



PSIQUIS UBA

REVISTA DE PSICOLOGÍA

VOLUMEN 4, NÚM. 2 - DICIEMBRE 2023

PSIQUIS UBA
Revista de Psicología
VOLUMEN 4, N° 2– Diciembre 2023.

ISSN: 2791-2779

Depósito Legal: AR20220D083

DIRECTORA

Dra. Zoricar Ojeda.

EDITOR

Lcdo. Edgar Sojo.

COMITÉ EDITORIAL

Lcdo. Jorge Hernández
Lcda. Josveli Vásquez, MSc.
Lcda. Elina Amarista

PORTADA

Lcdo. William Aponte, MSc.

DIAGRAMACIÓN Y COMPILACIÓN

Aglaeda Pereira.

FORMATO ELECTRÓNICO

Lcda. Aurys Patiño, Esp.

Fecha de Aceptación: Septiembre, 2023.

Fecha de Publicación: Diciembre, 2023

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

Reservados todos los derechos conforme a la Ley.

AUTORIDADES

Dr. Basilio Sánchez
Presidente

Dr. Gustavo Sánchez.
Rector

Dra. Mirian Regalado.
Vicerrectora Académica

Dr. Zeyda Padilla.
Vicerrectora Administrativa

Dra. Edilia T. Papa A.
Secretaria General

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

Lcda. Josefina Rosania, MSc.
Directora de la Escuela de Psicología

DECANATO DE INVESTIGACIÓN, EXTENSIÓN Y POSTGRADO

Dra. Yesenia Centeno
Coordinadora del Fondo Editorial

Revista Electrónica Psiquis VOLUMEN 4, N° 2 – Diciembre 2023
San Joaquín de Turmero - Universidad Bicentenario de Aragua

Es una publicación correspondiente a la serie de libros y revistas del Fondo Editorial de la Universidad Bicentenario 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	Efectos neuropsicológicos por el consumo de alcohol en adultos jóvenes.	6
2	Modelo por competencia y su influencia en la gestión del talento humano Wendy Garavito	20
3	Programa de capacitación basado en la comunicación efectiva para colaboradores de una organización Andrés Sánchez	38
4	Riesgos psicosociales en inteligencia artificial asociado a los procesos organizacionales Ámbar Zambrano	51
5	Neuroplasticidad en los procesos del aprendizaje en infantes Mariely Tovar	65
6	Programa de intervención basado en análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión Victoria Ugas	78
7	“Programa de intervención cognitiva para la prevención del deterioro de la memoria en adultos mayores” Alejandro Váldez	89
8	Programa de intervención cognitivo conductual para mejorar la autopercepción de la imagen corporal en adultos jóvenes María Lira	114
9	Estrategias de gestión del estrés laboral para mejorar el bienestar y la productividad en las organizaciones manufactureras María Samaan	128
10	Programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar el estrés académico en estudiantes de educación media general Aaron Wong	142
	Vieito Verónica	

EDITORIAL

Estimados lectores, nos complace darle la bienvenida a una nueva edición de la Revista Digital PSIQUIS UBA. En este segundo número del lapso académico 2023-2, 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.

Creemos que estos artículos son de gran interés para la comunidad académica y profesional, así como para el público en general. Esperamos que los disfruten y que los encuentren informativos y enriquecedores.

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 2 de la Revista Digital PSIQUIS UBA!

Cordialmente,
Comité Editorial.

EFFECTOS NEUROPSICOLÓGICOS POR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADULTOS JÓVENES.

Wendy Garavito¹

RESUMEN

El patrón de consumo intensivo intermitente de alcohol (Binge Drinking) se ha consolidado entre adolescentes y jóvenes. Este patrón (BD) ha despertado una fuerte preocupación en la comunidad neurocientífica por su posible impacto en un cerebro aún en maduración. Algunas regiones como el córtex prefrontal y el hipocampo, de maduración más tardía, y los importantes procesos que éstas organizan, parecen diana especial de la acción del alcohol. El cerebro del adulto joven sufre cambios dinámicos en muchos aspectos. El consumo excesivo de alcohol es común y tiene efectos neurológicos. Se necesita indagar más para comprender los factores de riesgo y protección del consumo de alcohol entre los jóvenes, y las consecuencias del consumo continuado están bajo investigación en curso. El uso de sustancias de inicio temprano se asocia con una mayor probabilidad de adicción, pero los cambios estructurales en el cerebro se pueden restaurar con períodos de abstinencia tan largos como sea posible.

Palabras Clave: Alcohol, adicción, jóvenes, cerebro.

ABSTRACT

The pattern of intermittent intensive consumption of alcohol (Binge Drinking) has been consolidated among adolescents and young people. This pattern (BD) has aroused strong concern in the neuroscientific community due to its possible impact on a still maturing brain. Some regions such as the prefrontal cortex and the hippocampus, which mature later, and the important processes that are organized, seem to be special targets for the action of alcohol. The young adult brain undergoes dynamic changes in many ways. Excessive alcohol consumption is common and has neurological effects. More research is needed to understand the risk and protective factors of alcohol use among youth, and the consequences of continued use are under ongoing investigation. Early-onset substance use is associated with a higher likelihood of addiction, but structural changes in the brain can be restored with periods of abstinence as long as possible

Keywords: Alcohol, addiction, youth, brain.

¹Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua, Venezuela, wengaravito3@gmail.com

Introducción

El consumo de sustancias adictivas por la población joven constituye un creciente problema de origen multifactorial que excede al ámbito científico, con un impacto social y sanitario considerables y unas connotaciones legales, educativas y políticas que exigen un análisis minucioso desde diferentes perspectivas. Entre dichas sustancias, el alcohol se mantiene como la droga más consumida por los jóvenes. A ello, contribuyen factores sociales (como la enorme tolerancia y/o aceptación social respecto a su consumo y, en consecuencia, su fácil accesibilidad); así como, factores individuales, ya que el alcohol permite la adquisición de habilidades sociales que facilitan las relaciones de los adolescentes y, por tanto, la asociación entre consumo de alcohol y diversión, tiende a establecerse como referente cultural para muchos adolescentes.

El sistema nervioso central, es muy sensible a los efectos del alcohol. Hay una depresión general dependiente de la dosis, que comienza con una sedación suave y va llevando a la anestesia, al coma e incluso la muerte. Las propiedades estimulantes atribuidas al alcohol son el resultado de la depresión de áreas cerebrales responsables de los mecanismos inhibidores. Como resultado de ello algunas partes del cerebro y sus conductas asociadas quedan liberadas del freno inhibitorio.



De hecho, actualmente sabemos que el alcohol es una droga psicótropa, depresora del sistema nervioso central (SNC), con acción reforzante positiva y con capacidad de crear tolerancia y dependencia psicofísica y adicción. La acción depresora del etanol sobre el SNC y su capacidad para afectar las funciones cognitivas, perceptivas y reducir las capacidades motoras, hace que su consumo esté relacionado con aumentos en accidentes laborales y de circulación. Además, a diferencia de otras sustancias adictivas, el etanol es un tóxico celular, lo que conlleva a que su consumo ocasione graves alteraciones en un gran número de

tejidos y sistemas del organismo, con el desarrollo de las consiguientes enfermedades crónicas, incremento en la mortalidad y elevación de los costes sanitarios.

En los jóvenes, el consumo del alcohol se asocia muchas veces con la autodeterminación, la diversión, el ocio y la modernidad, y constituye un elemento que da estatus en su grupo de pertenencia, lo que hace más difícil su eliminación a pesar de las consecuencias negativas derivadas del consumo excesivo.



Por lo anterior expuesto, surge la necesidad de plantear en la presente investigación los siguientes objetivos:

- *Describir los efectos del consumo excesivo de alcohol a nivel neuropsicológico entre los adultos jóvenes.*
- *Relacionar los efectos neuropsicológicos por el consumo de alcohol y sus consecuencias a nivel del bienestar biopsicosocial en los adultos jóvenes.*
- *Descubrir las causas, motivaciones y expectativas que el consumo de alcohol tiene para la juventud.*

Revisión Literaria

Es necesario partir identificando la neuropsicología, la cual según (Kolb & Whishaw, 2002; Rains, 2003) es una Neurociencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta, tanto en sujetos sanos como en los que han sufrido algún tipo de daño cerebral.

En ese orden de ideas, la neuromaduración humana, lejos de finalizar en la infancia, se extiende a lo largo de la adolescencia y el inicio de la etapa adulta (Blakemore, 2012; Ostby et al., 2009; Shaw et al., 2008). En este contexto de desarrollo de la estructura y funcionamiento cerebral, el consumo de alcohol puede ejercer un poderoso impacto negativo sobre el proceso neuromadurativo y, en consecuencia, alterar el funcionamiento normal de procesos cognitivos que son esenciales para una correcta adaptación a la vida adulta

Por otro lado, la juventud según (Casey, Giedd y Thomas, 2000) es un período marcado por profundos cambios en el cerebro, necesarios para el funcionamiento apropiado de funciones cognitivas tales como, la memoria de trabajo o el control inhibitorio

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1991) define al alcoholismo o síndrome de dependencia como “un estado de cambio en el comportamiento de un individuo, que incluye, además de una alteración que se manifiesta por el consumo franco de bebidas alcohólicas, una continuidad de este consumo de manera no aprobada en su ambiente socio-cultural, a pesar de las dolorosas consecuencias directas que puede sufrir...” (OMS 1991).



En efecto, (Everitt et al., 2008, Koob y Le Moal, 2008) explican que el consumo abusivo de alcohol conlleva una serie de alteraciones estructurales y funcionales del sistema nervioso central, y, aunque estas últimas muestran una importante variabilidad en cuanto a la presencia y gravedad de los déficits cognitivos, se estima que entre el 50 % y el 80 % de las personas con trastornos por abuso de alcohol, experimentan un deterioro cognitivo que puede ir desde leve a severo (Bates, Bowden y Barry, 2002).

Allen et al., (2011) investigaron las posibles consecuencias de la exposición al alcohol en algunas de las estructuras del cerebro adulto que regulan el eje hipotalámico-pituitario-adrenal. Específicamente, midieron las respuestas de los circuitos centrales, conocidas para regular el sistema de respuesta al stress, tales como, el núcleo para-ventricular del hipotálamo y las regiones adrenérgicas del tronco cerebral (que fornecen catecolaminas a los núcleos para-ventriculares).

Según (Oliva, 2007) destaca que existen afectaciones mayormente en el prefrontal asociado a las funciones ejecutivas, la consecución de recompensas, capacidad de resolver problemas y el control sobre la impulsividad, por lo cual, en este estudio se determinará cual es la prevalencia de los estudios que abordan sobre esta problemática

Metodología

Se optó como desarrollo metodológico por una revisión documental, basada en una recopilación bibliográfica de evidencia científica, que sirva de base para recabar información sobre el estado actual de los aspectos neuropsicológicos del consumo de alcohol y su impacto en la población adulta joven. Por lo tanto, la revisión de documentos sigue el proceso de selección, organización, análisis e interpretación sistemática de los datos recopilados, con base en los principios planteados por Hurtado (2008), lo que proporciona un punto de partida para crear conexiones teóricas y ampliar las estructuras basadas en la investigación.

En concordancia a los fines de la investigación cualitativa y documental, se empleó la técnica de fichaje para organizar de forma sistemática y sintetizada la información relevante contenida en diferentes fuentes bibliográficas, artículos científicos, libros, revistas y tesis, realizado por diversos autores (Álvarez, 1993).

Por consiguiente, se implementó como instrumentos a las fichas de resumen, los cuales permitieron exponer información clave de los documentos utilizados para

la investigación, así como formar una perspectiva clara, integral y organizada de las fuentes bibliográficas consultadas. Para ello, se utilizó el modelo de Orizaga (2011), para la creación de las respectivas fichas de resumen.

Así mismo, se realizó un cuadro consecutivo a fin de puntualizar las conclusiones y los hallazgos recopilados entre los documentos utilizados para la investigación y desarrollar el objetivo de demostrar la relación entre los efectos y consecuencias neuropsicológicas procedentes al consumo del alcohol en los adultos jóvenes.

