleos familiares del municipio San Fernando del estado Apure durante el 2023.

Metodología

Para su desarrollo, el presente estudio se enmarca en el paradigma de la investigación pospositivista con un enfoque cualitativo. El método utilizado para la investigación es el denominado fenomenológico. En este caso, se tomarán en el estudio como informantes claves dos madres y dos docentes de alumnos que padecen o están en riesgo de depresión infantil debido a divorcio parental. El escenario de la investigación son las escuelas de la parroquia San Fernando, municipio San Fernando de estado Apure durante el año 2023.

El análisis de la información se hizo a través de las técnicas de Categorización, Estructuración, Contrastación y Teorización. La investigación se lleva a cabo en tres fases. En la primera fase se hizo la recolección de información teórica para la construcción de la perspectiva de la realidad, así como del marco teórico referencial. Asimismo, en la segunda fase se diseñó la metodología a usar, en el cual se incluye el paradigma de la investigación, se establece el escenario y los informantes claves, así como el procedimiento de recolección de información y su posterior procesamiento. Finalmente, en la fase tres, se procedió a aplicar el instrumento y una vez realizado su procesamiento, se redactaron las conclusiones finales.

Resultados

Considerando lo expuesto anteriormente y en base a los propósitos que guiaron la presente investigación, se señala que si bien es cierto que el divorcio no implica obligatoriamente que los hijos presenten trastornos como la depresión infantil, este puede ser tomado como un factor predisponente. De allí la importancia de que el entorno del niño afectado tenga la capacidad no solo de observar los indicadores de depresión, sino de actuar en consecuencia para lograr el bienestar del escolar. De hecho, se debe tomar en cuenta que el divorcio no se trata de un

acontecimiento limitado en el tiempo, sino de un largo proceso que se extiende a través de los años y cuyas consecuencias pueden prolongarse.

De las entrevistas realizadas a las/los educadores y a las madres de niños con depresión infantil por divorcio parental, se extrajeron las siguientes categorías: Síntomas generales percibidos de depresión infantil, comportamiento; ajuste psicológico; comunicación; manejo del problema; afrontamiento. A continuación, se muestran los resultados en los cuadros de matriz de triangulación, de acuerdo a la metodología anteriormente especificada:

Cuadro 1. MATRIZ DE TRIANGULACIÓN

Categorías	Entrevistas	Teoría	Teorización
Síntomas Generales Percibidos de Depresión Infantil	<p>Madre A: reportó tristeza, que el niño se encerraba, se mostró enojado y decía malas palabras</p> <p>Madre B: percibió que el niño estaba preocupado, se aisló y lloraba</p> <p>Docente A: percibió al niño distraído, poco concentrado y que participaba poco en los juegos en el recreo</p> <p>Docente B: reportó faltas a clase, el niño no se integraba a las actividades de la escuela y obtenía bajas notas.</p>	<p>Ramos, (2023) señala síntomas físicos de la depresión infantil tales como mayor frecuencia de rabiets y llantos y quejas físicas que no responden a ningún problema fisiológico o enfermedad; y síntomas cognitivos, como sentimientos de culpa, dificultad de concentrarse, aislamiento, negativa a comunicarse abiertamente y baja energía</p>	<p>Lo relatado por los informantes claves refleja la presencia de síntomas clásicos de depresión infantil la cual está causada o detonada por el divorcio parental. Estos vienen a conformarse como indicadores básicos de la presencia de este trastorno y deben ser conocidos tanto por la familia como por los docentes.</p>
Comportamiento	<p>Madre A: observó a su hijo enojado, con tristeza, que no hace sus tareas e ignora a la madre</p> <p>Madre B: reportó que el niño era tolerante con las discusiones parentales, se mostró con tristeza, enojado.</p> <p>Docente A: indicó tristeza en el niño, a lo que se le suma que está alejado. Aunque no es agresivo, pero no participa en las labores educativas</p> <p>Docente B: notó al escolar triste, alejado de otros niños y que no se integraba a las actividades escolares</p>	<p>Ramos, (2023) señala que algunos de los síntomas conductuales que pueden presentar son los siguientes: Irritabilidad, aislamiento de la familia y/o los amigos, baja energía, pérdida del interés por el juego u otras actividades que anteriormente disfrutaba, sensación frecuente de aburrimiento, negativa a comunicarse abiertamente, alteraciones del sueño: insomnio o exceso sueño.</p>	<p>Los síntomas conductuales son otro elemento indicador de depresión infantil por divorcio parental, los cuales se hicieron presentes en los datos aportados por la investigación. De la misma manera los docentes deben ser considerados claves no sólo para la sospecha de la presencia del problema sino también para la orientación paterna en la superación del trastorno</p>

Fuente: Berro (2023)

Cuadro 2. MATRIZ DE TRIANGULACIÓN

Categorías	Entrevistas	Teoría	Teorización
Ajuste Psicológico	<p>Madre A: su hijo no ha realizado un ajuste psicológico Madre B: a su hijo le costó adaptarse. Sin embargo, añadió que el niño la culpa por la problemática</p> <p>Docente A: el alumno se va ajustando a la separación de los padres</p> <p>Docente B: El alumno presentó tristeza, pero luego se adaptó.</p>	<p>Peña, (2022), expresa que la capacidad de los niños para superar los daños que pueden ocasionar los divorcios es diferente en cada caso. Esta va a depender, en buena medida, de la manera en la que los padres manejen la separación. Según cada particularidad, los daños en los niños pueden manifestarse a corto y a largo plazo</p>	<p>Es claro que los niños con depresión por divorcio parental pasa por procesos en que, algunas veces por sus propias capacidades internas, se superan, mientras en otras necesitan la ayuda no solo de profesionales docentes o de psicología, sino de sus propios padres para ajustarse a la realidad cambiante</p>
Comunicación	<p>Madre A: realiza poca comunicación tanto con docentes como con familiares Madre B: comunicación con los docentes es normal y ha percibido apoyo familiar en el conflicto.</p> <p>Docente A: inicia conversación con los familiares y realiza orientaciones pedagógicas</p> <p>Docente B: conversa con los familiares acerca del progreso pedagógico del niño y recomienda ayuda psicológica</p>	<p>Ramírez, (2022), señala que generalmente la consulta psicológica es solicitada por los padres o por observación de los maestros, quienes son los que aportan los relatos y datos sobre los que se basará el profesional para realizar su trabajo; Se ha observado a través de técnica (Cuestionario sobre Depresión Infantil) que no siempre los padres tienen capacidad para detectar síntomas depresivos en sus hijos</p>	<p>En la investigación se observó que el proceso de comunicación entre padres y familiares del niño con depresión por divorcio parental y los docentes del mismo, es deficiente, lo que puede ser una desventaja a la hora de evitar la evolución de una depresión leve a una mayor, por lo que sus consecuencias pueden ser potencialmente catastróficas</p>
Manejo del problema	<p>Madre A: los niños no presencian los conflictos entre los padres, aunque ellos hablan alto</p> <p>Madre B: señaló que no discuten en voz alta.</p> <p>Docente A: orienta a los padres en cómo superar el conflicto y recomienda ayuda psicológica Docente B: conversar acerca del progreso pedagógico del niño, coincidiendo con su colega en referir el problema en busca de ayuda psicológica</p>	<p>En el particular, Peña, (2022), expresa que son factores de protección de la depresión infantil y de otras psicopatologías, la buena relación con uno de los padres, el afecto paterno, el apoyo de familiares y amigos y mantener la relación con el padre ausente</p>	<p>Es posible que el desconocimiento de que una buena relación entre los padres que se divorcian puede ser un factor de protección para evitar la depresión infantil. En la investigación se demostró que los padres discuten delante de sus hijos o son escuchados en sus discusiones, lo cual también puede ser un indicador para esta psicopatología.</p>

<p>Afrontamiento</p>	<p>Madre A: realiza una integración del niño con la familia y a sus actividades diarias; además le muestra afecto a su hijo</p> <p>Madre B: no saber cómo afrontar el problema.</p> <p>Docente A: realiza orientaciones educativas y orientación paterna</p> <p>Docente B: el afrontamiento no es fácil ya que se considera este un asunto privado y por lo generar se trata de conversar</p>	<p>Ramírez, (2022), expresa que el tratamiento para la depresión infantil debe involucrar de una manera activa a los padres, y realizar intervenciones hacia el entorno del niño (familiar, social y escolar), El tratamiento se divide en tratamiento de fase aguda y fase de mantenimiento. El tratamiento en Fase Aguda, incluye: Psicológico, Farmacológico y Combinado</p>	<p>A menudo los padres que se divorcian y el entorno del niño con depresión infantil, (familiar o escolar), usan la evitación como una forma de afrontar el problema, situación que es observable en la investigación y que puede perpetuar el proceso de depresión en el niño.</p>
-----------------------------	---	---	---

Fuente: Berro (2023)

Discusión

En base al propósito de describir los síntomas indicadores de depresión infantil por divorcio parental, lo relatado por los informantes claves refleja la presencia de síntomas clásicos. Estos vienen a conformarse como indicadores básicos de la presencia de este trastorno y deben ser conocidos tanto por la familia como por los docentes. Algunos de ellos son síntomas físicos tales como mayor frecuencia de rabiets y llantos y quejas físicas que no responden a ningún problema fisiológico o enfermedad; y síntomas cognitivos, como sentimientos de culpa, dificultad de concentrarse, aislamiento, negativa a comunicarse abiertamente y baja energía, todos encontrados en los sujetos de investigación.

Por otro lado, también se puede añadir los síntomas conductuales, los cuales se configuran como otro elemento indicador de depresión infantil por divorcio parental, los cuales se hicieron presentes en los datos aportados por la investigación. Algunos de estos síntomas mencionados son Irritabilidad, aislamiento de la familia y/o los amigos, baja energía, pérdida del interés por el juego u otras actividades que anteriormente disfrutaba y negativa a comunicarse abiertamente.

Ante este panorama, es claro que los niños con depresión por divorcio parental pasen por procesos de ajuste psicológico, en el que algunas veces por sus propias capacidades internas, se superan, mientras en otras necesitan la ayuda no sólo de profesionales docentes o de psicología, sino, de sus propios padres para ajustarse

a la realidad cambiante. De la misma manera, los docentes deben ser considerados claves no sólo para la sospecha de la presencia del problema, sino también para la orientación paterna en la superación del trastorno.

Con respecto al segundo propósito de la investigación, de evaluar la actuación de los padres en la prevención de los desajustes que el cambio en la estructura familiar provoca en los niños con depresión infantil por divorcio parental, surgió la categoría Comunicación y Manejo del Problema. En ambas categorías, se determinaron unas claras carencias, en las cuales el proceso de comunicación entre padres y familiares del niño con depresión por divorcio parental y los docentes del mismo, es deficiente, lo que puede ser una desventaja a la hora de evitar la evolución de una depresión leve a una mayor, por lo que sus consecuencias pueden ser potencialmente catastróficas.

De igual forma, con respecto al manejo de problema, es posible que el desconocimiento de que una buena relación entre los padres que se divorcian, puede configurarse como un factor de protección para evitar la depresión infantil. En la investigación se demostró que los padres discuten delante de sus hijos o son escuchados en sus discusiones, lo cual también puede ser un factor coadyuvante para la instauración del problema. De hecho, es muy factible que estos niños no sean totalmente ignorados en todo el proceso conflictivo parental que al final termina en divorcio, por lo que también es muy probable que los hijos estén expuestos a esta situación un tiempo considerablemente largo. Por tanto, se puede decir que esta situación es un agresor psicológico.

Finalmente, en el tercer propósito, revelar las pautas de actuación para la prevención de depresión infantil tanto de padres como educadores de niños, se determinó la categoría afrontamiento. En este sentido, tal como lo explica Ramírez, (2022), el tratamiento para la depresión infantil debe involucrar de una manera activa a los padres, y realizar intervenciones hacia el entorno del niño (familiar, social y escolar); sin embargo, la investigación encontró que a menudo los padres que se divorcian y el entorno del niño con depresión infantil, (familiar o escolar),

usan la evitación como una forma de afrontar el problema, situación que puede perpetuar el proceso de depresión en el niño.

De lo antes expuesto, a modo de conclusión, se puede señalar que no sólo son los indicadores de depresión infantil por divorcio parental, son los antes expuestos síntomas físicos, cognitivos y conductuales. A ello se les debe añadir las fallas comunicacionales en el entorno escolar y familiar del niño, los desajustes psicológicos y los estilos de afrontamientos y manejo errado del problema. De allí que muchas familias necesitan asesoramiento psicológico y apoyo a lo largo del proceso de divorcio y algunas requieren tratamiento.

En este sentido, el rol del psicólogo no sólo es el de instaurar una psicoterapia en el niño afectado, sino también el de liderar un equipo multidisciplinar con docentes, médicos, enfermeras y trabajadores sociales, entre otros para lograr la superación del problema, a fin de que el niño logre reconocer la ruptura de los padres como algo real e ineludible, de lo que no son responsables, pero que ha pasado a formar parte de su vida. Además, aceptar la ausencia de uno de los padres y renunciar a la idea de una familia modélica, unida y feliz; no dejarse implicar en la conflictividad parental y no actuar, por tanto, como intermediarios de los problemas y superar tanto los sentimientos de culpabilidad personal, como los sentimientos de cólera, resentimiento y reproche hacia los padres.

Referencias

Cutillas, M; Reglis, A; Asensio, L. (2020). **Repercusiones psicológicas del divorcio en la infancia y adolescencia.** Disponible en <https://psiquiatria.com/Documents/1-7-2020-10PON25.pdf>.

Gallego, A; García, J; Pallás, C; y otros. (2020). **Cribado de la depresión mayor en la infancia y adolescencia (parte 1).** Disponible en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322020000300015.

Méndez, B. (2022). **Problemas económicos son la nueva causal de divorcio en Venezuela.** Disponible en

<https://www.descifrado.com/2022/02/25/problemas-economicos-son-la-nueva-causal-de-divorcio-en-venezuela/>

Merlino, Á. (2020). **La tasa de divorcios en la OCDE.** Disponible en <https://elordenmundial.com/mapas-y-graficos/tasa-divorcios-ocde/>.

Ramírez, R. (2022). **Sintomatología depresiva en estudiantes de nivel primario de la I.E.P.M. 60026 “Ruy Guzmán Hidalgo” Del Distrito De Belén, Iquitos 2019.** <http://repositorio.ucp.edu.pe>.



“El más terrible de todos los sentimientos es el sentimiento de tener la esperanza muerta”
García Lorca

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 Bicentennial de Aragua- Venezuela.
ivanjrd1@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

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA USUARIOS DE LA DEFENSORIA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Diana Magdalena⁹

RESUMEN

La presente investigación estableció como objetivo estudiar a detalle el desarrollo de las interacciones que se generan entre los usuarios de la Defensoría de Niños, Niñas y Adolescente del Municipio Los Salias y las defensoras a cargo, a fin de obtener resultados mediante una técnica de observación para determinar la falta de conocimiento y herramientas psicológicas con las cuentan dichos usuarios y entre tanto procurar por el desarrollo de un programa psicoeducativo a fin de ser una herramienta de apoyo para mantener la salud mental integra dentro del sistema familiar. Esta investigación se desarrolló desde un diseño de investigación de campo de tipo proyectiva basado en un proyecto factible y para efectos de investigación, sustenta su diagnóstico mediante una investigación descriptiva. El análisis de los resultados señala que la muestra evidencia a través de esta investigación que los usuarios que frecuentan estos sistemas en su mayoría se les recomienda asistencia psicológica para garantizar la estabilidad psicosocial del individuo y de su sistema familiar.

Palabras clave: psicoeducativo, salud mental, sistemas, niños, adolescentes.

ABSTRACT

The present research has set as its objective to study in detail the development of the interactions that are generated between the users of Child Defense Office of Los Salias Municipality and the Defenders on charge, to obtain results through an observation technique to determine the lack of psychological knowledge and tools that these users have and, in the meantime, seeking for the development of a psychoeducational program in order to be a supporting tool to maintain integral mental health within the family system. This investigation has been developed from a projective-type field research design based on an achievable project and for research effects, it supports its diagnosis through descriptive research. The results analysis indicates that the sample shows evidence through this research that the users who frequent these systems are mostly recommended to psychological assistance to guarantee the psychosocial stability of both the individual and his family system.

Key words: psychoeducational, mental health, systems, child, teenager.

⁹Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua- Venezuela.
levg9c4@hotmail.com

Introducción

En la actualidad el desarrollo del ser humano se sustenta en una serie de actividades sociales en donde la interacción entre personas e instituciones va aprobando conductas socialmente aceptadas. La niñez desde la perspectiva psicológica, es una etapa de conocimiento y por medio de ella es donde se va moldeando y formando seres aceptados por la sociedad. En vista de que el entorno primario del niño, niña o adolescente es la familia, es considerada como el escenario



socializador primario de formación de los individuos. Es aquí en donde se empiezan a dar los primeros pasos en ese complejo y delicado aprendizaje de las competencias sociales. Posteriormente, los nuevos descendientes parten para constituir nuevos núcleos, y llevan consigo tradiciones, valores, pautas y patrones de comportamiento.

Pero, así como se supone que es la familia el nicho primario que ofrece fortaleza, seguridad y protección, también puede ser el foco de origen de malestares posteriores, que constituyen lo que algunos expertos denominan como la crisis familiar. Por ello, se cuenta con la orientación que brinda el sistema de la Defensoría de Niño, Niña y Adolescente que en la dinámica familiar se define como un proceso de ayuda, enfocado sobre los derechos de los mismos y en facilitar la dinámica familiar de forma positiva, además de ser mediador ante problemas que se generen en un sistema familiar que involucre menores de 18 años. Por lo tanto, es importante potenciar el alcance que tiene este tipo de instituciones sobre el desarrollo pleno del bienestar físico y psicológico de los niños, niñas y adolescentes del futuro, desarrollar herramientas y recursos para la base de los sistemas fracturados y de tal manera se logre fortalecer y enriquecer el bienestar y la calidad de vida de las personas en el seno familiar y de la familia como grupo.

Se entiende que la Defensoría de Niños, Niñas y Adolescente es un servicio de interés público desarrollado por el Estado o por la sociedad organizada con un objetivo dual de promover y defender los derechos de los niños, niñas y adolescentes; Su actuación tiene un enfoque más pedagógico, tanto en la atención de los casos que recibe como en la promoción y la defensa de los derechos. A través de las Defensorías toda persona puede recibir información, asesoría, asistencia o canalización de situaciones relacionadas con los derechos humanos de los niños, niñas y adolescentes, además de tratar algunos problemas de asuntos familiares, tales como: la obligación de manutención o el régimen de convivencia familia.

El apoyo psicosocial se refiere a la relación dinámica entre los aspectos psicológicos de nuestra experiencia (es decir, nuestros pensamientos, emociones y conductas) y nuestra experiencia social más amplia (es decir, nuestras relaciones, redes familiares y comunitarias, valores sociales y prácticas culturales), en la cual los unos influyen sobre los otros. Este proceso promueve la restauración de la cohesión y la infraestructura social, al respetar la independencia, la dignidad y los mecanismos de adaptación de los individuos y las comunidades.

El bienestar psicosocial de un individuo depende principalmente de su capacidad para hacer uso de la cabida humana, la ecología social, la cultura y sus valores, siempre en respuesta a los retos que experimente. Las circunstancias difíciles como emergencias o conflictos agotan estos recursos, lo que puede llevar a la necesidad de intervenciones y asistencia externa para reconstruir el bienestar psicosocial individual y comunitario.

Asumir el rol de padre o cuidador de un niño, niña o adolescente es una de las responsabilidades más importantes de la vida adulta, y representa un cambio significativo en la dinámica de vida de cualquier ser humano. Esta nueva etapa trae consigo una serie de sentimientos y emociones tanto positivas como negativas, las cuales pueden desorganizar la estabilidad emocional del adulto e inevitablemente, la del niño a su cargo. Los temas como la salud, nutrición, ambiente físico y social,

son sumamente importantes para el desarrollo adecuado del niño o adolescente, pero además es evidente que estas situaciones se ven comúnmente agravada si los padres o cuidadores tienen escasos recursos económicos, poco apoyo social, problemas de salud física o psicológica o sí están a cargo de niños o adolescentes con problemas físicos, cognitivos o psicológicos.

Expuesto lo anterior, se establece que el propósito de este estudio consiste en generar un cambio significativo mediante herramientas informativas en pro de mantener íntegramente la salud mental de los usuarios que frecuentan el sistema de la Defensoría de Niños, Niñas y Adolescente de los Salias, ya que el problema principal de la institución de la defensoría del niño, niña y adolescente en Los Salias, es que no cuentan con el apoyo de un psicólogo que pueda ayudarles en los asuntos más profundos que requieran de atención directa del mismo o que a su vez pueda referir a los usuarios a entidades para tratar asuntos psicológicos que puedan estar afectando el desarrollo pleno y sano del individuo en la sociedad.

La familia

Minuchin (1986), señaló que los miembros de una familia se relacionan de acuerdo a ciertas reglas que constituyen la estructura familiar a la cual define como "el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia" (p. 86). Esta definición de familia supone un gran avance para el estudio de los sistemas, la organización familiar, y de ella extraemos las características de estructura de la cual, se supone que existe una o unas figuras que asumen el liderazgo, por tanto, ellas ejercen una mayor influencia en la elaboración y mantenimiento de las normas familiares, y también en las sanciones que pueden derivarse de su incumplimiento. El líder familiar ejerce también una mayor influencia en el modo de pensar, sentir y comportarse de los miembros de la familia.

Mediación y comunicación

Partiendo de una perspectiva sistémica, Ripol-Millet (1993), plantea que la función del mediador en las familias consiste en ayudar a la pareja a resolver los

conflictos y facilitar la comunicación de manera que sea ella misma la que alcance decisiones satisfactorias y viables para ambas partes. El mediador debe velar por las necesidades de la pareja, pero especialmente las de los hijos, favoreciendo la relación familiar posterior al divorcio entre todas las partes.

Mayor (1991), señala que la psicología de la comunicación surge de la intersección entre una psicología que se ocupa de la problemática de la comunicación y de una ciencia o teoría de la comunicación que descubre sus implicaciones psicológicas. A partir de la convergencia entre ambos aportes se ha ido configurando una psicología de la comunicación que estudia lo conductual de la comunicación y lo comunicacional de la conducta, la influencia mutua entre conducta y comunicación, su estructura y funciones, su origen y desarrollo, su eficacia y limitaciones, así como sus diferentes tipos y modalidades. La psicología se interesa por la comunicación en tanto que proceso básico, pero también en cuanto proceso implicado en cualquier actividad humana, sea cual sea el campo de aplicación (clínica, escolar, social, entre otros.).