Para la realización del estudio, se estableció la muestra a partir de una unidad de análisis para encontrar resultados completos y adecuados en las bases de datos electrónicas. De esta manera, la unidad de análisis presentada en la investigación, abarca 6 elementos para su categorización y descripción de los núcleos temáticos para la selección de los textos y documentos como lo son: el aspecto investigativo, contexto, tiempo, sujeto, objetivos y disciplina, mismos descritos en el Cuadro 1.

Cuadro 1: unidad de análisis

Factores	Descripción
Aspecto investigativo	Temas o subtemas en relación al consumo de alcohol y sus consecuencias a nivel neuropsicológico, cognitivo, emocional y problemas asociados al bienestar biopsicosocial en jóvenes adultos. Investigaciones cualitativas y cuantitativas.
Contexto	Estudios nacionales e internacionales
Tiempo	Intervalo de años desde 2013 al 2023 (período no mayor a 10 años)
Sujeto	Población de personas que atraviesen la etapa de adultez emergente o temprana
Objetivo	Generales y específicos que delimitan la investigación
Disciplina	Áreas o campos de investigación centrada en la neuropsicología, neurociencias y la psicología como disciplinas principales.

Fuente: Garavito (2023)

Los pasos efectuados en el estudio, partieron del modelo de investigación documental expuesto por Hoyos (2000), en el que se exhiben cinco procesos principales. Primeramente, se comenzó con la “fase preparatoria” que consistió en la orientación respectiva de la investigación hacia objetivos concretos; se establecieron las unidades de análisis para la muestra teórica dispuestos en núcleos temáticos.

Posteriormente, en la “fase descriptiva” se recolectaron diferentes estudios realizados sobre el tema central en función de encontrar evidencias actuales, ampliar las perspectivas psicológicas, biológicas, sociales y metodológicas, así como, conocer los referentes teóricos integrados por los autores en los documentos consultados. En el tercer proceso denominado la “fase interpretativa”, se abordaron las unidades de análisis para examinar y sustentar la información en los núcleos temáticos planteados, los cuales permitieron formar una síntesis de los aspectos más relevantes sostenidos en cada uno de las fuentes recopiladas para el estudio, para ello se registró la información principalmente, en las fichas resumen.

Para el cuarto proceso, en la “fase de construcción teórica global” se realizó un cuadro consecutivo como resultado de las búsquedas para integrar el análisis e interpretación de los hallazgos documentados, así como, presentar las nuevas tendencias, logros o limitaciones del estado actual acerca de los estudios neuropsicológicos y su relación con el consumo del alcohol permitiendo orientar y desplegar las novedosas líneas de investigación dentro del marco actual.

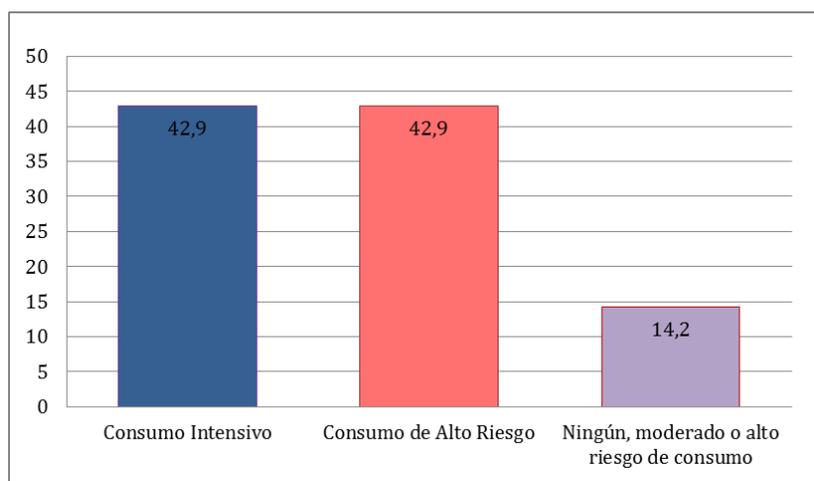
Finalmente, en el último proceso de la “fase de extensión y publicación”, el valor radica en la finalidad académica del presente estudio para ampliar los conocimientos científicos, generar reflexiones teóricas e intervenciones que pueden ser oportunas para abordar la concientización en la población venezolana de adultos jóvenes acerca del consumo del alcohol y sus repercusiones en los factores neuropsicológicos capaces de incidir sobre el bienestar biopsicosocial de los

individuos que reporten un consumo excesivo, diario o sin control acerca del consumo de alcohol.

Resultados

En base a los siete (7) documentos seleccionados que componen la muestra teórica de la revisión documental, se elaboró una organización y síntesis de la información destacada a partir de las fichas de resumen. En la Gráfica 1, tras la revisión documental y las fichas de resumen, se efectuó el análisis de frecuencias, sobre los efectos del consumo de alcohol de acuerdo a sus distintos niveles que fueron determinantes dentro de los aspectos neuropsicológicos presentados en la población de adultos jóvenes.

Gráfico 1. Nivel de consumo de alcohol entre los adultos jóvenes

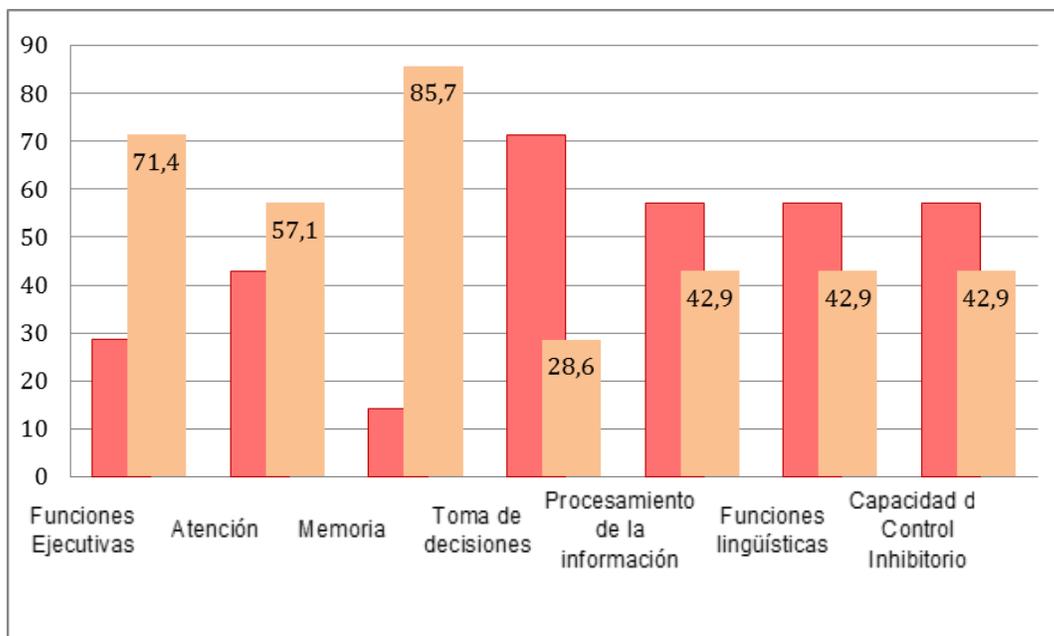


Fuente: Garavito (2023)

Del total de artículos revisados, un 42,9% (n=3) correspondió a un abordaje desde un consumo intensivo de alcohol, representado por jóvenes que ingieren sustancias alcohólicas de forma excesiva en un corto período de tiempo o en un único momento, siendo una práctica denominada “binge drinking” experimentada en los jóvenes al superar las unidades estándar de 4 a 5 bebidas entre las mujeres y hombres respectivamente, promoviendo alteraciones tanto en la atención, como en

las funciones ejecutivas (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2004). En tanto que otros estudios en igual proporción, con un 42,9%, realizaron abordajes en el consumo de alto riesgo y uno (n=1), conformando el 14,2% abordó los distintos niveles de consumo para comparar los efectos neuropsicológicos (Díaz-Carmargo et al., 2018).

Gráfico 2. Áreas neuropsicológicas

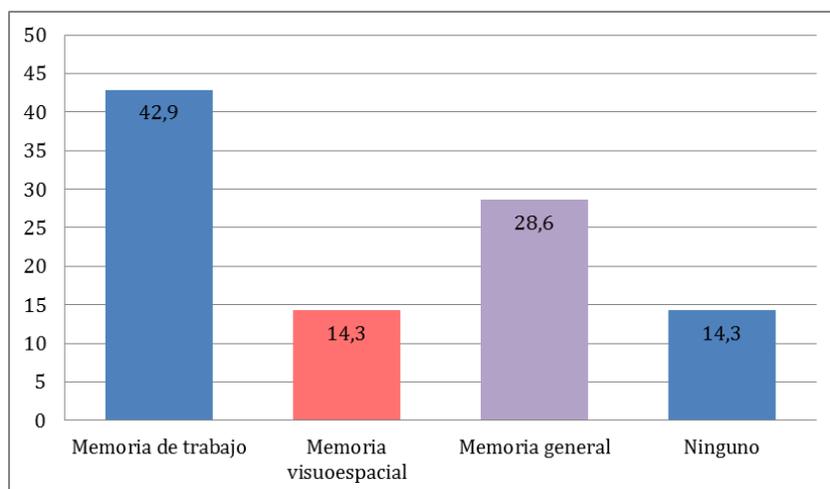


Fuente: Garavito (2023).

Partiendo de los documentos consultados, los efectos del consumo de alcohol en sus diferentes niveles, entre intensivos y de alto riesgo, son condiciones influyentes para generar múltiples afectaciones a niveles neuropsicológicos, por lo que, a lo largo de la revisión documental, se ha obtenido una destacada prevalencia en áreas afectadas como la memoria, adquiriendo una totalidad del 85,7% (n=6), siendo un área ampliamente abordada en los trabajos consultados. Seguidamente, las funciones ejecutivas con un índice del 71,4% (n=5), figura como el segundo aspecto neuropsicológico más afectado tras el consumo de alcohol en los jóvenes, así como la atención con un 57,1% (n=4).

Por otra parte, en el Gráfico 2 se observa que las capacidades como el procesamiento de la información, funciones lingüísticas y la inhibición, presentan una prevalencia equitativa del 42,9% (n=3), siendo la toma de decisiones la más baja con un 28,6% (n=2). Sin embargo, las últimas áreas mencionadas, se relacionan con las funciones ejecutivas, misma que es desarrollada en la mayoría de los trabajos documentados y son integrados como elementos esenciales en la capacidad de adaptación del joven hacia situaciones específicas, resolver problemas de manera eficaz, mantener una fluidez comunicacional y en promover o no un comportamiento rígido en el adulto joven en esferas de su campo social y profesional (Serrano y Ramos, 2019).

Gráfico 3. Tipo de memorias implicadas en el consumo de alcohol señaladas

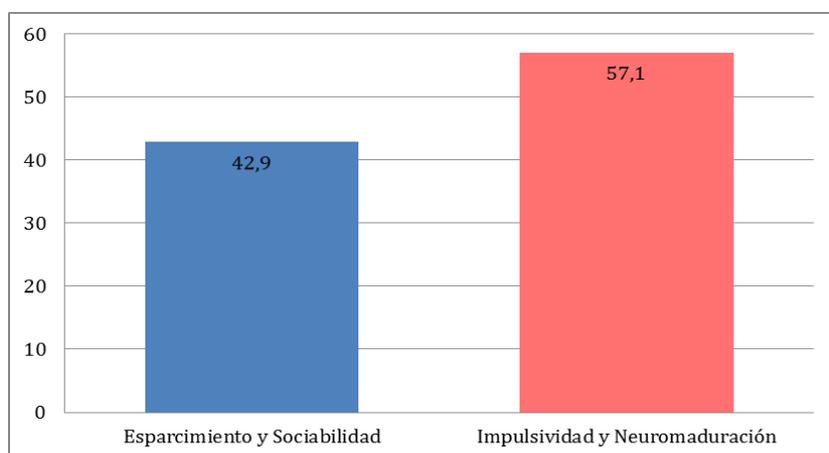


Fuente: Garavito (2023).