La comunicación tanto de padres con hijos o hijas, como entre padre y madre es muy importante, pues, es mediante ella que nos enteramos de lo que sienten o están atravesando nuestros seres queridos para así poder ayudarlos y demostrarles que la familia es un soporte emocional para cada uno de sus integrantes (Zuazo-Olaya, 2013, p. 41).

El fomentar una autoestima saludable es la clave para desarrollar desempeños apropiados en el trascurso del desarrollo de la infancia, de esta manera, la autoestima se conforma con y desde una perspectiva de experiencias que se asocian con el pensamiento y sentimientos del infante que propicia habilidades y capacidades de afrontamiento, no sólo por el hecho de querer realizarlo, sino porque cree realizarlo y tiene las habilidades instrumentales de realizar una actividad específica, así, el menor no solamente conforma parte de su imagen e imago personal, sino que conforma elementos cognitivos apropiados dentro de su

estructura de conocimiento y de su autoconocimiento y aprendizaje (Pacheco, 2013).

Sin embargo, en la actualidad se ha venido produciendo un distanciamiento emocional en la relación entre los miembros de la familia. Dra. Massiel, psicóloga clínica, terapeuta familiar y de pareja, plantea que “en esta época se dialoga menos, se dedica menos tiempo a las relaciones familiares, los hijos están inmersos en una serie de actividades que les mantiene la agenda diaria ocupada. Cada miembro tiene un dispositivo electrónico al que se le dedica mucho tiempo, por lo que ya no hay espacios para la integración familiar” (citado por Sánchez, 2014, párr.5 y 6).

Programas psicoeducativos para padres

Los programas de intervención familiar no son algo desarrollado recientemente. Se entiende como programa de orientación familiar a “un sistema que fundamenta, sistematiza y ordena la intervención psicopedagógica comprensiva orientada a priorizar y satisfacer las necesidades de desarrollo detectadas en los distintos destinatarios de dicha intervención” (Velaz de Medrano, 1998 p. 714).



Entre las características que poseen este tipo de programas Bernal, Rivas & Urpí (2012), resaltan que estos programas se dirigen a la familia y su entorno; parten de una evaluación de las necesidades de la familia y sus miembros para saber la causa de los problemas; en los casos graves pueden darse en el entorno familiar; se promueve un apoyo en los aspectos positivos; se recurre a la autoridad cuando sea necesario por lo que es importante contar con un equipo profesional y multidisciplinario; buscan la máxima implicación de la familia en el desarrollo del plan y debe existir un periodo de seguimiento y desvinculación.

Metodología

La investigación se desarrolló en las instalaciones de la Defensoría de Niños, Niñas y Adolescentes de Los Salias, la técnica de análisis fue la observación por medio de entrevistas como oyente bajo la supervisión de la Defensora encargada. Por tanto, las técnicas de análisis de este estudio son resultados objetivos respaldados por las bases teóricas.

El presente estudio tuvo un diseño de investigación de campo de tipo proyectiva basado en un proyecto factible y para efectos de investigación, sustenta su diagnóstico mediante una investigación descriptiva. Estuvo enmarcada dentro del contexto de una investigación de campo, donde según Santa y Martins (citados por Jiménez y Suárez, 2014) "...consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables." (p. 4). En este sentido, la investigadora no manipuló las variables en estudio, ya que se realizó el estudio en el momento real y preciso donde la población estaba, en su estado natural.

En el mismo sentido, el estudio se sustentó en una investigación proyectiva sobre la cual hace referencia Hurtado (2010), "Este tipo de investigación propone soluciones a una situación determinada a partir de un proceso de indagación, implica explorar, describir, explicar y proponer alternativas de cambio, mas no necesariamente ejecutar la propuesta" (p.114). De esta manera, se planteó la elaboración de un programa psicoeducativo para los usuarios de la Defensoría de Niños, Niñas y Adolescentes, esta propuesta surge una vez indagada, descrita y explicada la problemática de estudio.

Para los efectos de esta investigación, se trabajó específicamente con los usuarios que frecuentaron la Defensoría de Niños, Niñas y Adolescentes del municipio Los Salias, San Antonio de Los Altos estado Miranda en el periodo de febrero a marzo del 2023.

Resultados

Se presentarán de manera detallada los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento seleccionado para recoger la información de esta investigación. Por lo tanto, es pertinente enfatizar que el estudio es una investigación de campo, de carácter descriptivo y bajo la modalidad proyectiva. Según Palella S. y Martins F. (2006) la estadística descriptiva consiste sobre todo en la presentación de datos en forma de tablas y gráficas. Comprende cualquier actividad relacionada con los datos y está diseñada para resumirlo, sin intentar inferir nada que vaya más allá de los datos vistos como tales.

Para dicho estudio se estructuró un método de recolección de datos por observación de casos, este se llevó a cabo en las instalaciones de la Defensoría del Niño, Niña y Adolescente de Los Salias, en un estimado de 30 días hábiles de atención al público. Para efectos de la investigación, este estudio solo evaluó de manera observacional y análisis de caso por caso.

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos a partir de la tabulación de la información obtenida en cada entrevista, con la respectiva interpretación y análisis de acuerdo con las dimensiones y criterios establecidos.

Tabla 3. Cantidad de usuarios referidos a atención psicológica.

Usuarios	Cantidad
Referidos	15
No referidos	4

Fuente: Magdalena (2023).

Gráfico. Distribución de casos que necesitan atención psicológica.



Fuente: Magdalena (2023).

En este gráfico se observa que el 79% de usuarios que acuden al sistema en ayuda de mediaciones entre los deberes que les corresponden como padres y los derechos que amparan a los Niños, Niñas y Adolescentes, se le extienden sus casos en pro del bienestar psicológico ya que se perciben y se discuten conductas inadecuadas dentro de su sistema familiar que puedan afectar el bienestar físico, psicológico y emocional de los Niños, Niñas y Adolescentes. Y el 21% restante equivalente está comprendido por los casos que pueden ser atendidos y resueltos de manera natural, por mutuo acuerdo entre las partes, sin necesidad de evaluaciones de otros especialistas.

Discusión

Como se evidenció en las estadísticas y en función de los resultados de observación obtenidos, se plantea lo siguiente:

La atención psicológica como herramienta para el desarrollo efectivo de los casos que se atienden en la Defensoría del Niño, Niña y Adolescente de Los Salias es fundamental, ya que evidentemente los resultados respaldan el desconocimiento de la importancia que tiene la salud mental para el desarrollo pleno, y el crecimiento armonioso de los participantes que conforman el sistema familiar. De esta manera, se evidencia la necesidad de implementar programas psicoeducativos para dichos usuarios y efectuar material de apoyo psicológico que pueda informar al público en

general y así llegar de alguna manera en ayuda en pro de resguardar la salud mental de la familia.

Según el Doctor Amalio Blanco una intervención psicológica, “es un conjunto de actividades realizadas por parte del interventor, encaminadas a producir cambios en la conducta de las personas, de los individuos o grupos”. Estos cambios pueden ser nuevos conocimientos incremento o aprendizajes de determinadas habilidades, cambio de actitudes, cambio de valores, modificación de pensamientos e ideas irracionales, entre otros aspectos, de esta manera en la propuesta se plantea el uso de la herramienta psicológica para el mejoramiento y fortalecimiento de la salud mental de los usuarios.

Serrano (2009), afirma que dependiendo de cómo la persona haya sido educada emocionalmente en sus primeros años de vida, así será (optimista y confiado o pesimista y fracasado) en la edad adulta. Además, Serrano añade que está demostrado que tener una buena autoestima garantiza al niño en estar más seguro en lo que hace y visualizando en sí, el éxito futuro.

Branden (2004), resume la importancia de tener una buena autoestima como sustento a la capacidad de las personas para responder de manera activa y positiva a las oportunidades o situaciones que se le presentan en el estudio, el trabajo y el amor; entre otras, circunstancias que le posibilitan disfrutar de la vida.

Cortes y Aragón (2006: 20), expresan que la autoimagen “se refiere a la representación mental que se forma de nosotros mismos; es decir, el conocimiento de los rasgos de nuestra personalidad, de lo que queremos, buscamos, deseamos y hacemos”. Se consideran las ideas u opiniones, que se forman en los niños, tiene que ver con la capacidad para hacer ciertas actividades como: facilidad para realizar tareas, dibujos, deportes y dinámicas, la cual les proporcione la seguridad necesaria que pueda establecer en su autoestima.

Conclusión

El objetivo básico del terapeuta sistémico es ayudar a la persona o familia a construir una nueva “narrativa”, desarrollando nuevos patrones de sentimientos, acciones, interacciones y/o formas de percibir la realidad que hagan innecesario el problema o síntoma por el que consultan (Fernández Liria y Rodríguez Vega, 2002) y que abran nuevas perspectivas o posibilidades de acción, en consonancia con sus sistemas de creencias, recursos, características personales, valores o prioridades. Tal como planteó en su imperativo ético respecto a la intervención sistémica: actúa siempre de modo tal que aumentes el número de posibilidades.

Referencias

Bernal, A., Rivas, S., y Urpí, C. (2012). **Educación familiar, infancia y adolescencia**. Madrid: Pirámide.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). **Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5.453**, marzo 3, 2000.

Convención Internacional sobre los Derechos del Niño. (1990). **Adoptada y abierta a la firma y ratificación por la Asamblea General en su resolución 44/25**, de 20 de noviembre de 1989. Entrada en vigor: 2 de septiembre de 1990.

Erikson, E. (1902-1994): **Teorías del Desarrollo en Infantes**. [Documento en Línea]. Disponible: <https://prezi.com/phop3kjin43eh/autores-deldesarrollo-infantil/>. [Consulta: 2023, marzo].

Erikson, E. (1902-1994). **Aspectos importantes de los primeros años de vida**. [Documento en libro]. Disponible: PHH PRENTICE HALL, Psicología Educativa. Anita E. Woolfolk. Página 101 [Consulta: 2023, marzo].

Hurtado, J. (2012). **El Proyecto de Investigación. Comprensión Holística de la Metodología y la Investigación**. (7° ed.). Caracas. Ediciones Quirón, Sypal.

Julián Pérez Porto y María Merino. (2012). **Definición de Dependencia Emocional**. [Documento en Línea]. Disponible: <http://definicion.de/?s=dependencia+emocional> Investigación [Consulta: 2023, marzo].

Ley Orgánica para la Protección del Niño Niña y del Adolescente. (2007). **Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 5859, (Extraordinaria)**, diciembre 10, 2007.

Mayor, J. (1977). **Psicología de la Comunicación**. Monografías del Dep. de Psicología General, n° 2. Madrid: Universidad Complutense.

Migliaccio, C. (2001). **Defensorías Educativas en Venezuela**. [Documento en línea]. Disponible en: 42_migliaccio-defensoria_educativas.pdf—Adobe Reader. [Consulta: marzo de 2023].

Minuchin, S. (1986). **Familias y terapia familiar**. (3°ed.). México: Gedisa.

Ripo-illet, A. (2001). **Familias, trabajo social y mediación**. (2° ed.). España: Paidós. Barcelona.

Rosemberg (1965). Enero. **La Autoestima**. [Documento en Línea]. Disponible: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S00349887200900600009. [Consulta: 2023, marzo].

Sánchez, M. (2014). **Retos de la familia en la sociedad actual: La familia enfrenta hoy día grandes desafíos, por lo que necesita del apoyo de todos sus miembros para fortalecerse**. C. el caribe. Disponible en: <http://www.elcaribe.com.do/2014/11/12/retos-familia-sociedad-actual> [Consulta: 2023, marzo].

Santa, H. y Martins, G. (2010) **Estudios de campo. Una nueva perspectiva**. Ediciones. Ruiz. Colombia.

Sigmund Freud, (Sgl IX – X). **Psicoterapia**. [Documento en Línea]. Disponible: <https://psicologiaymente.com/psicologia/historia-de-la-psicologia> [Consulta: 2023, marzo].

Universidad Bicentenario de Aragua (2012). **Guía para la Presentación del Trabajo Especial de Grado**. Centro de investigaciones Maracay [Consulta: 2023, marzo].

Velaz de Medrano Ureta, C. (1998). **Orientación e intervención psicopedagógica**. Concepto, modelos, programas y evaluación. Ed. Aljibe. España: Granada

Yagosesky, R. (1998). **Autoestima. En Palabras Sencillas**. Júpiter Editores C.A. Venezuela: Caracas.

Zuazo-Olaya, N. (2013). **Causas de la desintegración familiar y sus consecuencias en el rendimiento escolar y conducta de las alumnas de segundo año de la institución educativa nuestra señora de Fátima de Piura**. Tesis de Maestría en Educación con Mención en Psicopedagogía. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú. Disponible en: https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/1818/MAE_EDUC_11.pdf?sequence=1 [Consulta: 2023, marzo].



“No dejes de soñar despierto, no sabes si tu sueño se te hará muy pronto realidad”

Anónimo.

INDICADORES DEL TRASTORNO NEGATIVISTA Y DESAFIANTE EN UN PREADOLESCENTE

Valeria Zerpa¹⁰

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general, describir los indicadores del trastorno negativista desafiante en un preadolescente, para lo cual, la recolección de datos para el análisis de las conductas que identifican el trastorno, se utilizó revisión bibliográfica de Manuales estadísticos como el DSM-5 y la CIE-11, además de teorías e investigaciones anteriores que sustenten dicho cuadro. La presente investigación se elaboró bajo el enfoque cualitativo, con la finalidad de ayudar a estudiantes y psicólogos en el reconocimiento y el manejo de estos preadolescentes que presentan conductas disruptivas en la actualidad, en su entorno social, familiar y educativo. Entre los principales resultados obtenidos, se determinó que los pacientes diagnosticados previamente con trastorno negativista, desafiante en su mayoría, pertenecen a familias disfuncionales.

Palabras clave: Indicadores, Trastorno, Negativista, Desafiante, Conductas, Disruptivas

ABSTRACT

The present investigation has as a general objective to describe the indicators of oppositional defiant disorder in a preadolescent, for which the data collection for the analysis of the behaviors that identify the disorder was used, a bibliographic review of Statistical Manuals such as the DSM-5 and the ICD-11, in addition to previous theories and research that support this picture. The present investigation was elaborated under the qualitative approach, with the purpose of helping students and psychologists in the recognition and management of these preadolescents who currently present disruptive behaviors in their social, family and educational environment. Among the main results obtained, it is determined that the patients previously diagnosed with oppositional defiant disorder mostly belong to dysfunctional families.

Keywords: Indicators, Disorder, Oppositional, Defiant, Behaviors, Disruptive

¹⁰Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua- Venezuela.
valerizerpa.t@gmail.com

Introducción

Según los datos extraídos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) los adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización y afectan a la disposición a buscar ayuda, dificultades educativas, comportamientos de riesgo, mala salud física y violaciones de derechos humanos.

Así mismo, los denominados problemas de conducta se están convirtiendo en una fuente de preocupación para las familias, la escuela y la sociedad en general. Aparecen cuando los niños o adolescentes tienen que cumplir ciertas normas y someterse a un cierto grado de disciplina (Díaz, Jordán, Vallejo y Comeche, 2006) que les suponga no conseguir una satisfacción inmediata. Es por ello que, algunas



conductas de oposición son, en determinados momentos, importantes para el desarrollo y la formación de la propia identidad y la adquisición de habilidades de autocontrol y desarrollo personal. Sin embargo, hay niños y niñas en los que la frecuencia y la intensidad de sus emociones están claramente por encima de lo que podría considerarse normal para su edad o grupo de referencia.

En ese sentido, la preadolescencia es un periodo de inicio y duración flexible pero normalmente comprendido entre los 9 y los 13 años que supone el paso progresivo de la etapa infantil al adolescente. En este periodo, el desarrollo intelectual y social del niño hace que adquieran cada vez más sentido de sí mismo (gustos, necesidades, virtudes y defectos) y también, desarrolle en gran medida la necesidad de pertenecer a un grupo social de iguales.

Es por ello que, no es extraño que esta etapa traiga asociada ciertos cambios a nivel de conducta, puesto que la percepción de esta evolución madurativa hace que una de las necesidades principales sea, la de dejar de actuar como lo haría un niño. Es aquí cuando pueden aparecer las llamadas conductas disruptivas,

entendidas como comportamientos molestos y, a veces, agresivos o irrespetuosos hacia otras personas.

El presente artículo de revisión de tipo descriptivo, pretende esclarecer los indicadores del Trastorno Negativista y Desafiante en un preadolescente, basándose en revisión bibliográfica tales como el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM5) en su 5ª edición, la undécima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y bases teóricas que le soporten.

Todo esto con la finalidad de que sirva como apoyo y punta de lanza para futuros psicólogos especializados en los trastornos del neurodesarrollo, en la actualidad y en la modernidad de la ciencia.

Plaza, L. (2014) en Quito Ecuador, en su Tesis que lleva por nombre “Influencia de la familia en el trastorno negativista desafiante, en niños entre 5 y 11 años que asisten a consulta psicológica en el hospital Manuel Ignacio monteros Valdivieso de la ciudad de Loja, durante el periodo mayo-noviembre del 2013” establece que durante la pre adolescencia son muy frecuentes comportamientos negativistas transitorios, es preciso ser cautos al establecer el diagnóstico de trastorno negativista desafiante y que afecta de 2 a 16 niños y preadolescentes de cada 100 en el mundo.

Dicho lo anterior, el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM5) en su 5ª edición, define el TND como un patrón recurrente de comportamientos oposicionistas, desafiantes, desobedientes y hostiles, dirigido a las figuras de autoridad, que persiste por lo menos durante seis meses.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud, en el CIE 11, considera al negativismo como un subtipo de trastorno disocial, exigiendo que además de sus características distintivas cumpla con los criterios del trastorno disocial, aunque no incluya las violaciones más importantes a los derechos de los demás.

Clínicamente se pueden diferenciar dos tipos de negativismo: el pasivo y el activo; en el primero, el comportamiento del niño se caracteriza por lo que se ha llamado “la huelga de brazos caídos”; es decir, que el niño no realiza las órdenes o peticiones de los otros, pero sin llevar a cabo conductas opositoras. Estos niños nunca se enfrentarán directamente con un “no lo hago” sino que solo dirán que si a todo, pero sin llevarlo a cabo. Por otro lado, los niños con un negativismo activo se resistirán en forma abierta a realizar las peticiones de otros, mostrando una actitud constante de enojo, y a su vez desplegando conductas agresivas.

Metodología

El presente artículo de revisión, es de tipo descriptivo enmarcado en una metodología cualitativa en donde para la localización de los documentos bibliográficos se utilizaron varias fuentes documentales, tales como, Manuales estadísticos y Clínicos, al igual que literatura de psicología clínica y neuropsicología. De igual modo se tomó el estudio de un caso modelo de un preadolescente que presenta dentro de su sintomatología indicadores del TND desde el inicio de su niñez.



En la primera fase de la investigación se procedió a conocer la realidad del preadolescente dentro de su contexto social, familiar y educativo, en donde se evidenció la presencia de los indicadores del Trastorno Negativista Desafiante que ha influido en el desenvolvimiento en todas las esferas de su cotidianidad. Para lo cual se empleó una entrevista semiestructurada que permitiera verificar la presencia de síntomas y signos concluyentes en el diagnóstico al igual que la observación directa.

Como resultado de esta exploración, durante las entrevistas surgieron emociones de ira, frustración, conductas y comportamientos de apatía y desidia,

disonancia cognitiva, y actitudes con los siguientes componentes: a) Cognoscitivos los cuales se refieren a las creencias, opiniones, conocimiento o información con que cuenta una persona. B) Afectivos, que son la parte emocional o sentimental de una actitud. C) Conductuales que se refieren a una intención de comportarse de cierta forma hacia alguien o algo en búsqueda de aprobación o validación.

Luego de la observación y sustentación de la impresión diagnóstica a través de la entrevista semiestructurada, la investigadora constató la presencia de los indicadores que establece el DSM-5 el preadolescente.

Diagnóstico diferencial:

Los comportamientos perturbadores de los sujetos con trastorno negativista desafiante son de una naturaleza menos grave que las de sujetos con trastorno disocial y típicamente no incluyen agresiones hacia personas o animales, destrucción de propiedades ni un patrón de robos o fraudes. Puesto que todas las características del trastorno negativista desafiante suelen estar presentes en el trastorno disocial, el trastorno negativista desafiante no se diagnostica si se cumplen criterios de trastorno disocial.

Así mismo, el trastorno negativista es una característica comúnmente asociada a trastornos del estado de ánimo y a trastornos psicóticos de niños y preadolescentes, y no debe ser diagnosticado separadamente si los síntomas aparecen exclusivamente en el transcurso de un trastorno del estado de ánimo o de un trastorno psicótico. Los comportamientos negativistas también pueden distinguirse del comportamiento perturbador resultante de la desatención y la impulsividad propias del trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Cuando coexisten ambos trastornos, deben diagnosticarse los dos.

Evaluación

El diagnóstico del trastorno negativista desafiante, se realiza por medio de una evaluación clínica basada en los criterios diagnósticos descritos en el manual

diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V), asociado a las declaraciones provenientes de una serie de informantes en los cuales se consideran a padres, profesores y otras figuras importantes para el sujeto, a través de entrevistas dirigidas al desarrollo que ha tenido el sujeto en sus etapas evolutivas, el comportamiento en las áreas académicas y la opinión del propio paciente.

Resultados

Posterior a la aplicación de la observación y entrevista semiestructurada al preadolescente y con los resultados obtenidos, los padres no tienen nada de conocimiento acerca de este trastorno. Motivo por lo cual desconocen si su hijo lo está padeciendo, careciendo de conocimiento tampoco tendrán como ayudarlos o guiarlos para que vuelvan a ser los mismos chicos dóciles de antes de que padezcan de este trastorno negativita desafiante.

Es por ello que la investigadora se vio en la necesidad de esclarecer, y clarificar los indicadores de diagnóstico del TND siguiéndose por el DSM-5 y la CIE-11 y de brindar psicoeducación acerca de este tema, para que así ellos estén a la expectativa de cambios del comportamiento de su hijo.

Por cuanto a través de entrevistas posteriores, se obtuvieron evidencias del conocimiento de los padres acerca de diagnóstico y de los indicadores propios del TND, por lo cual, se cumplieron los objetivos.

Discusión

En toda investigación psicológica, el estudio de la conducta de las personas depende en gran medida de las características del grupo de estudio para obtener y analizar datos que permitirán realizar conclusiones, además de elaborar y ejecutar proyectos de investigación en el área psicológica fomentando el conocimiento a través de la explicación de situaciones o fenómenos psicológicos.