Entre los trabajos que relacionan la memoria como la principal dimensión neuropsicológica afectada tras el consumo de alcohol entre los adultos jóvenes, se encuentra una tendencia a un bajo rendimiento en la memoria de trabajo, siendo recopilado entre un 42,9% (n=3) en los textos, asociado a una limitación del joven para generar conductas organizadas, así como adquirir nuevos aprendizajes y desenvolverse de manera adecuada y congruentes al entorno (Serrano y Ramos,

2019). En tanto, el menos explorado fue la memoria visoespacial, con un índice del 14,3% (n=1), siendo un área que, de manera conjunta con la memoria de trabajo, da lugar a una disminución del desempeño óptimo para ejecutar acciones, manipular objetos y seguir adecuadamente los pasos de una actividad concreta (Calvo, 2003).

Gráfico 4. Causas y motivaciones que estimula a los jóvenes la práctica de consumo de alcohol



Fuente: Garavito (2023).

Como parte del objetivo de demostrar las causas y motivaciones de los adultos jóvenes para el consumo de alcohol, se evidencia una mayor propensión en los textos del 57,1% (n=4) a los procesos neuromadurativos contemplados en la etapa transicional entre la adolescencia y la adultez como la principal causa al consumo de alcohol, puesto que las estructuras corticales como la prefrontal aún no alcanzan su completa maduración hasta la edad de los 25 años, por ende, quienes están por debajo del umbral de edad señalada, los jóvenes se relacionan a una mayor tendencia a la toma de riesgos, ante la impulsividad, egocentrismo o siendo sesgados por sus experiencias emocionales, lo que es concerniente a las evidencias presentadas en estudios contemplados de Izurieta (2023) y Rodríguez (2019).

De este modo, la mayor parte de los adultos jóvenes son vulnerables al abuso de sustancias alcohólicas, debido al proceso madurativo cerebral que atraviesan al



proyectar un menor control en la inhibición conductual, y donde su transición a la adultez emergente y temprana, surgen profundos cambios personales y sociales que motivan a los jóvenes a incluirse dentro de actividades o conductas riesgosas, como la prevalencia expuesta de un 42,9% (n=3), correspondiente a que los jóvenes tienen la motivación de consumir alcohol como una actividad de esparcimiento, diversión y del cual promueve

un efecto de desinhibición social y psicológico que juega un papel clave en la expectativa frente al consumo, permitiendo una mayor apertura a la sociabilidad, como hacia las prácticas sexuales frecuentemente riesgosas (Izurieta, 2023).

Por ende, es significativo subrayar que en base a la revisión documental, partiendo de las unidades de análisis, núcleos temáticos y la ubicación de las revistas, artículos e investigaciones en las bases de datos consultadas, conforman los elementos principales para la implementación de un cuadro consistente, que permita generar interpretaciones y reflexiones teóricas correspondientes al enfoque establecido en el estudio, así como realizar la tarea de correlacionar los efectos y consecuencias neuropsicológicas asociadas al consumo de alcohol, a partir de documentados hallazgos, que a la vez permitieron ampliar conocimientos, postulados y evidencias científicas sobre el estado actual de los hechos mencionados.

Discusión

A lo largo de la investigación documental, se ha centrado en construir una concepción amplia y holística sobre los efectos neuropsicológicos inducidos por el

consumo de alcohol y sus consecuencias en un grupo de jóvenes que, al reflexionar sobre la evidencia generada por el estudio, permitió incluir aspectos de la prevalencia del consumo de alcohol en diferentes niveles y ampliar las líneas de investigación para realizar los abordajes necesarios en las poblaciones y comunidades más vulnerables minimizando los riesgos potenciales asociados a tales prácticas.

En concordancia, resulta oportuno generar futuras investigaciones en relación al tipo de sustancia, tiempo y frecuencia en el que es realizada la práctica del consumo de alcohol entre los adultos jóvenes, concretamente en las regiones andinas, como el estado Táchira, a fin de descubrir el nivel de incidencia al alcohol que poseen los adultos jóvenes. Y conocer a partir de la creación de un instrumento, las capacidades neuropsicológicas actualmente estudiadas y lograr analizar los efectos propiamente del alcohol frente a las funciones ejecutivas, memoria, atención, lenguaje y en otras dimensiones adaptada a las capacidades de la población, a fin de determinar las alteraciones neuropsicológicas, ampliar las líneas de investigación propias de la presente disciplina y aportar medidas de intervención psicológicas oportunas para ser englobado al contexto venezolano, en conjunto a que promueva una mayor extensión del ejercicio de la psicología de la salud en Venezuela.

Conclusiones

Durante la investigación documental, se centró en crear una comprensión amplia e integral de los efectos neuropsicológicos del consumo de alcohol y sus consecuencias para los adultos jóvenes, lo que, con base en la evidencia desarrollada en el estudio, se logró incluir aspectos relevantes de la prevalencia del consumo de alcohol en sus diferentes niveles y ampliar las líneas de investigación para implementar los abordajes necesarios en las poblaciones y comunidades más vulnerables, que representan un gran número de personas propensas a conductas adictivas o trastornos de consumo alcohólicos, que son jóvenes emergentes y

adultos jóvenes expuestos a un boom social que normaliza el consumo excesivo de alcohol y minimiza los riesgos potenciales de tales prácticas.

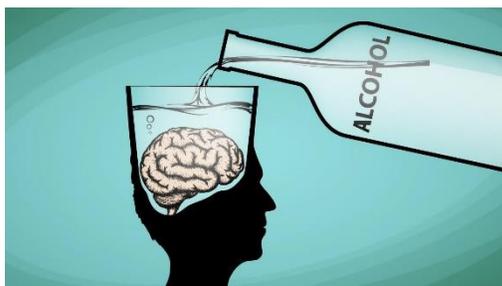
De esta forma, el objetivo es proponer un plan de intervención psicopedagógica para disminuir las consecuencias del abuso del alcohol, de manera que la población venezolana pueda contribuir al desarrollo físico y psicológico de las futuras generaciones, quienes crecerán en un ambiente donde mayoritariamente las actividades de ocio incluyen sustancias alcohólicas con la finalidad de concebir disfrute y celebración en momentos específicos, siendo la población de jóvenes adultos, propensos a adquirir el hábito moderno del “binge drinking” o consumo intensivo de alcohol que, desarrollado a lo largo de la investigación, es capaz de generar mayores afectaciones neuropsicológicas importantes que van desde estructuras cerebrales hasta consecuencias cognitivas, sociales y afectivas.

Referencias

Calvo, H. (2003). **Alcohol y neuropsicología. Trastornos adictivos**, 5(3), 256-268. Doi: 10.1016/S1575-0973(03)70118-4

Hoyos, C. (2000) **Un modelo para la investigación documental**. Señal Editora.
Oliva, A. (2007) Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 239-254. Recuperado de <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/77/79>

Orizaga, C. (2011) **Tipos o clases de fichas bibliográficas**. Universidad Autónoma de Nayarit.



"El consumo de alcohol en adultos jóvenes puede tener efectos devastadores en el desarrollo del cerebro, alterando la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones. Es crucial crear conciencia sobre estos riesgos y promover un consumo responsable para proteger la salud mental de las futuras generaciones."

Dr. David Linden, profesor de neurociencia en la Universidad Johns Hopkins

MODELO POR COMPETENCIA Y SU INFLUENCIA EN LA GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

Andrés Sánchez²

RESUMEN

En esta actual realidad que rodea a las empresas, el éxito de una gestión gerencial depende de la comunicación, respeto, confianza y comprensión que manifieste el líder hacia sus colaboradores, por ello, se expresa la necesidad de captar el talento y las diferencias individuales de cada trabajador para convertirlos en fortalezas. En tal sentido, el objetivo de esta investigación es comprender la gestión por competencias y su influencia en la gestión del talento humano, basándose en una investigación cualitativa cuyo método es el hermenéutico, bajo el paradigma post-positivista. Además, con el fin de establecer un balance teórico y conceptual de la evaluación de competencias, a través de este modelo, se revisó la literatura pertinente sobre los conceptos de competencias, su desarrollo histórico, sus alcances, metodologías, ventajas y desventajas. Concluyendo que, la Gestión por Competencias es una herramienta vanguardista que resulta muy beneficiosa en la gerencia moderna, permitiendo la formación de equipos de trabajo competentes y generadores de valor agregado para la organización. Por ende, la gestión del capital humano surge como una estrategia indispensable para enfrentar este desafío, debido a que profundiza en el desarrollo e involucramiento de las personas y apoya los objetivos organizacionales para el logro de la visión empresarial.

Palabras Claves: Competencia, Gestión, Talento Humano.

ABSTRACT

In the current reality that surrounds companies, the success of managerial management depends on the communication, respect, trust and understanding that the leader shows towards his collaborators, for this reason, the need to capture the talent and individual differences of each worker expressed to turn them into fortresses. In this sense, the objective of this research is to understand competency-based management and its influence on human talent management, based on qualitative research whose method is hermeneutic, under the post-positivist paradigm. In addition, in order to establish a theoretical and conceptual balance of the evaluation of competencies, through this model, the pertinent literature on the concepts of competencies, their historical development, their scope, methodologies, advantages and disadvantages was reviewed. Concluding that, Management by Competencies is an avant-garde tool that is very beneficial in modern management, allowing the formation of competent work teams and generators of benefit for the organization. Therefore, human capital management emerges as an essential strategy to face this challenge, because it deepens the development and involvement of people and supports organizational objectives to achieve the business vision.

Keywords: Competition, Management, Human Talent

²Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua, Venezuela, Andresjosed@gmail.com

Introducción

Siendo las organizaciones sistemas complejos, donde confluyen innumerables variables, deben comprenderse para poder ser manejadas y lograr los mejores resultados; en tal fin los modelos son excelentes herramientas, que representan de manera simplificada la realidad, haciendo posible su análisis y la proyección de las consecuencias, sobre la misma empresa y su entorno. Además, como toda organización, es una agrupación de personas, cuya misión u objetivo debe estar orientada a generar beneficios, tanto para los individuos que laboran en ella, como para la sociedad entera, es por esto que se puede afirmar que una empresa está hecha por personas y para personas.



De hecho, el éxito en la ejecución de los procesos organizacionales, se asocian a la integración de diversos recursos, entre los que destacan el personal, debido a que son los encargados del manejo de los instrumentos, herramientas, datos, procedimientos, métodos y demás elementos que conduzcan a que las actividades encomendadas se alineen con los objetivos y metas institucionales. Por lo tanto, la gestión organizacional se apoya, en gran medida, en la actuación del talento humano.

De hecho, las estrategias organizacionales deben estar enfocadas en estableces estrategias y acciones que permitan al talento humano fortalecer sus competencias, con el propósito de usarlas para identificar sus necesidades o requerimientos, fomentar la adaptación organizacional e incorporara ajustes que sean necesarios para cumplir las metas organizacionales. Siendo de esta manera, una importante en todas las áreas de las empresas e instituciones, lo que conlleva a que sea de prioridad gerencial.

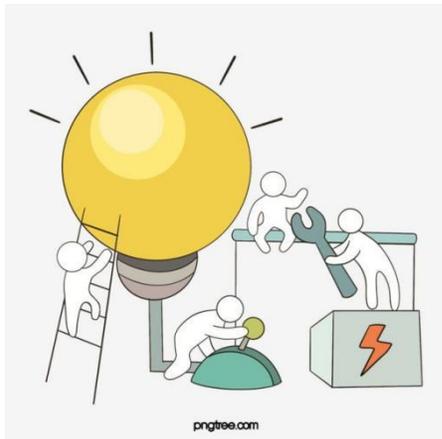
En este sentido, el presente estudio se orienta develar el modelo por competencia y su influencia en la gestión del talento humano, lo que repercute en mucho de los casos a los bajos niveles en el desempeño del talento humano, y para lo cual las competencias laborales se presentan como una herramienta para mejorar el desempeño del trabajador. En este sentido, se estructura el desarrollo del presente artículo en base lo siguiente: Revisión de la Literatura, Métodos, Resultados, Discusión, Conclusiones y las referencias

Revisión Literaria

La gestión por competencias, cuyo concepto es planteado por primera vez el 1973 por David Mac Clelland, es un modelo que se hace cada vez más vigente en nuestros días y que se robustece con la integración de las fortalezas que promueven el buen desempeño, el mismo plantea que cada empresa u organización posee características que las distinguen de las demás, pero también muchos factores que les permiten establecer mecanismos similares de gestión a ser implementados por los equipos directivos. Sin embargo, esta unificación o estandarización de los sistemas de gestión en las empresas u organizaciones no impide que las mismas posean la capacidad efectiva que les permita operar de manera exitosa, logrando así un posicionamiento en su entorno.