Como se mencionó previamente en este artículo, es realmente un desafío el manejo de “preadolescentes problemáticos”. Es todo un reto para padres,

hermanos, amigos, maestros y médicos enfrentarse a un niño irritable, testarudo y vengativo.

Conclusión

En ese sentido, el TND tiene un origen tanto biológico como psicosocial, resaltando que se asocia con patrones de crianza agresivos, rígidos e inconsistentes, en donde el TND no sólo afecta al niño o al adolescente, sino que es un problema de salud pública, que alcanza a la familia, a los maestros y a los padres. Además, las repercusiones del trastorno en el funcionamiento social o interpersonal y su persistencia en el tiempo, hacen que el TND deba ser considerado como un problema o entidad no limitado a la infancia, sino que puede expandirse a la edad adulta.

Adicional a lo antes expuesto, cuando el TND no se atiende adecuadamente, puede evolucionar a un problema de conducta mayor como el trastorno disocial o a la generación de la personalidad antisocial, lo que termina generando niños disruptivos y adultos problemáticos. Es ahí cuando el pediatra y el psiquiatra infantil deben estar preparados para reconocer este trastorno, para aliviar el sufrimiento de preadolescentes y padres, y en ese sentido ofrecer estrategias de abordaje psicoterapéutico efectivo y psicofarmacológico, según sea el caso.

Referencias

Aiken, L., **Test psicológicos y evaluación**, 11ma edición, 2003, Pearson Educación.

A.P.A. **Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales**. Texto revisado DSM-V, 2020, Elsevier Masson.

Davison, G., Neale, J., **Psicología de la Conducta Anormal**, 1980, LIMUSA.

Halgin, R., **Psicología de la Anormalidad**, 4ta edición, 2004, McGraw-Hill.

Vásquez, J. (2010). **Guía Clínica para el Trastorno Negativista Desafiante**.

México, J. d.-M. Shoshana Berenzon, Ed.) Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de **Guías Clínicas para la Atención de Trastornos Mentales**.

Kalat, J., **Psicología biológica**, 10ma edición, 2011, CENGAGE Learning.

Papalia, D., **Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia**, 2009, McGraw-Hill.

Pinel, J., **Biopsicología**, 6ta edición, 2007, Pearson Addison Wesley.

Sarason, I., & Sarason, B., **Psicopatología**, 11ma edición, 2006, Pearson Prentice Hall.



“Nunca te rindas al tratar de **conseguir tus metas**, siempre tendrás una oportunidad para alcanzarlas”

Anónimo

LA NEUROPSICOLOGÍA Y LAS TERAPIAS APLICABLES A TRASTORNOS ASOCIADOS A LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Edita Pérez¹¹

RESUMEN

La neuropsicología es una rama de la neurociencia y estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta. Los trastornos del aprendizaje (TA) son condiciones del desarrollo infantil que se manifiestan principalmente en dificultades para aprender, siendo inseparables del contexto escolar, socio-cultural y familiar. El propósito es determinar la incidencia de la neuropsicología en las terapias aplicables en los trastornos asociados a los procesos de enseñanza aprendizaje. Se realizó una revisión documental seleccionando, organizando, y analizando documentos electrónicos oficiales y textos relacionados con el tema. Se destaca la importancia de la evaluación neuropsicológica de las funciones cerebrales que utiliza tres mecanismos que permiten al neuro-psicólogo realizar una valoración completa de las funciones cerebrales; asimismo entorno a la rehabilitación neuropsicológica de las funciones cerebrales, resulta conveniente utilizar los procesos de restauración, compensación, sustitución, activación-estimulación e integración, que constituyen las herramientas de trabajo al momento de intervenir personas que han sufrido daño cerebral, así como las diferentes terapias psicológicas que se ajustan a las necesidades de cada paciente en aras de conseguir su readaptación funcional y social.

Palabras claves: aprendizaje, enseñanza, neuropsicología, terapia, proceso

ABSTRACT

Neuropsychology is a branch of neuroscience and studies the relationships between the brain and behavior. Learning disorders (LD) are conditions of child development that manifest mainly in learning difficulties, being inseparable from the school, socio-cultural and family context. The purpose is to determine the incidence of neuropsychology in the therapies applicable in the disorders associated with the teaching-learning processes. A documentary review was carried out selecting, organizing, and analyzing official electronic documents and texts related to the subject. The importance of the neuropsychological assessment of brain functions is highlighted, which uses three mechanisms that allow the neuropsychologist to carry out a complete assessment of brain functions; Likewise, regarding the neuropsychological rehabilitation of brain functions, it is convenient to use the processes of restoration, compensation, substitution, activation-stimulation and integration, which constitute the work tools when intervening in people who have suffered brain damage, as well as well as the different psychological therapies that are adjusted to the needs of each patient in order to achieve their functional and social readaptation.

Keywords: learning, teaching, neuropsychology, therapy, process

¹¹Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentenario de Aragua- Venezuela.
hedita100@gmail.com

Introducción

Los trastornos del aprendizaje son **condiciones** o dificultades que un niño o niña manifiestan en una o más áreas académicas, por ejemplo, dificultad con la lectura (dislexia), dificultad con las matemáticas (discalculia), dificultad con la escritura (disgrafía), entre otras. De acuerdo con diversos estudios, los trastornos del aprendizaje tienen su origen en el desarrollo de las redes neuronales que se presenta en la estructura del cerebro o en el funcionamiento de las sustancias químicas de este órgano.

Los trastornos del aprendizaje pueden presentarse con diferentes manifestaciones conductuales o emocionales, como son los casos de los niños y niñas afectados por el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastornos del espectro autista (TEA), trastornos específicos del lenguaje (TEL) o ansiedad. La combinación de las diferentes manifestaciones puede hacer que sea particularmente difícil para un niño tener éxito en la escuela. El diagnóstico adecuado de cada trastorno es crucial para que el niño pueda recibir la ayuda correcta para cada uno”.

Existen dificultades metodológicas para clasificar y agrupar aquellos niños que tienen dificultades generales de aprendizaje, de los que tienen una dificultad específica, en primer lugar, por el hecho que las pruebas aplicadas no son homogéneas, y, en segundo lugar, porque los niños que inicialmente experimentan alguna dificultad específica de aprendizaje, en ocasiones, terminan presentando otras dificultades. Por lo antes expresado, se utiliza como criterios unificadores la clasificación de los TA establecida por el DSM-V, que contempla los distintos trastornos de aprendizaje.

Según la clasificación de este manual, con la identificación 315.00 (F81-0), se indican, la dificultad en la lectura, debiendo especificarse si se manifiesta para corregir la lectura de palabras, velocidad, fluidez de lectura, o comprensión de la lectura; 315.2 (F81.81): Se indican, la dificultad en la expresión escrita, debiendo especificarse si se manifiesta para corregir la ortografía, corrección gramatical,

corrección de la puntuación, claridad u organización de la expresión escrita; y con la identificación 315.1 (F81.2), se indican la dificultad matemática con sentido de los números, memorización de operaciones aritméticas, cálculo correcto o fluido, razonamiento matemático correcto.

Este es un trabajo documental basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítico e interpretación de datos secundarios obtenidos y registrados por otros investigadores en donde se analizan aspectos de la neuropsicología y las terapias aplicables a trastornos asociados a los procesos de enseñanza aprendizaje, generando aportes y nuevos conocimientos.

En este sentido, con el objetivo de realizar la revisión y análisis crítico e interpretación de los datos obtenidos y registrados por otros investigadores relacionados con el tema, primeramente, se revisaron el manual de diagnósticos y estadísticas de desórdenes mentales (DSM-5) y la clasificación internacional de las enfermedades mentales (CIE-10), en virtud que en mayo de 2013 fue publicada la quinta edición del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) de la American Psychiatric Association (APA); en virtud que esta nueva edición del DSM-5 se utiliza como criterios unificadores la clasificación de los trastornos del aprendizaje, así como otros datos obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales.

Metodología

Alexander Romanovich Luria realizó estudios sobre las funciones cerebrales en pacientes atendidos en la segunda guerra mundial, desarrollando un modelo teórico que explicaba la organización cerebral y su relación con las fuerzas culturales y ambientales. Con el trabajo de Luria se avanza a una comprensión del funcionamiento cerebral como producto de la interacción de diversas unidades funcionales, que permiten al ser humano la actividad mental y comportamental, generando la comprensión que el cerebro se configura en tres unidades funcionales, donde la primera se encarga de regular el tono cortical y la vigilia; la segunda de recibir, procesar y almacenar la información; y la tercera unidad funcional, que se

encarga de la planificación, ejecución y verificación de la actividad cognitiva y conductual.

Con los aportes de Arthur Benton, quien en 1971 define la neuropsicología como “la ciencia que se ocupa de aclarar las relaciones entre las funciones cerebrales y la conducta humana”, que es como hoy en día la conciben la mayoría de los autores. Esta definición contemporánea encierra una larga historia de controversias e investigación que han llevado a admitir dos hipótesis principales sin las cuales la neuropsicología no podría entenderse: 1ª.- La “hipótesis del cerebro”, según la cual el cerebro es la fuente del comportamiento y la 2ª.- “hipótesis de la neurona”, para la que la unidad de la estructura y la función del cerebro es la neurona.

En la actualidad, el gran avance de la neuro-imagen, ha marcado una verdadera revolución en lo que respecta al estudio del funcionamiento cerebral del ser humano, en donde, técnicas como la magneto-encefalografía, el electroencefalograma, la resonancia magnética funcional y otras, permiten analizar el funcionamiento neuronal del cerebro en las determinadas actividades que es capaz de realizar un ser humano. Las funciones cerebrales de interés en la neuropsicología son el lenguaje, atención, memoria, sistemas perceptivos, funciones ejecutivas y las praxias en el contexto de desarrollo normal y en el daño cerebral adquirido.

En el desarrollo de los métodos de la neuropsicología, existen tres estrategias para valorar todas las funciones neuropsicológicas, propuestas por García-Gómez (2011):

a. Pruebas Específicas: Son todos los test neuropsicológicos que han sido desarrollados para la evaluación de una determinada función cerebral, por ejemplo, la torre de Hanoi, Stroop, cartas de Wisconsin, las pruebas para las afasias, el test de Barcelona, ENI, la prueba de copia de la figura compleja de Rey, entre otras. Un aspecto positivo que se debe mencionar, de este tipo de evaluación radica en el alto

contenido psicométrico que se obtiene del test específico, además, el clínico puede utilizarlo de manera amplia en la experimentación.

b. Pruebas no específicas: Son los test que no han sido creados de manera específica para la evaluación de una función neuropsicológica, sin embargo, tienen un alto contenido para la valoración clínica. En este tipo de evaluación se utilizan reactivos que son ampliamente utilizados en fenómenos de interés en la evaluación psicológica, como, por ejemplo, el test HTP, las sub-escalas del test de inteligencia de Wechsler, el test de Bender, CAT, entre otros, que han sido desarrollados en el contexto de la evaluación psicológica de aspectos subjetivos, emocionales y demás.

Sin embargo, brindan un gran aporte al juicio clínico del neuropsicólogo experto en el funcionamiento cerebral y que, con sólo analizar el procedimiento seguido por un paciente en la ejecución de una tarea, ya es capaz de emitir un parámetro del estado de la función cerebral valorada.

c. Pruebas de exploración diferida: Este tipo de reactivos fueron creados para superar la poca validez ecológica de los test específicos y no específicos, ya que es de vital importancia en la práctica clínica neuropsicológica poder tener una valoración del funcionamiento cerebral en las actividades de la vida diaria, a través de la aplicación de escalas comportamentales.

Este tipo de evaluación se basa en una lógica clínica, utilizada en otras disciplinas como la medicina, en donde basta con evaluar los signos observados sobre un órgano para emitir un diagnóstico, tal es el caso del corazón o los pulmones, donde únicamente con escuchar la frecuencia cardíaca y respiratoria, ya se puede determinar su estado y no es necesario usar una técnica invasiva para lograr una evaluación eficaz (claro, ésta es la evaluación más compleja, ya que no es posible de ser realizada si el profesional no cuenta con una formación excelente).

De la misma manera, con las pruebas de observación diferida, como las escalas comportamentales, se puede valorar clínicamente el funcionamiento de zonas cerebrales como el lóbulo frontal en su desempeño en la vida real.

Un punto que se debe mencionar en favor de las escalas de observación diferida es, que si bien, las técnicas de neuro-imagen aportan en el análisis de las funciones cerebrales, este procedimiento no permite al clínico tener una percepción clara del impacto del daño cerebral en las actividades reales de la vida diaria del sujeto, por lo que, los usos de escalas de observación diferida de las funciones cerebrales constituyen una herramienta de gran aporte a la evaluación neuropsicológica.

Entre otros métodos que se pueden seguir para desarrollar un programa de rehabilitación neuropsicológica, los cuales están relacionados y en ocasiones pueden co-existir, de manera que, se pueden proponer programas rehabilitación neuropsicológica que combinen distintos mecanismos de forma simultánea, son:

a. Restauración: También conocido como restitución de las funciones cerebrales, es un proceso que se basa en la repetición constante de ejercicios sobre una función neuropsicológica específica. Es común su utilización cuando existe una pérdida parcial de una determinada área y existe una disminución de alguna función elemental, la cual puede mejorarse con el entrenamiento.

b. Compensación: Este procedimiento se lo utiliza cuando una función cerebral tiene una afectación de tal magnitud, que no puede ser restaurada, por lo que, se toma la decisión de utilizar otras funciones cerebrales conservadas, para que asuman el rol de la función cerebral dañada.

c. Sustitución: Es un proceso en el cual se busca entrenar al paciente con daño cerebral adquirido en diferentes estrategias que le apoyen a disminuir los problemas cognitivos, comportamentales, en fin, de la vida diaria, que son resultantes de la injuria cerebral.

Por lo general, el elemento que sustituye a la función cerebral es un dispositivo externo que reemplaza a la función dañada, como, por ejemplo, las agendas electrónicas que sustituyen a la memoria del paciente con daño de zonas cerebrales implicadas en el proceso altamente dinámico, tanto en su almacenamiento como en

su recuperación, en el que se distinguen varias fases: codificación, almacenamiento, consolidación, recuperación y re-consolidación (procesos amnésicos).

d. Activación-Estimulación: Su empleo se realiza cuando existen zonas cerebrales bloqueadas con una disminución o desaparición de su activación. Una de las condiciones que determinan el uso de este mecanismo es el enlentecimiento en el procesamiento de la información, cansancio o disminución de la motivación. En este proceso se suelen utilizar psicofármacos, el proceso de terapia de conducta, ambientes con una elevada riqueza de estímulos o la reiteración de preguntas y consignas al momento de realizar una actividad.

e. Integración: Es usado cuando el paciente presenta alteraciones en la interacción entre módulos funcionales o cuando en su procesamiento temporal se produce algún tipo de interferencia. En este mecanismo se utilizan los métodos psicofarmacológicos y los diferentes mecanismos de rehabilitación neuropsicológica, en beneficio de las necesidades del individuo con daño cerebral adquirido.

En los últimos años los métodos de terapias que han demostrado avances significativos en los procesos de rehabilitación neuropsicológica, son los siguientes:

1. Terapia enfocada en la compasión: se orienta en el trabajo en las dificultades psicológicas producto del daño cerebral que se presentan, tanto en el paciente como en los familiares.

2. Terapia Musical Neurológica: tiene como finalidad la estimulación de redes neuronales involucradas en la música, como lo son, la memoria, lenguaje, atención, percepción y control motor.

3. La terapia de entonación melódica: que ha generado cambios en pacientes con afasia. En este tipo de rehabilitación neuropsicológica, se ha encontrado que pacientes con daño cerebral han mejorado en memoria verbal y atención focalizada, al ser comparados con pacientes en iguales condiciones que no han recibido este tipo de intervenciones.

4. Evaluación mediante realidad virtual: se refiere al uso de equipos y programas computacionales para crear interacciones simultáneas y ambientes que brinden al paciente una sensación similar al mundo real sin poner en riesgo su integridad debido a sus alteraciones cerebrales. La riqueza de este procedimiento radica en la posibilidad de configurar el entorno en relación a las características y objetivos de la rehabilitación neuropsicológica de un determinado paciente.

5. Restauración de los déficits de la memoria operativa: basada en la estimulación y repetición constante de ejercicios para rehabilitar esta función ejecutiva, donde se ha reportado los beneficios en adultos con su funcionamiento cerebral conservado, pacientes con daño cerebral y niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

6. Monitorización del aprendizaje para personas con déficits del lenguaje: es una técnica que tiene como finalidad entrenar a sujetos en detectar errores mientras están aprendiendo una nueva habilidad o adquiriendo nueva información.

7. Terapia de Resolución de Problemas para personas con déficits ejecutivos: tiene como finalidad intervenir en una de las características más comunes en las personas con alteración de las funciones ejecutivas: la resolución de problemas. Existe evidencia de estudios previos en donde se ha reportado el beneficio de este tipo de intervención, a diferencia de otros procesos como la terapia de memoria. Los principales beneficios observados con esta intervención radican en las mejoras de los pacientes en el rendimiento de test que miden las funciones ejecutivas, autoevaluación, logro de objetivos y juego de roles.

8. Apoyo en las primeras etapas de la demencia: se basa en un procedimiento de intervención psicosocial, no basado en terapia farmacológica, que busca apoyar a la persona con demencia, en sus primeras etapas, a mejorar su desempeño en las actividades de la vida diaria.

9. Reconocimiento de la necesidad de evaluar la rehabilitación en formas más apropiadas: reconoce la importancia en el vínculo entre pacientes, familiares,

cuidadores y terapeutas de individuos con daño cerebral que reciben rehabilitación, en donde se busca que las participaciones de todos los individuos alrededor del paciente aporten de forma técnica y significativa en el proceso de rehabilitación.

10. Videocámara sensorial: es una pequeña cámara utilizada usualmente alrededor del cuello que toma fotografías automáticamente de las diversas actividades que realiza la persona con daño cerebral adquirido. El uso de este dispositivo externo ha sido beneficioso en el funcionamiento de la memoria autobiográfica y en el tratamiento de personas con demencia, encefalitis y otros tipos de alteración cerebral.

11. La rehabilitación holística: para el futuro, la proyección de la rehabilitación neuropsicológica considerada como holística necesita evidencia empírica que permita validar su eficacia al intervenir en las consecuencias cognitivas, emocionales, sociales y funcionales de las personas que tienen un daño cerebral adquirido.

Resultados

Las habilidades neuropsicológicas para el aprendizaje han sido estudiadas con mayor profundidad en la actualidad, al ser de importancia en el desarrollo cognitivo. La neuropsicología infantil o del desarrollo es una especialidad de la Neuropsicología. Se encarga de estudiar la relación entre el cerebro, los procesos cognitivos y la conducta durante la niñez y adolescencia. Sin duda, un período sensible en el que el sistema nervioso se encuentra en proceso de maduración. Por lo tanto, se considera la etapa más intensa y dinámica del ciclo vital; determinante en la adquisición de habilidades básicas y subsecuente aprendizaje.

La integración de los procesos que intervienen en el aprendizaje se realiza por medio de cuatro habilidades conocidas como “habilidades neuropsicológicas básicas”. Estas son los procesos neuromotores, lateralidad, funcionalidad visual y funcionalidad auditiva.

La lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo, mediante la utilización preferente de la mano, pie, ojo y oído (Gotts et al., 2013). De igual manera, Portellano (2009), recalca que es la manifestación de la dominancia cerebral que se va consolidando a lo largo de la infancia. Este predominio va a guiar el desarrollo de actividades como la escritura o manipulación manual de objetos.

Por lo tanto, un retraso o no adecuado desarrollo de la lateralidad trae consigo repercusiones en cada uno de los distintos ciclos evolutivos de los niños. Es decir, en la coordinación motora, desarrollo psicomotriz, capacidad de orientación, percepción espaciotemporal y esquema corporal. A raíz de tales problemas, los procesos de aprendizaje se ven implicados en áreas relacionadas con el lenguaje, lectoescritura y matemáticas (Mayolas et al., 2010).

La tecnología ha dado lugar a la necesidad de un adecuado funcionamiento del sistema visual gracias al uso de dispositivos electrónicos. Además, de todo lo que implican las actividades escolares que requieren de una visión próxima (Krupinski, 2014). De esta manera, las habilidades visuales y perceptuales van a permitir un buen desempeño. Sobre todo, en el proceso lector, cuyo fin es leer rápido y comprender e integrar esta información dentro de la memoria visual para disponer de ella (Auge et al., 2011; Lacámara, 2016).

Se ha comprobado que los movimientos oculares son responsables de que la imagen y los estímulos externos sean captados por la retina, especialmente durante la lectura. Por esto, sin duda, es indispensable que exista un correcto movimiento ocular (Lacámara, 2016).

Los movimientos oculares que se dan durante el aprendizaje de la lectura son rápidos desplazamientos de la fijación de un punto a otro del campo visual, (movimientos sacádicos), de fijación, de seguimiento y regresión. Si se observan problemas en algunos de dichos movimientos es necesario acudir lo más pronto posible a un especialista.

La audición está estrechamente relacionada con el desarrollo del lenguaje, medio que permite al ser humano comunicarse. Así, el sonido y la interpretación son los puntos de partida de la funcionalidad auditiva. De esta manera, el proceso comienza con la información sensorial auditiva que llega de manera oportuna a las áreas especializadas del cerebro. En consecuencia, se llevan a cabo procesos de localización espacial de la fuente del sonido, discriminación auditiva, identificación de los sonidos del habla y de comprensión (García y Gamazo, 2015). Estas habilidades son necesarias para el desarrollo y adquisición del lenguaje y el proceso de aprendizaje.

De igual manera, si se presentan dificultades en estos desarrollos, la atención también se va a ver afectada, ya que le costará focalizarla y seleccionar los estímulos relacionado con una tarea específica.

Discusión

La perspectiva de la neuropsicología y las terapias aplicables a trastornos, asociados a los procesos de enseñanza aprendizaje asumida en este artículo, deja en evidencia la estructura y funcionamiento del cerebro, y el comportamiento humano, como una vía para comprender los aspectos psicológicos, cognitivos y neuronales que condicionan el comportamiento de las personas en los procesos de enseñanza aprendizaje.

Aporta conocimientos en cuanto a los métodos para la evaluación neuropsicológica aplicada a la psicología, centrándose en proporcionar información objetiva sobre los déficits cognitivos que están relacionados con los trastornos del desarrollo y cómo estos déficits afectan a la vida del paciente.

Así, las pruebas neuropsicológicas han servido para intentar establecer las bases cerebrales para diferentes trastornos. Sin embargo, en este cometido el protagonismo de las modernas técnicas de neuroimagen es creciente y determinante por lo que la exploración neuropsicológica debe informar sobre los déficits cognitivos del paciente de forma que pueden ser susceptibles de intervenir

sobre ellos, y, por otro lado, debe ser capaz de predecir la repercusión de los déficits cognitivos en aspectos funcionales de la conducta.