Citado por McClelland (1973) “un método que favorece la comprensión de tres necesidades motivacionales que conducen el comportamiento humano: logro, poder y pertenencia”. Esta capacidad plenamente identificable es la que permite a las organizaciones determinar cuáles cualidades, habilidades, técnicas y conocimientos deberá poseer su capital humano para así lograr destacar de entre las demás o lo que Mac Clelland llama un desempeño superior. Esta visión ha propiciado el enriquecimiento de los perfiles de los empleados, en cuyo contenido se encuentra la clave de un desempeño sobresaliente.

La gestión de recursos humanos por competencias es un modelo que permite alinear el capital intelectual de una organización con su estrategia de negocios, facilitando, simultáneamente el desarrollo profesional de las personas. Está claro



que cada organización tiene una estrategia diferente, por lo tanto, sus competencias también lo serán, por tal motivo el modelo de competencias debe confeccionarse en función de los requerimientos que los colaboradores deben poseer para alcanzar la estrategia organizacional partiendo de la filosofía, la misión y la visión organizacional.

El enfoque de competencias se ha convertido en la forma más útil y eficiente de obtener un alto rendimiento y desempeño en las organizaciones en la última década. Sin embargo, es importante no caer en la tentación de querer aplicar el enfoque de competencias de manera improvisada, sin la suficiente preparación y conocimiento de las distintas aplicaciones y su impacto. En este compendio se proporciona un panorama general de los sistemas de gestión por competencias (SGPC) en las organizaciones, pero sobre todo se brinda al lector una guía estructurada que le permitirá conocer a profundidad el origen y evolución del modelo, así como cuáles son los pasos necesarios para la implementación efectiva del mismo partiendo desde el punto de vista de la visión estratégica en los negocios.

Según Chiavenato (2009), se requiere tener competencias laborales basadas en el conocimiento y las destrezas necesarias para realizar determinadas tareas, el acto de conocer se sustenta en saber y aprender, pero el conocimiento solo llega a difundirse cuando las personas desarrollan nuevas capacidades de aprendizaje (pág. 202).

De lo anterior se desprende que las competencias laborales se desprenden un conjunto de conocimiento, habilidades y actitudes que debe tener un trabajador como base para facilitar desempeño de modo efectivo dentro del ámbito laboral, mediante lo conocimientos, destrezas y comprensión. Ahora bien, la competencia laboral está constituida por los siguientes componentes:

Motivación: Según Chiavenato (2009), “el aspecto denominado motivación o ánimos son los medios que sirven para confortar las necesidades de los trabajadores”. (pág. 237). Conocimiento, para el autor, “posee varios significados: información, razón, saber, cognición, sabiduría, percepción, ciencia, experiencia, calificación, competencia, habilidad práctica, capacidad, aprendizaje, sabiduría, certeza. La definición obedece del contexto en que se emplee dicha expresión” (pág. 148).

Habilidad: según Chiavenato (2009), esta, “es otra de las dimensiones importantes de la competencia laboral. La habilidad conlleva destacar en alguna practica sea físico o mental y se adquiere importantemente con entrenamiento y práctica”. (pág. 149). En función ante estos planteamientos, se refiere que la competencia debe estar escrita en términos de aportación del trabajador a la empresa, eso quiere decir que el trabajador debe aportar y dicho aporte tiene que dar un magnífico resultado, o sea que no se pretende reflejar como hacer las cosas, sino que hacer en términos de aportación y el resultado de esa aportación.



Competencias básicas: Se refiere que al mundo laboral se obtiene con la formación básica, como habilidades para la lectura y escritura, comunicación oral, cálculo matemático. Se trata de las competencias elementales para vivir en

colectividad y desarrollarse en cualquier ámbito laboral; es decir, son aquellas sobre las que se desarrollan las demás competencias, en las cuales permiten adaptarse a cualquier área con los conocimientos que posee



laborales a diferentes horizontes de competencia.

Competencias genéricas: Son aquellas competencias comunes a varias ocupaciones o profesiones es decir que los profesionales de áreas tales como la administración de empresas, la contaduría y la económica, comparten un conjunto de competencias genéricas como el análisis financiero y la gestión empresarial que le permitirá llevar a cabo al trabajador realizar sus actividades

Competencias específicas o laborales: Refiere que se tiene un alto grado de especialización en las competencias propias de una determinada ocupación o profesión, generalmente llevan a cabo programas técnicos en educación de formación para el trabajo.

Desde este punto de vista, la competencia atribuida siempre produce un resultado positivo, pues no se tiene una competencia si al aplicarla, no se logra lo que se deseaba; siendo en este caso no competente. es decir cuando el trabajador posee un nivel excelente en dicha competencia.

Las bases legales tienen una gran importancia dentro de cualquier investigación, ya que proporciona el marco jurídico del estudio que se está realizando, de acuerdo a Castro, (2001), están referidas a las “normas, leyes y reglamentos que tienen incidencia con el problema y que pueden condicionar de manera legal el desarrollo de la investigación, o simplemente que sirvan de base a

la misma” (p.47). Es por ello que es importante hacer referencia al marco legal que sustenta el presente trabajo de investigación.

En el mismo sentido, según Sabino (2006), “comprende el conjunto de documentos de naturaleza legal que sirven de testimonio referencial y de soporte a la investigación que se realiza” (p.56). Algunos de los documentos legales que se pueden nombrar se encuentra la Constitución de la República Bolivariana De Venezuela (2009) Artículo 87:

Toda persona tiene derecho al trabajo y el deber de trabajar. El Estado garantizará la adopción de las medidas necesarias a los fines de que toda persona pueda obtener ocupación productiva, que le proporcione una existencia digna y decorosa y le garantice el pleno ejercicio de este derecho. Es fin del Estado fomentar el empleo. La ley adoptará medidas tendentes a garantizar el ejercicio de los derechos laborales de los trabajadores y trabajadoras no dependientes. La libertad de trabajo no será sometida a otras restricciones que las que la ley establezca. Todo patrono o patrona garantizará a sus trabajadores y trabajadoras condiciones de seguridad y ambiente de trabajo adecuados. El estado adoptará medidas y creará instituciones que permitan el control y la promoción de estas condiciones.

Tal y como lo expresa este artículo, todos los individuos no sólo tienen derecho al trabajo sino también a condiciones de seguridad, higiene y ambiente de trabajos adecuados que proporcionen bienestar y así poder garantizar un rendimiento efectivo en la ejecución de las labores dentro de la empresa.

Al respecto, la Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y Trabajadoras (2012) norma que, en una gran parte de sus artículos presentan aspectos importantes en lo que se refiere a los trabajadores y de manera directa e indirecta dan sustento legal a este trabajo. Tal es el caso, de los artículos contenidos en los Títulos III y IV acerca De la Justa Distribución de la Riqueza y las Condiciones de Trabajo y De las Modalidades Especiales de Condiciones de Trabajo

respectivamente. En este apartado, se hace especial mención al artículo 156 que expresa lo siguiente:

El trabajo se llevará a cabo en condiciones dignas y seguras, que permitan a los trabajadores y trabajadoras el desarrollo de sus potencialidades, capacidad creativa y pleno respeto a sus derechos humanos, garantizando: a) El desarrollo físico, intelectual y moral. b) La formación e intercambio de saberes en el proceso social de trabajo. c) El tiempo para el descanso y la recreación. d) El ambiente saludable de trabajo. e) La protección a la vida, la salud y la seguridad laboral. f) La prevención y las condiciones necesarias para evitar toda forma de hostigamiento o acoso sexual y laboral.

En este artículo se resalta que el trabajador debe tener buenas condiciones de trabajo para poder realizar confortablemente su labor dentro de cualquier empresa, para así realizar un buen trabajo y tener un rendimiento productivo. En la *Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (LOPCYMAT 2005)* el artículo 59. A los efectos de la protección de los trabajadores y trabajadoras, el trabajo deberá desarrollarse en un ambiente y condiciones adecuadas de manera que:



Asegure a los trabajadores y trabajadoras el más alto grado posible de salud física y mental, así como la protección adecuada a los niños, niñas y adolescentes y a las personas con discapacidad o con necesidades especiales.

Adapte los aspectos organizativos y funcionales, y los métodos, sistemas o procedimientos utilizados en la ejecución de las tareas, así como las maquinarias, equipos, herramientas y útiles de trabajo, a las características de los trabajadores y trabajadoras, y cumpla con los requisitos establecidos en las normas de salud, higiene, seguridad y ergonomía.

Con base en ello, toda organización debe tener claro tanto las condiciones de trabajo como los aspectos inherentes a las funciones que se desarrollarán dentro de la misma, a los fines de garantizar un espacio y ambiente idóneo a sus trabajadores. Es por ello, que todas las normas y artículos referidos anteriormente, explican que cualquier trabajador tiene derecho a poseer un buen acondicionamiento físico en la empresa, de manera que este permita un desarrollo productivo eficaz del mismo dentro de la organización.

Metodología

El autor de esta investigación asume la posición epistémica del paradigma cualitativo, que en sentido de Martínez (2012), dispone que en este paradigma: “el conocimiento, se considera el fruto o resultado de una interacción, de una dialéctica, o diálogo, entre el conocedor y el objeto conocido”. (p. 26). Significa entonces, el conocimiento es la resultante del sujeto investigador y el fenómeno investigado, donde cada uno tendrá un área de mayor influencia de acuerdo con el campo de pertenencia de dichas ideas. En este orden de ideas, la epistemología cualitativa tal como lo refiere González (2012), se apoya en principios que tienen importantes consecuencias metodológicas entre ellos puede destacarse lo siguiente:

El conocimiento es una producción constructiva e interpretativa, no es una suma de hechos definidos por constataciones inmediatas del momento empírico. Su carácter interpretativo es generado por la necesidad de dar sentido a expresiones del sujeto estudiado. La interpretación es un proceso en el que el investigador integra, reconstruye y presenta en construcciones interpretativas diversos indicadores obtenidos durante la investigación, los cuales no tendrían sentido si fueran tomados en forma aislada como constataciones empíricas.

Por lo tanto, la interpretación es un proceso constante de complejidad progresiva, que se desarrolla a través de la significación de diversas formas de lo estudiado, dentro de los marcos de la organización conceptual más compleja del proceso interpretativo. La interpretación es un proceso diferenciado que da sentido a las manifestaciones de lo estudiado y las vincula como momentos particulares del proceso general orientado a la construcción teórica del sujeto individual o social.



Desde la perspectiva ideológica e investigativa que orienta este estudio vendrá orientado en el enfoque fenomenológico, que, de acuerdo con Husserl (2013), “la fenomenología se ocupa de la conciencia con todas las formas de vivencias, actos y correlatos de los mismos, es una ciencia de esencias que pretende llegar sólo a conocimientos esenciales y no fijar, en absoluto, hechos.” (p.43). Es una meditación lógica que pretende superar las propias incertidumbres de la lógica, orientándose hacia y con un lenguaje o logos que excluya la incertidumbre.

A hora bien, la fenomenología ha reflexionado, se ha apoyado, ha combatido, contra el psicologismo, contra el pragmatismo, contra una etapa del pensamiento occidental. Ha sido una meditación sobre el conocimiento, consiste en primer lugar en dejar atrás una cultura, una historia, en retomar todo saber remontándose a un no saber radical.