Conclusión

En los últimos años, se ha dado un aumento de la demanda de valoraciones neuropsicológicas tanto en personas afectadas por daño cerebral como en los diferentes trastornos mentales. Los objetivos de estas exploraciones neuropsicológicas se han orientado en los siguientes aspectos: a) descripción de los trastornos mentales en términos de funcionamiento cognitivo; b) definición de los perfiles clínicos que caracterizan a diferentes tipos de trastornos que cursan con alteraciones neuropsicológicas, c) contribución a la clarificación diagnóstica, sobre todo en aquellos casos en no se detectan alteraciones en pruebas de neuroimagen estructural; d) establecimiento de programas de rehabilitación individualizados; e) valoración de la eficacia de las diferentes intervenciones en términos de funcionamiento cognitivo; f) identificación de los factores de pronóstico; g) valoraciones médico-legales y h) verificación de hipótesis sobre las relaciones entre cerebro y conducta que nos permita mejorar nuestra comprensión de las relaciones entre cerebro, funcionamiento cognitivo y trastorno mental.

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría publica el **Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales**, quinta edición, revisión del texto DSM-5 (2022), disponible en <https://www.psychiatry.org>
- Bausela, E (2006). **La neuropsicología de A. R. Luria: coetáneos y continuadores de su legado**", disponible en <https://dialnet.uniroja.es>
- Beltrán, L (2015) **Adaptaciones para el aula en el Trastorno Específico del Lenguaje en educación infantil**, disponible en <https://www.redcenit.com>
- Benalcazar, T (2020). **Las habilidades neuropsicológicas para el aprendizaje**, disponible en <https://neuro-class.com>

Benedet, M (2002). **Fundamento teórico y metodológico de la neuropsicología cognitiva**, disponible en <https://sid-inico.usal.es>

Cómo ayudar al niño que siente miedo de ir a la escuela (2018), disponible en <https://www.grupoaldeca.com>

Cómo comprender los temores y las ansiedades infantiles (2017), disponible en <https://www.healthy-chil-dren.org>

Definiciones. **Diccionario de la lengua española** (2022) disponible en: <https://dle.rae.es>

Portellano, J (2005). **Introducción a la neuropsicología**, disponible en <https://clea.edu.mx>

Preilowski, B (2011). **Diagnóstico Neuropsicológico y Terapia de los Trastornos de Lectura-Escritura**, disponible en <https://dialnet.unirioja.es>

Problemas de lectura en los estudiantes venezolanos preocupan a representantes y docentes (2022), disponible en: <https://www.redhnaa.org/nosotros>

Qué es una terapia (2022), disponible en <https://terapiaypsicologia.com>

Ramos-Galarza, C (2017). **Conceptos fundamentales en la teoría neuropsicológicas**, disponible en <http://revecuatneurol.com>

Sánchez, C (2004) **Las “dificultades de aprendizaje”**: un diagnóstico peligroso y sus efectos nocivos, disponible en <https://www.redalyc.org>

Terapia conductual para los niños pequeños con TDAH (2021), disponible en: <https://www.cdc.gov/index.htm>

Universidad Cuauhtemov (2019). **La neuropsicología y los trastornos del aprendizaje**, disponible en <https://blog.ucq.edu.mx>



“Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro.”

Santiago Ramón y Cajal

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN PERSONAS MAYORES DE LA COMUNIDAD

José García¹²

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como fin atender una problemática en la población adulta venezolana, pues ésta, frente al auge de la salud mental en nuestro país, ha sido objeto de estudio, en esta oportunidad siendo las estrategias que utilizan las personas de la comunidad para hacer frente a los factores de riesgo de la ansiedad, o síntomas de la misma. El objetivo de este estudio será identificar las estrategias de afrontamiento en personas Adultas con y sin síntomas de ansiedad. La investigación se llevará a cabo a través de un diseño descriptivo – experimental, con 30 personas Adultas de la comunidad, que pudieran tener síntomas de ansiedad, seleccionadas a partir de la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), esto con el fin de identificar estrategias de afrontamiento propias de la ansiedad. Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizará la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M). Teniendo en cuenta esto, se pretende idear una propuesta para la intervención comunitaria y capacitar a dichas personas en función de las necesidades en las áreas de a) reevaluación positiva; b) solución de problemas; c) reacción agresiva; d) expresión de la dificultad de afrontamiento; e) búsqueda de apoyo profesional; y f) evitación emocional, mediante el uso de técnicas cognitivo conductuales, así como también realizar talleres enfocados en capacitar al personal del Centro de salud en estas estrategias.

Palabras Claves: Ansiedad, Estrategias de afrontamiento, intervención comunitaria, técnicas cognitivo conductuales.

ABSTRACT

The purpose of this research work is to address a problem in the Venezuelan adult population, since this, faced with the rise of mental health in our country, has been the object of study, this time being the strategies used by people in the community to deal with the risk factors of anxiety, or symptoms of it. The objective of this study will be to identify coping strategies in Adults with and without anxiety symptoms. The research will be carried out through a descriptive design -experimental, with 30 Adult people from the community, who could have anxiety symptoms, selected from the application of the Beck Anxiety Inventory (BAI), this with the in order to identify coping strategies typical of anxiety. To measure coping strategies, the Modified Coping Strategies Scale (EEC-M) will be used. Taking this into account, it is intended to devise a proposal for community intervention and train said people based on the needs in the areas of a) positive reassessment; b) troubleshooting; c) aggressive reaction; d) expression of coping difficulty; e) search for professional support; and f) emotional avoidance, through the use of cognitive behavioral techniques.as well as holding workshops focused on training Health Center staff in these strategies.

Keywords: Anxiety, coping strategies, community intervention, cognitive behavioral techniques.

¹²Estudiante de Licenciatura en Psicología, Universidad Bicentaria de Aragua, Venezuela, jolsehateu@gmail.com

Introducción

Los humanos son la especie más avanzada que existe en la tierra debido al don de la razón, pero ante todo son seres emocionales desde el momento en que nacen hasta que termina el ciclo vital, esto ha sido el legado genético por millones de años, desde el uso de la mente para resolver problemas, construir civilizaciones y avanzar como especie hasta las emociones que hicieron sobrevivir al hombre por mucho tiempo.

En esta ocasión, hay una emoción que se hace muy presente en la vida moderna, el miedo; la falta de gestión de la emoción puede conllevar a un fenómeno mucho más complejo y que en la sociedad moderna se ha hecho asunto menester, tratar de controlarlo para generar en un estado de bienestar, se habla de la ansiedad.

Entonces se tiene que, la ansiedad es una respuesta de anticipación ante una amenaza próxima. Se trata de una respuesta adaptativa y que todas las personas sienten en mayor o menor grado. Para diferenciar la ansiedad normal de la ansiedad patológica, expone que esta última persiste más en el tiempo y se caracteriza por una sobreestimación exagerada del peligro.

Por otra parte, la gestión o afrontamiento se refiere a la forma en que las personas resuelven o se enfrentan a circunstancias estresantes de su vida. Las estrategias de afrontamiento se relacionan con dos procesos: la evaluación cognitiva y el afrontamiento. La evaluación cognitiva es un proceso por el que la persona utiliza el juicio y raciocinio para evaluar la situación y sus capacidades de afrontamiento.

A su vez, el afrontamiento se define como los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual para resolver demandas internas o externas que la persona evalúa como excesivas en relación a sus recursos, y que además están en constante cambio.

Dicho esto, la problemática en cuestión resulta del acceso a estos servicios, pues en el ámbito público la tasa de personas que solicitan servicios psicológicos

de atención primaria, supera las capacidades de abordaje de dichos entes de salud, haciendo que la necesidad de adquirir herramientas o estrategias para disminuir el riesgo psicosocial sea cada vez mayor y la atención a estos casos, sea cada vez más difícil de lograr. Ante esto, es necesario evaluar la capacidad de las personas de la comunidad, para hacer frente a estos factores de riesgo que acentúan la tasa de morbilidad en trastornos de ansiedad.

Es por todo lo antes expuesto que, la presente investigación que se detallará en este trabajo, pretendió estudiar la capacidad de las personas mayores para hacer frente a los riesgos psicosociales y las estrategias de afrontamiento que estos emplean para hacer frente a los síntomas de ansiedad. La investigación hace uso de las diferentes teorías cognitivas y revisiones de artículos, a técnicas y modelos que, si bien no tratan de responder a un nuevo conocimiento, sino que más bien serán la aproximación teórica de las variables a estudiar, en este caso, la ansiedad.



Haciendo énfasis en esto, se utilizan estos fundamentos para interactuar con las variables, pues bien, el objetivo será no sólo determinar la forma en que las personas Adultas de la comunidad de Barrio Bolívar, Estado Táchira, pueden afrontar las afecciones emocionales, sino en función de estos datos, proporcionar una adecuada solución metodológica a la intervención propuesta, con el fin de proporcionar a dichas personas y personal de salud del centro, las herramientas para promover su propio bienestar y evitar en gran medida las alteraciones emocionales derivadas de la ansiedad.

Así mismo, se plantea proporcionar un plan de intervención en el cual, se brindarán las herramientas necesarias a los pacientes, para poder hacer frente a los problemas acarreados por la ansiedad. Para ello, a lo largo del trabajo se expondrán

la metodología y los resultados obtenidos de las investigaciones en la atención primaria en Psicología y las comunidades aledañas al centro de salud en el cual se lleva a cabo dicho estudio.

Metodología

El criterio utilizado para el diseño de investigación se determinó por el tiempo en que ocurren los hechos, además de ser necesario por ser una investigación con métodos cuantitativos, debido a ello, se hará uso de un diseño transversal descriptivo, experimental, pues se estudiarán las variables en función del momento en que se presentan.

En primera instancia, este diseño de investigación se puede entender desde la definición que nos arroja Hernández et al (2014), pues este autor propone que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado. La ventaja que supone este tipo de diseño radica en que la población o muestra será observada en un entorno completamente natural e invariable.

Además de que se verán afectadas las variables a causa del investigador, pues se intervendrá directamente en ellas. Este tipo de diseño permitirá al antes mencionado proyecto estudiar más a fondo la variable socio-cultural y a la población adulta que es objeto del proyecto, para así obtener un precedente para futuras intervenciones o proyectos socio-comunitarios.

Durante el estudio propuesto, se tomaron en cuenta diversas técnicas para obtener la información necesaria en cuanto al estudio de la problemática, entre las cuales tenemos la observación directa y la entrevista no estructurada, que además del arqueo bibliográfico.

La observación Según lo que expone Del Cid et al.(2007), dentro del proceso de investigación científico la observación es una técnica que tiene el objetivo de advertir o estudiar algo con atención, utilizada tanto en la investigación cualitativa

como en la investigación cuantitativa como una manera de presenciar las variables en función del momento en que se presentan y obteniéndose dichos datos de manera más directa al existir una intervención propia del investigador.

Por su parte Hernández et al. (2014), plantean que: Este método de recolección de datos consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías.

El instrumento elegido es la Lista de Cotejo, y haciendo un análisis en lo que dice Rojas (2011), ésta definida como un instrumento de verificación diseñado para la evaluación a través de la observación, en ella se enlistan las características, aspectos, cualidades, conductas, cuya presencia o ausencia se busca determinar mediante una evaluación cualitativa inmersa en el entorno de cada elemento a estudiar.