En función de los supuestos paradigmáticos y metodológicos, el investigador empleará como método la hermenéutica este sentido. En esta línea se inserta el pensamiento de Leal (2012), para quien la hermenéutica atiende a la intención del autor, al contexto y al sistema de significación. De manera puntual, el

autor expresa que la palabra hermenéutica “es una transliteración del vocablo hermenéutica el cual deriva del verbo griego Hermeuo que significa interpretar. Primitivamente se dedicaba a los textos sagrados y sus significación y alcance desde el punto de vista científico son ante todo de orden epistemológica.

El método fenomenológico según el método de Spiegelberg consiste en 5 fases las cuales son:

Fase 1: Descripción del fenómeno: el investigador describe el fenómeno con toda su riqueza sin omitir detalles, su discurso no es riguroso, puede hablar en primera persona. Se toma en cuenta tal cual como se recauda la información manteniendo su esencia sin alterar lo obtenido en su investigación.

Fase 2: Búsqueda de múltiples perspectivas: el investigador no solamente toma en cuenta las opiniones de los sujetos de estudio, sino también la visión del fenómeno por parte de agentes externos o personas involucradas, además de su propia opinión sobre el fenómeno; cabe resaltar que la perspectiva que presenta el investigador es sobre el fenómeno de estudio y no una crítica sobre las opiniones emitidas por los otros actores participantes. El investigador se enfoca en recaudar información por parte de diferentes fuentes, tanto por los sujetos de estudio como de otros involucrados, además el investigador puede emitir opinión propia, pero sin juzgar las opiniones dadas por otros participantes.

Fase 3: Búsqueda de la esencia y la estructura: en este proceso se organiza la información a través de matrices para ser contrastada de manera que emerjan las semejanzas y diferencias sobre el fenómeno de estudio. En esta fase se organiza la información obtenida a través de una estructura que le permita contrastar dicha información con la finalidad de obtener semejanzas y diferencias sobre el objeto de estudio.

Fase 4: Constitución de la significación: una vez organizada la información e identificadas las semejanzas y diferencias se facilita la constitución de los significados, que los sujetos de estudio tienen con respecto al fenómeno. Se muestra luego de organizada la información la apreciación que tienen los informantes sobre el objeto de estudio.

Fase 5: Interpretación del fenómeno: después de haber seguido este procedimiento el investigador tiene todos los elementos para hacer la interpretación que le permita comprender la realidad de estudio; es importante señalar que todo este proceso está presidido por la epojé o suspensión de juicios. En esta fase el investigador realiza la interpretación de lo obtenido sin emitir juicios de valor, se debe realizar dicha interpretación obviando opinión personal alguna.

Resultados

Primeramente, debe resaltarse la creciente importancia que en la compleja operatividad institucional ha adquirido la gestión del talento humano, proceso que demanda del uso de modelos, estrategias, métodos e instrumentos que faciliten la realización de sus actividades sin desviar la atención de sus funciones, debido a ello; aparecen dentro de las prácticas tendencias gerenciales dentro de esta área que ofrecen grandes beneficios, como lo es: la gestión por competencias.

De hecho, actualmente, este sistema requiere de la integración de las fortalezas que promueven el buen desempeño, este plantea que cada empresa u organización posee características que las distinguen de las demás, pero también factores que les permite establecer mecanismos similares de gestión a ser implementados por los equipos gerenciales. De tal manera, que ha persuadido a mantener un alto rendimiento y desempeño en las organizaciones en la última década. Pues sin duda, para las organizaciones de hoy, resulta indispensable, contar con las personas que posean las características adecuadas, que contribuyan al cumplimiento de los objetivos y las metas

En segundo lugar, no sólo basta con desarrollar planes que descubran el potencial del personal y faciliten su desarrollo, las instituciones deben mantenerse apegadas a sus objetivos, metas, visión y misión, por lo que debe ejecutar medidas de control que le permitan identificar las desviaciones de las acciones emprendidas. Hoy, las instituciones no pueden darse el lujo de equivocarse y corregir tardíamente pues los riesgos son múltiples.

Tanto es así, que consolidar la capacitación y el desarrollo de las cualidades del personal con el que cuentan las empresas es una de sus principales metas que además debe ser eficiente y de calidad, para promover el buen desempeño laboral, con miras a que el personal se sienta comprometido con los objetivos, la misión, la visión, la cultura, y las políticas de la empresa en función de obtener el éxito empresarial. Ya que, como área interdisciplinaria, utiliza pruebas, tecnología, dinámicas que permiten alimentar y enriquecer a las organizaciones.



En esta perspectiva, los fenómenos de la globalización y la economía fluctuantes exigen personal con capacidades, habilidades y destrezas que puedan desarrollar y potencializar a nivel organizacional a través de la dinámica e interacción al interior de la organización. De aquí que las empresas se destacan por crear u ofrecer ambientes aptos para la adquisición de competencias esperando como respuesta el desarrollo de otras gracias a las experiencias específicas de la empresa, de esta manera es evidente como la adquisición de las competencias no antecede al trabajo, sino que por el contrario va de la mano con éste. Además, el posicionamiento de una organización requiere pertenecer a su contexto tanto social como económico, es decir tener una mirada más holística acerca de aquellos

fenómenos que exigen cambios ágiles en el mercado. Precisamente este hecho ha permitido que el individuo se vea en la necesidad de crear estrategias nuevas de mercadeo que le permitan desarrollar tanto la innovación como la iniciativa.

En fin, las nuevas tendencias sobre talento humano, genera nuevas teorías, hipótesis, miles de publicaciones y la gran transformación tanto a nivel empresarial e institucional. Por ende, las organizaciones han empezado a cambiar lo que antes se llamaba perfil de cargos por funciones a un nuevo perfil de cargos por competencias, por lo cual existe relación estrecha con la Gestión del Talento Humano.

Siendo la gestión de competencia un término utilizado actualmente, la competencia laboral, se concibe como el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y aptitudes que desarrollan las personas para desempeñar una actividad laboral de calidad y conforme con las normas que aseguran un desempeño eficiente y de calidad en diferentes lugares de trabajo. Por ello, es necesario que las organizaciones cuenten con lineamientos para mejorar su productividad, teniendo como norte cumplir con los objetivos organizacionales.

Desde esta realidad, es importante acotar de que no existe una única forma de gestionar el talento humano de acuerdo al Enfoque de Competencias, pues hay una gama de variables que influyen en que un trabajador sea o no competente o apto para un cargo; trabajando con los atributos o rasgos personales de éste, en conjunto con las habilidades que requiere para desempeñar su función, logrando contar con colaboradores con una formación más completa, lo que debería redundar en una mayor consistencia en su desempeño. Sin lugar a dudas los principales aportes están en la integración de los sistemas de Talento Humano en torno a las competencias y como esto facilita la alineación del comportamiento a la estrategia propia de cada organización.

Es por esta razón, que la definición de objetivos organizacionales constituye un factor primordial para la identificación de las competencias y por lo tanto para la gestión, ya que se busca integrar las competencias a la gestión propia de la empresa, con la finalidad que el aporte sea positivo y contribuyan al logro de los objetivos organizacionales. De este modo, las personas serán seleccionadas, capacitadas, desarrolladas y evaluadas en función de dichas competencias que estarán asociadas a un desempeño exitoso en el trabajo y permitirán a la organización alcanzar sus objetivos.



De hecho, la implementación satisfactoria de distintos procesos clave del sistema de gestión de talento humano, conlleva a estructurar indicadores o normativas que permitieran fortalecer los procesos como por ejemplo de selección de personal, desempeño, evaluación, condiciones de trabajo capacitación y compensación, dando vital relevancia al bienestar de las empresas.

Discusión

En la actualidad, el reto de las empresas es amplio y ardúo, pues estas no sólo deben considerar las premisas actuales que moldean su campo de acción para atender a los clientes, sino que también deben adoptar políticas que garanticen su estabilidad, cuidando que las mismas puedan perdurar lo suficiente y procuren los beneficios esperados, mientras surgen otras más competitivas. De este modo, se presencia un gran desafío para las organizaciones a nivel mundial, sin importar su tamaño o sean estas privadas o públicas, porque la imposición de la competitividad, tal y como lo prescriben los lineamientos de la globalización, arropa a la sociedad en general, y las instituciones como eje dinamizador del Estado deben fomentar las

bases de una nación próspera y apegada a los determinantes del mejoramiento continuo.

En este sentido, la participación de cada trabajador es de vital importancia en la generación de resultados, porque todos los procesos intelectuales y operativos influyen de igual manera en el éxito empresarial. Visto de esta forma, internamente las empresas están llamadas al aprovechamiento de todas las fortalezas que faciliten la construcción de un futuro satisfactorio; siendo preciso que cuenten con estructuras idóneas y flexibles para hacer posible la adopción de cambios, las cuales deben ser combinadas con un personal vanguardista, prometedor y con actitud de desarrollo; lo que convierte al capital humano e intelectual en el principal activo de las empresas como elemento generador de competitividad.

Conclusiones

La Gestión por Competencias es una herramienta vanguardista que resulta muy beneficiosa en la gerencia moderna, permitiendo la formación de equipos de trabajo competentes y generadores de valor agregado para la organización. De hecho, hoy la competitividad, las competencias y la disposición del recurso humano son fundamentales en la generación de ventajas en la empresa, por lo que éstas se ven en la obligación de levantar y aplicar sistemas de gestión que permitan el desarrollo y empleo cabal de dicho potencial.

Cada vez más las organizaciones tienen que esmerarse por captar y retener, partiendo de un alto perfil, a su personal; lo que significa que los procesos de reclutamiento y selección deben ser estratégicamente planificados y desarrollados, considerando como punto central la percepción de individuos portadores de habilidades y destrezas prometedoras disponibles para adecuarse a las exigencias de sus objetivos y que proyecten el logro de resultados al nivel de la realidad circundante. En este proceso, la gerencia de recursos humanos cumple un papel de suma importancia, debido a que este debe velar por mantener actualizada las

descripciones de cargos, perfiles y necesidades, entre otras, para poder desarrollar planes de capacitación acordes a las necesidades generales de la organización para lograr los objetivos y metas de la misma.

Para ello es necesario desprenderse del temor representado por lo desconocido y adentrándose en la aventura de cambiar interiormente, innovar continuamente, entender la realidad, enfrentar el futuro, conocer el objeto de la empresa y el rol de ella en la sociedad. La gestión del talento humano surge como una estrategia indispensable para enfrentar este desafío, debido a que profundiza en el desarrollo e involucramiento de las personas y apoya los objetivos organizacionales para el logro de la visión empresarial.

Referencias

- Becerra, M., Campos, F., (2012). **El enfoque por competencias y sus aportes en la gestión de recursos**. Tesis para optar el grado de psicólogo. Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Bonilla- Castro, E y Rodríguez, P. (1998). **Más allá del Dilema de los Métodos. La Investigación de Ciencias Sociales**. Colombia: Norma.
- Castro, M (2001) **El Proceso de Investigación**. Editorial Panapo. Caracas, Venezuela.
- Chiavenato, I. (2007). **Administración de Recursos Humanos. El Capital Humano de las Organizaciones**. Caracas: Mc Graw-Hill.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, (2009)**. Gaceta oficial extraordinaria N° 5.908.
- González, R (2005). **Éxito Gerencial y Cultura: Retos y oportunidades en Venezuela**. Venezuela: Ediciones IESA
- González, F (2012). **Investigación cualitativa en psicología: rumbos y desafíos**. México: Paraninfo.
- Husserl, E (2013). **Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica**. Libro primero, introducción general a la fenomenología pura. México: UNAM-FCE.

- Ibáñez y Castillo, E. (2008). **¿Es usted un buen gerente?** México: McGraw Hill.
- Leal, J. (2012). **La autonomía del Sujeto investigador y la Metodología de la Investigación.** Valencia. Venezuela.
- Ley Orgánica del Trabajo, las Trabajadoras y los Trabajadores.** Publicada en Gaceta Oficial N° 6076 Extraordinario, del 7 de mayo de 2012, bajo Decreto N° 8938.
- Ley Orgánica de Prevención, Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (LOPCYMAT 2005).** Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 38.236. 26 de julio de 2005.
- Manene, L. (2012). **Motivación y satisfacción en el trabajo y sus teorías.** Recuperado 03 de marzo de 2023 en: <http://www.luismiguelmanene.Com/2012/09/16/lamotivacion-y-satisfacción-en-el-trabajo-y-sus-teorías/>
- Maslow, A. (1954). **A theory of human motivation.** PsychologicalReview.
- Marcillo, A (2019). **Modelo de Gestión por competencias para optimizar el rendimiento del talento humano en los gobiernos autónomos descentralizados del sur de Manbi, Perú:** Universidad Privada Antenor Orrego.
- Martínez, M (2012). **Ciencia y arte en la metodología cualitativa.** México: Trillas
- Medina, M. (2010). **Talento humano y trabajo en equipo del personal directivo de las universidades del municipio Maracaibo.** Trabajo publicado en EBSCO.
- Ramírez, R; Santamaría, M; Cano, D; Polo, N y Molina, C (2021). **Aproximaciones a la Gestión de competencias del talento humano: una revisión teórica.** Maracaibo: Revista de Ciencias Humanas y Sociales. FEC-LUZ
- Romero, G. (2013) **Gestión por competencias para optimizar la productividad laboral en la empresa GALPONSTEEL C.A** Trabajo Especial de Grado para Optar al título de Doctor en Gerencia Pública. Universidad de Carabobo.
- Sabino C. (2013). **Metodología de la Investigación.** (3a. ed.). Caracas- Venezuela. Panapo.
- Tejo, D. (2016). **La nueva pirámide de Maslow: el cambio en las necesidades básicas en el siglo XXI y su influencia en el lifestyle actual.** Recuperado 03 de marzo de 2023 en: [http://davidtejo.com/2016/06/la-nueva-piramide-de-maslow-el-cambio-en-las-necesidades-basicas-en-el-siglo-xxi-y-su-influencia-en-el-lifestyl e-actual/](http://davidtejo.com/2016/06/la-nueva-piramide-de-maslow-el-cambio-en-las-necesidades-basicas-en-el-siglo-xxi-y-su-influencia-en-el-lifestyl-e-actual/)

PROGRAMA DE CAPACITACION BASADO EN LA COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA COLABORADORES DE UNA ORGANIZACIÓN

Ámbar Zambrano³

RESUMEN

Este trabajo analiza concepto de comunicación y sus implicaciones en el ámbito empresarial. Tener habilidades comunicativas es considerada una habilidad esencial para un desarrollo exitoso del trabajo. Sin embargo, el hecho de no tener esta capacidad de forma innata no significa que sea irreversible puesto que es posible aumentarlas si se trabaja en ello. La vinculación que existe entre diferentes habilidades del ser humano viene dada por el papel impulsor que desenvuelve un individuo sobre una interacción de palabras. Para entender la estrecha relación que existe entre la comunicación y el éxito organizacional en este momento se realizó una investigación teórica sobre la comunicación, el flujo y barreras de la misma así como un análisis sobre dichos conceptos en el ámbito organizacional a través de la comunicación efectiva establecen estrategias de desarrollo, productividad relaciones internas y externas a fin de obtener un mejor desempeño que tenga como finalidad los procesos se desarrollen correctamente y exista un óptimo clima laboral y se alcancen los logros y éxitos. Por último, el estudio tuvo como objetivo determinar la comunicación efectiva mediante un cuestionario considerado un instrumento para la evaluación donde a través de diversas afirmaciones evalúa el grado de comunicación en los encuestados.

Palabras Claves: clima de trabajo, comunicación efectiva, organizacional, éxitos, capacitación, habilidades, estrategias, programa

ABSTRACT

This paper analyzes the concept of communication and its implications in the business field. Having communication skills is considered an essential skill for a successful development of work. However, the fact of not having this ability innately does not mean that it is irreversible since it is possible to increase them if you work on it. The link that exists between different abilities of the human being is given by the driving role that an individual develops over an interaction of words. To understand the close relationship that exists between communication and organizational success at this time, a theoretical investigation was carried out on the communication, the flow and barriers of the same as well as an analysis of these concepts in the organizational field through effective communication establish development strategies, productivity internal and external relations in order to obtain a better performance that has as purpose the processes are develop correctly and there is an optimal working environment and achievements and successes are achieved. Finally, with the main objective of evaluating the basic training of affective communication in any type of organization through a questionnaire considered an instrument for evaluation where, through various statements, it evaluates the degree of affective communication of the respondents.

Keywords: work environment, effective communication, organizational, successes, training, skills, strategies, program

³Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentenario de Aragua, Venezuela, ambarzambrano2602@gmail.com

Introducción

En primer lugar, se ha demostrado que la riqueza de una empresa está en el talento humano presentado como el factor activo y principal de logros y éxitos, hoy en día las organizaciones se han enfocado en no solo en la búsqueda de encontrar personal calificado para cualquier tipo de trabajo sino también encontrar una suma de capacidades que tengan las personas para comunicarse y adaptarse dentro del ambiente.

Chiavenato (1998) considera la comunicación, desde el punto de vista de la administración, como el proceso en virtud del cual los miembros de una organización se transmiten información e interpretan su significado. La comunicación suministra información a (departamentos y personas). Sin la información necesaria, los individuos y departamentos no se transmite una comunicación Eficaz y las organizaciones funcionan mal, lo cual puede ocasionar una especie de ineficiencia terminal para ellos y la organización en su conjunto ya que no comprende el reto central de garantizar responsabilidades para el desempeño.



Al realizar un programa basado en la comunicación afectiva se busca analizar a toda organización para conocer la existencia o carencia de la misma analizando los conceptos existentes por distintos autores basado en una investigación documental, permitiendo registrar diferentes herramientas para una interactividad desde un punto de vista de compromiso de parte del personal con la empresa donde mide a través de la capacitación que esta obtenga un incremento en la productividad y a su vez en el aumento de la calidad de vida dentro de la organización El buen

método de dar una bienvenida o el recordar el cómo mejorar sus habilidades comunicativas es con una capacitación

Revisión Literaria

La capacitación es una necesidad en el área organizacional ya que va una búsqueda de respuestas diversidades de interrogantes, donde se trabaja con las modificaciones de contenidos, y estructuras del sistema a trabajar que permitan desempeñar con efectividad y productividad mediante una comunicación fluida, precisa, motivadora y claramente estimuladora logrando satisfacer necesidades

González (1993) considera la comunicación como parte vital de toda organización, donde existe interacción. Es por ello que es importante promover el desempeño del personal para la mejora de sus habilidades haciendo uso de sus capacidades y uno de los grandes medios para lograr con efectividad es la comunicación

(Taylor y Henry Fayol), referenciaban la comunicación en la organización como un mecanismo para promover el orden, mantener la autoridad y garantizar el cumplimiento de las funciones y objetivos relacionados exclusivamente con la productividad.

Por otro lado, al trabajar con el cambio de percepción que mantienen como “comunicación” consiguiendo del personal una participación de manera natural, y fluida para el momento de resolver interrogantes entre sí, diseñando espacios de liderazgo y motivación de manera positiva La comunicación fluida debe partir desde arriba, es decir debe existir un líder que articule de forma clara y concisa, que todo el mundo entienda, la visión y los objetivos que deben perseguir todos unidos. La falta de motivación daña las relaciones, el humor y, por tanto, la productividad.

Permitiendo ver lo que genera una mala comunicación en una organización involucrados el resentimiento y a su vez frustraciones así generando un mal ambiente en el trabajo incluyendo la parte operativa es decir personal con bajo desempeño midiéndose por el área de productividad Chiavenato (2004: 359),



plantea: “el desempeño es el comportamiento del evaluado en la búsqueda de los objetivos fijados. Mostrando como referencia un bajo nivel de motivación.

Debido a la mala comunicación y a los conflictos la desmotivación invade a grupo, esto se refleja en el bajo rendimiento, disminución de la productividad, mala calidad en las tareas realizadas y falta de interés. Es por ello que se necesita contar con las técnicas que pueden hacer de cualquier persona un buen comunicador. Del mismo modo al crearse una serie de técnicas que faciliten la salida de mensajes y que causen impacto en la conducta de los integrantes de la institución, con la finalidad de alcanzar los objetivos trazados.

Partiendo de este punto de la problemática antes planteada, el presente artículo busca analizar y plantear un propósito general Desarrollar un programa de capacitación que se base en la comunicación afectiva dentro de una organización, mediante las necesidades existentes en competencias comunicativas

Desde de las bases de comunicación organizacional establecidas Por acciones de los integrantes que agregan valor al proyecto, negocios y empresas. Resulta importante que se logre incorporar elementos que la conforman. Mancebo del Castillo (1992) analiza los pensamientos administrativos, incluyendo los elementos con las cuales se está en contacto en una organización, El ser humano, la motivación, el medio ambiente, el liderazgo, la comunicación, el conflicto, poder,

cambio, la toma de decisiones, la participación y la eficiencia. Es por ello que para poder hacer una planeación primero se tiene que tener definido el propósito de la organización cuales son fines por alcanzar

Dentro del entorno de la organización es de vital importancia que el personal desarrolle habilidades y competencias que le permitan relacionarse de la mejor manera con los demás, mediante la necesidad de conocer la influencia de la comunicación efectiva dentro de una organización y como afecta al personal en su calidad de trabajo a partir de ello, se podrá determinar una implementación con estrategias para la mejora comunicación profundizar el problema de estudio viéndose encontrar nuevas explicaciones que complementen diversos conocimientos previos.

De este modo al manejar la metodología con técnicas que servirán para el mismo aporte al planteado en este caso y a su aplicación en posteriores casos con otros investigadores, donde se puedan entregar líneas claras de la comunicación y a su vez la observación de un cambio donde aumentaran rápidamente los niveles de confianza y traducirá una mayor productividad y lógicamente mejores resultados en forma general

Mediante las investigaciones que proporcionan un aporte relevante de los conocimientos importantes en cuanto la problemática presentada ya que se tiene por medio de este, la obtención de nociones adecuadas, por lo tanto, las mismas se relacionan en estudios de base de la capacitación basado en la comunicación efectiva en cualquier tipo de organización

Rodas Villagrán (2017) El presente estudio realizado en Guatemala universidad Rafael Landívar. Realizando el análisis como trabajo investigativo sobre la comunicación efectiva y trabajo en equipo (Estudio realizado con colaboradores de empresa dedicada a eventos y convenciones) la investigación

como determinación entre la comunicación y la organización de equipo de trabajo se planteó por una actividad de campo a través de cuestionarios con preguntas abiertas con el fin de no delimitar las alternativas de respuesta, con 35 colaboradores de dicha empresa entre ellos hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 18 a 40 años de edad

En los resultados existe relación de comunicación dentro del equipo de trabajo viéndose la información necesaria para el desempeño de los empleados. La investigación determinó que de igual manera plantearon un plan de mejoramiento para fortalecer el trabajo en equipo, sustentaba que no solo es la verificación si existe la comunicación, sino que esta no decaiga.

Valdivieso Ortiz, (2011, Quito Ecuador) un estudio presentado como propuesta de comunicación interna para mejorar el clima laboral de la empresa ETAPA. El fin del estudio es implementar una propuesta de donde se debe plantear necesidades ocurrentes en dicha empresa para empezar a trabajar, realizaron una investigación cualitativa evaluando el personal y la empresa demostrando diferentes resultados en ítems con porcentajes distintos para observar de lo que carece realmente la organización

Lastimosamente en Venezuela no se ha encontrado estadísticas por parte de los trabajadores y su entorno laboral sin embargo en el país vecino Está demostrado que el 82% de los colombianos no se siente feliz en sus trabajos, no se siente parte de un equipo y no desarrolla sus metas. A su vez en el desarrollo de las organizaciones es importante el tema de la comunicación efectiva para lograr así empleados más satisfechos que se sientan identificados con los objetivos de la compañía.