Aunado a ello, otra de las técnicas que se utilizará más enfocada en el análisis descriptivo de la investigación, son los Test Psicométricos, ya que son métodos estructurados. Los instrumentos a utilizar serán el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), que no interfieren en la validez de los datos recolectados, por ende, tampoco en los resultados. Agregando así, una confiabilidad y validez extra al objeto de investigación.

Como se puede apreciar, la serie de aspectos que se sugiere tomar en cuenta de cara al uso de las encuestas para la recolección de información tiene que ver, tanto con el sustento teórico y el marco teórico-conceptual correspondiente al proyecto como con los procedimientos requeridos para su aplicación; todo esto, en el marco de un determinado diseño de investigación descriptivo experimental que permitirá evaluar aspectos de conducta de manera directa en la comunidad, bajo la influencia del objetivo principal de la investigación que sintetiza la estrategia teórico-metodológica de la misma.

La población clínica objeto de estudio se ubicó en un centro de Salud y la población no clínica se determinó en la comunidad. La muestra era de 20 personas de entre 50 y 65 años. En un primer momento se aplicó el BAI con el objetivo de verificar la presencia o ausencia de ansiedad, determinando que al menos 10 de éstas presentaban síntomas ansiosos, posteriormente se procedió a aplicar la Escala de Coping Modificada (EEC-M) y se asignó cada participante al grupo correspondiente.

Resultados:

En primera instancia, se observan en la tabla las diferentes medidas de tendencia central, para el puntaje obtenido en el BAI en cada grupo: personas mayores sin síntomas de ansiedad clínica (M=2,67, DT=1.68), y con síntomas de ansiedad (M=8,20, DT=2.78).

Grupo	N	Mínimo de items	Máximo de items	Media	Desviación típica
Personas mayores sin ansiedad	10	1	13	2.67	1.68
Personas mayores con ansiedad	10	21	43	8.20	2.78

Fuente: García, (2023)

En cuanto al grupo de personas mayores que no presentó síntomas de ansiedad en el test BAI, se determinó que en el Test EEC-M las tres estrategias más utilizadas son: a) solución de problemas; b) reevaluación positiva; y c) búsqueda de apoyo social. Así mismo, en cuanto al grupo con síntomas clínicos de ansiedad se encuentra que las tres más usadas son: a) solución de problemas; b) evitación cognitiva; y reevaluación positiva.

Tabla de puntuaciones en el Test EEC-M

Estrategia de afrontamiento	Media		Desviación típica	
	S/A	C/A	S/A	C/A
Solución de problemas	3.13	2.54	0.82	0.60
Búsqueda de apoyo social	2.38	3.41	1.06	0.83
Espera	2.24	2.46	0.72	0.61
Religión	2.51	2.70	1.29	1.13
Evitación emocional	2.90	3.50	0.83	0.94
Búsqueda de ayuda profesional	1.04	2.10	1.13	1.07
Reacción Agresiva	2.08	3.43	0.82	1.02
Evitación Cognitiva	2.80	2.90	0.66	0.45
Reevaluación Positiva	4.02	2.23	1.00	0.67
Expresión de la dificultad de afrontamiento	2.70	3.15	0.80	0.76
Negación	2.47	3.50	0.83	0.95
Autonomía	2.66	3.13	0.90	0.93

Fuente: García, (2023)

Discusión

Los resultados muestran algunos elementos comunes, en la forma como las personas mayores hacen frente a las exigencias de la vida, lo cual indicaría que la diferencia no está en el uso, sino en la frecuencia y en las habilidades que se tiene para que dichas estrategias sean eficaces. De tal manera, que el estímulo en sí mismo no es el estresor, es quien lo experimenta quién le da tal valoración.

En el caso de los participantes sin ansiedad, las estrategias más utilizadas son aquellas relacionadas con la solución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social; estas estrategias están dirigidas a minimizar los efectos del estresor abordándolo de forma directa.

Por otra parte, estrategias como la expresión de la dificultad de afrontamiento y la búsqueda de apoyo profesional, presentan medias significativamente mayores en el grupo con sintomatología ansiosa. Dichas estrategias, son de tipo conductual y están encaminadas al aprovechamiento de los recursos disponibles en el medio social en el que se desenvuelve la persona, que ante la imposibilidad percibida para enfrentar el evento conflictivo por sí misma, busca un control externo; lo que denota, nuevamente, la característica evitativa en los sujetos con ansiedad.

El modelo terapéutico a tratar en este caso es la Terapia Cognitivo Conductual. La terapia cognitivo conductual tiene como fin, el explicar las intervenciones que resultan en una reducción del malestar psicológico y comportamientos desadaptativos, a través del cambio en los procesos cognitivos. Asimismo, afirma que las emociones y los comportamientos son los que generan las cogniciones.



Con relación a las técnicas de intervención de la ansiedad, Caballero y Gálvez (2019) refieren que la TCC incluye técnicas de psicoeducación, de cambio en pensamientos, conductas y de activación fisiológica. Por otro lado, dentro de las técnicas que contribuyen a la adherencia al tratamiento y que buscan generar un impacto de mayor relevancia, se encuentran las técnicas psicoeducativas y conductuales.

Por otra parte, Mera (2015), Vernon y Doyle (2017) sostienen que la terapia cognitivo conductual es una de las mejores terapias que se encuentran en la actualidad. Esto es por tres motivos: primeramente, por ser la más investigada dentro del campo de la psicoterapia; como segundo punto, porque en sus estudios demuestra la eficacia en su intervención en comparación con otros modelos.

Los resultados del presente artículo muestran que las estrategias de las personas mayores con ansiedad se caracterizan por un patrón de evitación y la percepción de pérdida de control; sin embargo, también muestra que la personas mayores también suelen utilizar estrategias que se consideran como adaptativas (solución de problemas y reevaluación positiva), lo que indicaría que estas personas hacen el intento de adaptarse, pero es posible que no cuenten con las habilidades suficientes para poner en práctica, de forma eficaz, éstas estrategias, lo que lleva a la frustración y por lo tanto, a retroalimentar la percepción de falta de control y la posterior evitación.

Conclusión

En relación con lo antes expuesto, se pone en énfasis la idea y propósito de esta investigación de, basar los tratamientos de la ansiedad en Psicoeducar a las personas en herramientas que les permitan afrontar los problemas, aunado a técnicas cognitivo conductuales como las técnicas de exposición, entrenamiento en solución de problemas, reestructuración cognitiva y aceptación, elementos significativos de cada una de las estrategias señaladas anteriormente, aplicadas con el único objetivo de aliviar el malestar en los miembros de esta comunidad.

Además, cabe destacar que esta investigación supondrá un precedente para futuros trabajos acerca del tema de ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Esta investigación se enmarca dentro de la línea de investigación de estado, Sociedad y desarrollo.

Referencias

- Acuña, F. (2018). **Terapia cognitivo conductual aplicada a primigestas con ansiedad clínicamente significativa**. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Panamá, República de Panamá.
- Andreo, A., Salvador, P.,Orteso, F.(2020). **Ansiedad y estrategias de afrontamiento**. European Journal of Health Research. Vol. 6, Nº 2 (Págs. 213-225 <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.218>)

- Angulo E. (2011, Julio). **METODOLOGÍA CUANTITATIVA**. Recuperado el 09 de abril del 2023 en : <https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/indice.htm>
- Bates, J. (2000). **Temperament as an emotion construct: Theoretical and practical issues**. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones Edit. Handbook of Emotions (2nd ed., pp. 382-396). New York: Guilford Press.
- Beck, A. & Clark, D. (1988). **Anxiety and depression: An information processing perspective**. Anxiety Research, 1, 23-36.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). **An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties**. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>.
- Bernard, E., Bastidas, T. (2016). **Análisis psicométrico del Life Orientation Test (LOT-R) en población diabética venezolana**. Universidad Central de Venezuela. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.02.002>
- Caballero, N., & Gálvez, C. (2019). **Manual de intervenciones cognitivo-conductuales aplicadas a enfermedades crónicas**. <https://books.google.com.pe/books?id=YaZ8DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Chorot, P. & Sandín, B. (1993). **Escala de Estrategias de Coping Revisado (EEC-R)**. Madrid: UNED.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela**. (1999, 30 de diciembre). Gaceta Oficial Extraordinaria N° 36.860 [Extraordinaria], marzo 24, 2000. Artículo 141. Disponible en: https://www.oas.org/dil/esp/constitucion_venezuela.pdf
- Díaz, N., Soto, H., & Ortega, G. (2016). **Terapias cognitivas y psicología basada en la evidencia. Su especificidad en el mundo infantil**. Revista electrónica de estudiantes, 11(1), 19-38. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/24074/24202>
- Diez, C. & Sánchez, L. (2000). **Trastornos afectivos, ansiedad y depresión**. (pp. 51 a 83) Masson, 2da Edición, Barcelona.
- Del Cid, A., Méndez, R. y Sandoval, F. (2007). **Investigación. Fundamentos y metodología**. (Primera Edición). México: Pearson Educación.

- Fernández Abascal E.G. (1997). **Estilos y Estrategias de Afrontamiento**. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción, Madrid: Pirámide.
- González, D., Barreto, A., & Salamanca, Y. (2017). **Terapia cognitiva. Antecedentes, teoría y metodología**. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 10(2), 99-107. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6642554>
- Hernández, R; Fernández, C & Baptista, P (2014). **Metodología de la investigación. 6ta edición**. México: Mc Graw-Hill interamericana. 22 https://www.academia.edu/24753853/Metodologia_de_la_Investigacion_Sampieri_6ta_edicion
- Kosovsky, R. (2018). **El abordaje de las terapias cognitivas en niños, adolescentes y familias**.
- Lazarus, R. (2000). **Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud**. España, Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Lee-Baggley, D. & Preece, M. (2005). **Coping With In-terpersonal Stress: Role of Big, Five Traits**, Jour-nal of Personality, University of British Columbia, Blackwell Publishing.
- López, I., Riu, C. & Forner, B. (2005). **Cuidados Enfermeros**. Ed. Elsevier: España.
- Mayordomo, T. , Sales, A. , Satorres , E. & Blasco, C . (2015). **Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas**. Escritos de Psicología, 8(3), 26-32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>
- Mera, C. (2015). **Los trabajos más relevantes de la historia de la psicología en el siglo XXI**. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Cádiz, Puerto Real, España.
- Neumann, R., Seibt, B., & Strack, F. (2001). **The influence of mood on the intensity of emotional responses: Disentangling feeling and knowing**. Cognition and Emotion, 15(6), 725–747. <https://doi.org/10.1080/02699930143000266>
- Sampieri, R; Fernández, C & Baptista, P (2014). **Metodología de la Investigación**. McGraw-Hill. Ciudad de México: México.

Thayer, R (1989). **The biopsychology of mood and arousal**. New York: Oxford University Press, consultado el 30 de octubre de 2022 en: <https://books.google.hn/books?id=ORiwiDNqcbEC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

Vernon A., & Doyle, K. (2017). **Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners**. New York, USA: Amer Counseling Assn.

Watson, D. (2000). **Mood and Temperament**. The Guilford Press. New York. Disponible en: <https://books.google.tg/books?id=iPFboulhcQcC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Watson, D., Clarck, L. & Tellegen, A. (1988). **Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales**. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063 – 1070.



“La ansiedad es la mente yendo más deprisa que la vida!”

Anónimo



EPSI



**Fondo Editorial de la
Universidad Bicentennial de
Aragua (FE-UBA)**