Metodología

El principal objetivo de este trabajo es el análisis de la capacitación mediante la comunicación efectiva en cualquier organización pretendiendo analizar las implicaciones de la comunicación como capacidad impulsora a su desarrollo donde logre de manera positiva producir un cambio de procesos organizacionales, es necesario que inicialmente se origine un proceso de aprendizaje organizacional y emocional, a través del uso de la capacitación , la cual ha demostrado ser un elemento clave para el buen funcionamiento de las organizaciones.

Hoy los empleados de organizaciones en todo tipo de sectores reportan estrés, agotamiento, conflicto, problemas de comunicación, falta de conexión a nivel humano. El liderazgo que se ejerce en muchos casos en lugar de estar centrado en potenciar lo mejor de cada empleado está centrado en la lucha y el miedo. Además, empleados y líderes se enfrentan a continuos cambios y muestran dificultades para cultivar una mentalidad de adaptación.



El implementar un programa de manera informativo y práctico, es necesario las investigaciones que la organización necesite es decir a base de una problemática. Asegurarse también de que mida resultados y siga un método basado en evidencias científicas que ayude a cambiar hábitos.

Ya que realmente no se trata solo de obtener un conocimiento básico del desarrollo de la comunicación efectiva sino de aprender a desarrollar esas habilidades viéndolo desde un punto de vista más general de nada sirve conocer la

comunicación si la evadimos todo el tiempo Muchos de las formaciones que hay se basan solo en teoría por eso no tienen ningún tipo de impacto, realmente no queremos que esto siga sucediendo

Enmarcado en El procedimiento de investigación, se procedió a dividir en tres fases, las cuales son:

Cuadro 2 - Fases de Investigación

Fase 1- Documental	Las investigaciones relacionadas con programa de capacitaciones basado en la comunicación efectiva para colaboradores de una organización	Temas y sub temas de la investigación seleccionando antecedentes de estudios realizados mediante programas de comunicación efectiva
Fase 2- De Campo	Se desarrolla en participación durante un encuentro donde se obtiene información mediante un conjunto de procedimiento de la entrevista, y cuestionario	. Enfocando el tema principal comunicación efectiva y los conflictos si no funciona de manera exitosa se trasmiten preguntas del mismo asunto arrojando respuestas mediante diferentes perspectivas
Fase 2- De Campo	Obtener los hallazgos y realizar el plan basado a la deficiencia que se encuentre el personal que vincule si es existente una comunicación efectiva o no.	Formalizar de manera clara los ítems conceptuales para el desarrollo del instrumento evaluativo. Viéndose las dos opciones establecidas

Fuente: Zambrano (2023)

Resultados

Mediante el cuadro anteriormente seleccionado demostrando que la investigación se clasifica en tres fases mostrando la fase revisión, análisis de manera documental, donde se realizó una pre- categorización basada en la revisión teórica que luego de la recolección de información de campo de la fase 2, se

interpretan los hallazgos de la entrevista y cuestionario, se establecen las categorías, que serán los indicadores de atención en el programa de capacitación propuesto.

Gráfico 5 - Comunicación Efectiva

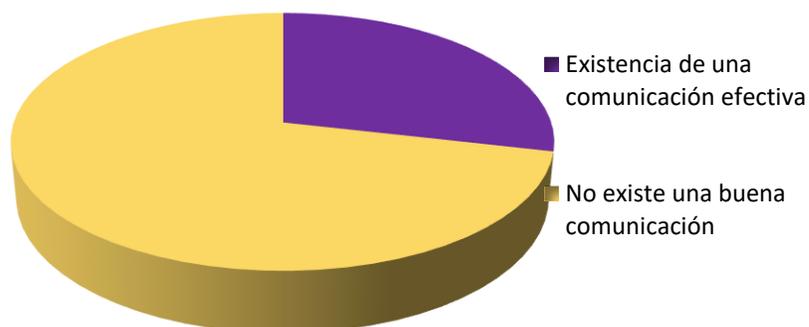


Figura: Zambrano (2023)

El implementar un programa de manera informativo y práctico, es necesario las investigaciones que la organización necesite es decir a base de una problemática. Asegurarse también de que mida resultados y siga un método basado en evidencias científicas que ayude a cambiar hábitos.

Ya que realmente no se trata solo de obtener un conocimiento básico del desarrollo de la comunicación efectiva sino de aprender a desarrollar esas habilidades viéndolo desde un punto de vista más general de nada sirve conocer la comunicación si la evadimos todo el tiempo Muchos de las formaciones que hay se basan solo en teoría por eso no tienen ningún tipo de impacto, realmente no queremos que esto siga sucediendo.

Programa: Generar nuevas posibilidades de acción

- Identificación de inquietudes de los integrantes

- ¿Qué es la comunicación efectiva en una empresa?
- Dos factores importantes empresariales la efectividad y la productividad

Competencias intrapersonales e interpersonales

- Autoconciencia. Autorregulación. Motivación. Empatía. Habilidades sociales.
- Pasar del resentimiento a la aceptación y la paz.
- Pasa de la resignación a la motivación

Identificar, discriminar y autorregular las emociones

- El enojo: convertir el enojo que destruye en enojo que resuelve.
- La envidia: transformar el deseo de destruir los logros del otro en una fuente generadora de motivación.
- El miedo: como señal que indica una falta de recursos para enfrentar una amenaza.



Integración y Aplicación de comunicación efectiva

- Plantear fortalezas y aspectos a mejorar.
- Definición de objetivos.
- Gestión del Cambio

La comunicación efectiva en el ámbito organizacional

- Ventajas de la comunicación en la empresa.
- Características y rasgos de las personas de éxito.
- Prevención del estrés laboral

Evaluación de los aprendizajes

Dentro de las situaciones laborales, difíciles y concretas, los trabajadores se integrarán a grupos, mediante estrategias de intervención basada en la comunicación e interacción entre ellos para la resolución de problema planteado

Cierre

- Cierre del entrenamiento
- Espacio de reflexión en equipos y en común
- Diseño de acciones en grupos

Discusión

En el trabajo de investigación consideramos el papel que la comunicación efectiva en el área organizacional afirmando lo dicho en 1984, por Goldhaber el flujo de comunicaciones internas, (ascendentes y descendentes y horizontales) que se dan dentro de una organización, son para establecer relaciones entre los individuos que conforman la organización. En este camino, las investigaciones han intentado encontrar cuales son las cualidades específicas que identifican y transforman a las personas en individuos con habilidades comunicativas viéndose como lo común que el ser humano puede hacer sin embargo tomando en cuenta que cada empresa deberá capacitar a su personal sea nuevo o reforzando cualquier tipo de factor ya que tratan de pasar por alto considerándose que habían comprendido totalmente, el reforzamiento de capacitaciones en la necesidad reflejada en este artículo como comunicación y elaboración de técnicas que permitan realizar un cambio para aumentar un rendimiento laboral en todos los aspectos.

Contribución de esta Capacitación

- ✓ *Promover el desarrollo integral de las personas como sujetos activos comprometidos con el trabajo.*
- ✓ *Adquirir competencias emocionales para potenciar al máximo las capacidades personales y el rendimiento del equipo.*

- ✓ *Aprender a gestionar las relaciones y prevenir los conflictos al servicio de una mejor comunicación en el trabajo en equipo, poniendo en acción la mejora continua.*

Referencias

- Universidad Nacional de Huancavelica (2014) **la comunicación efectiva y la calidad de servicio del personal administrativo en el organismo supervisor de la inversión en energía y minería, oficina regional de Huancavelica** (Perú) autor consultado el 15, marzo 2022 disponible:<https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ef0a1450-5a45-470d-920e-416223104cb5/content>
- Universidad Católica Popular del Risaralda (2007) **plan de capacitación en comunicación interna y externa granja infantil Jesús de la buena esperanza (Pereira) patricia Páez**, consultado el 12 de marzo 2023 Disponible en <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/732/1/CDPECSP119.htm>
- Narcía Angélica. (2014) **Comunicación efectiva en las organizaciones.** Consultado el 10 marzo 2023 disponible en <https://www.gestiopolis.com/comunicacion-efectiva-de-las-organizaciones/#:~:text=La%20comunicación%20efectiva%20de%20las,debe%20contar%20con%20apoyo%20verbal.>
- Pineda Henao, A. (2020). **La comunicación organizacional en la gestión empresarial: retos y oportunidades en el escenario digital.** Revista GEON (Gestión, Organizaciones Y Negocios) consultado el 12 marzo, 2023 disponible en <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/358/3581632002/html/#:~:text=Taylor%20y%20Henry%20Fayol%2C%20referenciaban,relacionados%20exclusivamente%20con%20la%20productividad.>
- Hiebaum Karim Silvina. (2017). **Comunicación, expresión y lenguaje.** Consultado el 12 marzo, 2023 disponible en: <https://www.gestiopolis.com/comunicacion-expresion-lenguaje/#:~:text=Varios%20autores%20definen%20este%20fenómeno,del%20mensaje%20que%20intentan%20compartir>
- Casandra M, (2020) **Plan de comunicación interna y capacitación de liderazgo** Consultado el 24 marzo, 2023 disponible en <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/22033/TFG-%20Casandra%20Rodriguez.pdf?sequence=1>
- Publicado por Redacción RD [agosto 2, 2022](#) **Plan de comunicación de una empresa** consultado el 24 de marzo 2023 disponible en <https://reisdigital.es/empresa/plan-de-comunicacion-de-una-empresa-ejemplo/>

RIESGOS PSICOSOCIALES EN INTELIGENCIA ARTIFICIAL ASOCIADO A LOS PROCESOS ORGANIZACIONALES

Mariely tovar⁴

RESUMEN

La inteligencia artificial en los procesos organizacionales, se utiliza ya que, integrada a sistemas y maquinarias, permite identificar problemas y solucionarlos, facilita la información en tiempo real, clara y objetiva, sin embargo, detrás de la IA siempre debe estar un empleado, debido que debe regular y confirmar la información generada, cabe destacar que los profesionales encargados no están exentos de riesgos psicosociales. Por consecuencia indagaremos cómo afecta los riesgos psicosociales en el desarrollo laboral, social y familiar en moduladores de contenido y caracterizar las enfermedades más comunes que puede padecer sujetos en las empresas dedicadas a las redes sociales. Por lo tanto, surge la interrogante ¿afecta el uso de la inteligencia artificial asociadas a procesos organizacionales? Así mismo el presente artículo está basado en una investigación documental, dado que se realizó una revisión crítica de los factores de riesgos en la inteligencia artificial en los procesos organizacionales, enfocados en las teorías y conceptualizaciones, para generar sugerencias con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento sobre la técnica de estudio, con el apoyo de trabajos previos, artículos electrónicos y revisión de textos. De este modo, se evidencio que existen factores de riesgos que afectan el desarrollo de la vida diaria de los moduladores de información, debido que exponen a contenidos altamente sensibles para el ser humano, trayendo consecuencias emocionales y psíquicas. Así mismo se conocieron las enfermedades más comunes que padecen los empleados a causa de los procesos organizacionales.

Palabras claves: inteligencia artificial "IA", riesgos psicosociales, redes sociales, moduladores

ABSTRACT

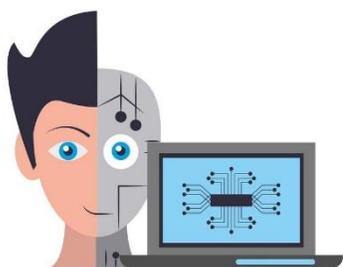
Artificial intelligence in organizational processes is used since, integrated into systems and machinery, it allows to identify problems and solve them, facilitates information in real time, clear and objective, however, behind the AI there must always be an employee, due to that must regulate and confirm the information generated, it should be noted that the professionals in charge are not exempt from psychosocial risks. Consequently, we will investigate how psychosocial risks affect labor, social and family development in content modulators and characterize the most common diseases that subjects in companies dedicated to social networks may suffer. Therefore, the question arises: Does the use of artificial intelligence associated with organizational processes affect? Likewise, this article is based on documentary research, since a critical review of the risk factors in artificial intelligence in organizational processes was carried out, focused on theories and conceptualizations, to generate suggestions with the purpose of expanding and deepening knowledge about the study technique, with the support of previous works, electronic articles and text review. In this way, it was evidenced that there are risk factors that affect the development of the daily life of information modulators, due to the fact that they expose to highly sensitive contents for the human being, bringing emotional and psychic consequences. Likewise, the most common diseases suffered by employees due to organizational processes were known.

Keywords: artificial intelligence "AI", psychosocial risks, social networks, modulators

⁴Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentaria de Aragua, Venezuela, marielytovar@gmail.com

Introducción

En las últimas décadas la tecnología ha realizado avances asombrosos, que nos ayudan obtener información al alcance de nuestras manos, a través de computadoras, celulares, Tablet y otros aparatos electrónicos, influyendo también en la eficacia de nuestros empleos, como es el caso de la inteligencia artificial en los procesos organizacionales, ya que integrada a sistemas y maquinarias, permite identificar problemas y solucionarlos, sin embargo los empleados encargados están expuestos a los riesgos psicosociales, afectando su salud, el desarrollo social, familiar y laboral.



La IA desarrolla los riesgos psicosociales en los moduladores por la presencia de enfermedades y accidentes derivados del trabajo, es decir, la población sufre los factores de riesgo psicosocial, cuyas condiciones laborales desfavorables lesionan la calidad de vida y salud del trabajador, y genera mayores niveles de estrés u otras alteraciones.

Por consecuencia la Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo (EU-OSHA, 2019; European Comisión, 2021; Servicio de Investigación del Parlamento Europeo, 2020 Grupo de expertos de alto nivel sobre Inteligencia Artificial, 2019). Determinan que es uno de los desarrollos recientes en el lugar de trabajo que presenta oportunidades, sino también riesgos y desafíos para la seguridad y la salud de los trabajadores. Con base en una revisión documental, que abarca desde la contextualización de la IA, riesgos psicosociales y enfermedades comunes, el propósito de esta investigación es conocer y concientizar de cómo afecta los riesgos psicosociales en la salud, el desarrollo laboral, social y familiar de moduladores de contenido y caracterizar las enfermedades más comunes que puede padecer los moduladores de contenidos en empresas dedicadas a las redes sociales tales como Facebook, Twitter, YouTube, Tiktok e Instagram

Revisión de la literatura

La Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo (EU-OSHA) han informado sobre la inteligencia artificial para la gestión de los



Agencia Europea para
la Seguridad y la Salud
en el Trabajo

trabajadores: riesgos y oportunidades (2022). El objetivo de este programa era apoyar la elaboración de políticas basadas en evidencia proporcionando conocimientos más profundos sobre las consecuencias de la digitalización en la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores y cómo se abordan en los niveles de investigación, política y práctica.

En el resumen de políticas (EU-OSHA, 2022) se centra en las medidas de prevención y las recomendaciones relacionadas. La inteligencia artificial para la gestión de los trabajadores es un término general que se refiere a un sistema de gestión de trabajadores que recopila datos, a menudo en tiempo real.

Por consecuencia el tiempo, el espacio de trabajo, los trabajadores, el trabajo que realizan y las herramientas digitales que utilizan para su trabajo, que luego se alimenta a un modelo basado en IA que toma decisiones automatizadas o semiautomáticas o proporciona información para los responsables de la toma de decisiones sobre cuestiones relacionadas con la gestión de los trabajadores (EU-OSHA, 2019; European Comisión, 2021; Servicio de Investigación del Parlamento Europeo, 2020; Grupo de expertos de alto nivel sobre Inteligencia Artificial, 2019). Determinan que es uno de los desarrollos recientes en el lugar de trabajo que presenta oportunidades, sino también riesgos y desafíos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Por otro lado, la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Inició otro programa de investigación sobre inteligencia artificial para

trabajadores gestión: medidas de prevención 2022. El objetivo de este programa es apoyar la elaboración de políticas basadas en evidencia proporcionando conocimientos más profundos, sobre las consecuencias de la digitalización en la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores.

Los sistemas de gestión de trabajadores en inteligencia artificial en el lugar de trabajo pueden brindar oportunidades potenciales para mejorar la Seguridad, Salud de los Trabajadores, ya que pueden ser utilizados para mejorar el control de los riesgos en el lugar de trabajo o el control de la salud mental de los trabajadores, lo que representa una importante oportunidad para mejorar la salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores. Por ejemplo, un sistema gestión de trabajadores en inteligencia artificial que dirige a los trabajadores podría al mismo tiempo monitorear su postura, alentándolos de malas posturas y del aumento del riesgo de desarrollar un trastorno musculoesquelético (TME).

Ahora bien, según (Gutiérrez, 2006, p.11) la inteligencia artificial es una de las áreas más fascinantes y con más retos de las ciencias de la Computación ya que ha tomado a la inteligencia como la característica universalmente aceptada para diferenciar a los humanos de otras criaturas ya sean vivas o inanimadas, para construir programas o computadoras inteligentes.

La inteligencia artificial automatiza el aprendizaje y descubrimiento repetitivos a través de datos. La IA es diferente de la automatización de robots basada en hardware. En lugar de automatizar tareas manuales, la inteligencia artificial realiza tareas computarizadas frecuentes de alto volumen de manera confiable.



La IA se adapta a través de algoritmos de aprendizaje progresivo para permitir que los datos realicen la programación. La inteligencia artificial encuentra estructura y regularidades en los datos de modo que el algoritmo adquiere una habilidad: el algoritmo se convierte en un clasificador o predictor

Cabe destacar que las APLS, o interfaces de programación de aplicaciones, son paquetes portables de código que hacen posible agregar funcionalidad de inteligencia artificial a productos y paquetes de software existentes. Estas pueden agregar recursos de conocimiento de imágenes a sistemas de seguridad domésticos y capacidades de preguntas y respuestas que describen datos, crean leyendas y encabezados, o resaltan patrones e insights interesantes de datos

En resumen, el objetivo de la IA es proveer software que pueda analizar lo que percibe y explicar lo que produce como resultado. La inteligencia artificial proporciona interacciones similares a las humanas con software y ofrecerá soporte para tareas específicas.

Son un conjunto de pasos que se llevan a cabo, los que forman parte de una organización para lograr los fines y objetivos requeridos

Autoridad: Se considera el derecho inherente de un puesto gerencial para dar órdenes y esperar que éstas se cumplan.

Poder: según Mintzberg es la capacidad para generar efecto o afectar los elementos de la organización, es decir, es cualquier cualidad que posee una persona sobre los demás miembros de la organización, quien ejerce el poder se considera un líder.

Liderazgo: “es el proceso de dirigir e influir en las actividades de los miembros del grupo” (Stoner. 1996 p. 513), se considera las capacidades y

habilidades para reconocer, hallar, usar y motivar a todo el talento humano de la organización hacia el logro de las metas y objetivos.

Toma de decisiones: Responsabilidad y habilidad de manejar o crear opciones y/o soluciones dada a la problemática que afecta a la organización

Comunicación: Proceso de transmitir la información a quienes tienen que tomar las decisiones, a su vez posibilita la coordinación y el control de las actividades de la organización, siendo importante en todas sus maneras.



Motivación: conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona

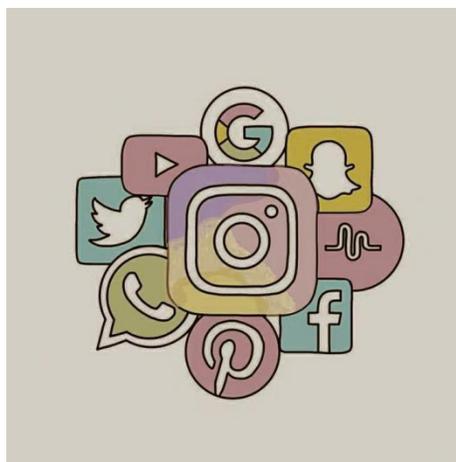
Moderadores de contenido

Consiste en moderar el contenido que se publique en redes sociales, asegurándose que se respeten las distintas reglas y pautas de la página o plataforma, el moderador evita que se publiquen ciertas frases, palabras, imágenes o videos, que no sean apropiados para la plataforma, los comentarios, reseñas y todas publicaciones en general deben ser supervisadas por el moderador. Cabe destacar que el moderador tiene la obligación de escuchar, leer contenidos con violencia gráfica, información falsa, abusos sexuales entre otras cosas. Estos empleados estarían expuestos a consumir ese tipo de contenido siete horas al día cinco días a la semana. Y están obligados a escucharlo con audio, con los gritos y los llantos, lo que lo hace aún más duro.

A pesar que existen algoritmos que verifican este tipo de información, aún es necesaria la verificación humana.

Es importante mencionar que moderadores de contenido han realizado demandas contra plataformas como Facebook, Tiktok debido a secuelas traumáticas por el tipo de cosas que debían exponerse psicológicamente y emocional, desarrollando en ellos estrés postraumático en el trabajo, depresión, ansiedad, soledad, temblores, falta de sueño y trauma ocupacional generalizado

Las redes sociales son lugares en internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos, afirma Celaya (2008). Es decir, un portal donde compartimos información con el objetivo de tener interacción con otras personas.



según Celaya (2008), existen tres tipos de redes sociales

- Redes profesionales: LinkedIn, Xing, Viadeo
- Redes generalistas: MySpace, Facebook, Tuenti, Hi5, Instagram, twitter, Tiktok
- Redes especializadas: Ediciona, Ebuga, Cinemavip, 11870

Redes profesionales: Están dirigidas a fomentar el concepto networking, desarrollando una amplia lista de contactos profesionales

Redes generalistas: Se enfoca más para la interacción de videos, fotografías e información de entretenimiento

Redes especializadas: Destinadas a una actividad especializada a un tema determinado.

El comité mixto OIT-OMS los define como las interacciones entre trabajo, medio ambiente, satisfacción laboral y condiciones organizativas, por una parte, y las capacidades del trabajador, su cultura, necesidades y situación personal fuera del trabajo.

Estos riesgos van evolucionando continuamente, en especial en esta época en la que las nuevas tecnologías aumentan la velocidad tanto de las actividades como de las interacciones entre las personas.

Por lo tanto, los riesgos psicosociales afectan el desarrollo de los empleados en su vida diaria, debido que existen secuelas de traumas que afectan aspectos de la salud física y psíquica, además de sus relaciones sociales y familiares, con el evidente deterioro a nivel profesional. Así mismo la gravedad del daño dependerá del tipo de factor de riesgo, de su intensidad, duración, frecuencia y los recursos que tiene la persona para afrontarlo.

La violencia en el trabajo: Cualquier incidente en el que una persona sea maltratada, amenazada o agredida en el trabajo y que ponga en peligro su seguridad, su salud, su bienestar o su rendimiento. También es violencia laboral los insultos, las amenazas y las agresiones físicas o psicológicas realizadas por personas ajenas al centro de trabajo dirigidas a una persona durante su jornada laboral. Según el INSST (NTP 489) existen tres tipos de violencia:

- 1. Se caracteriza este grupo porque quienes llevan a cabo las acciones violentas no tienen ninguna relación legítima de trato con la víctima.*
- 2. Aquí si existe algún tipo de relación profesional entre el causante del acto violento y la víctima*

3. *En este tipo de violencia el causante de la misma tiene algún tipo de implicación laboral con el lugar afectado o con algún trabajador concreto de tal lugar.*

El estrés laboral: Es una reacción adaptativa a los desequilibrios entre exigencias y recursos. En ocasiones puede ser positivo y actuar como elemento motivador para superar obstáculos (llamado estrés positivo o eustrés). Pero, en otras ocasiones genera inquietud, ansiedad, desazón, en el trabajador, ya sea por su permanencia en el tiempo o por su intensidad (llamado estrés negativo o distrés). Este último es el que supone un riesgo psicosocial y puede causar daños en la salud. Podemos distinguir distintos tipos de distrés según su duración o según la causa que lo originó.



Según la duración encontraremos: Estrés agudo (limitado en el tiempo, pero intenso) o estrés crónico (se repite durante un periodo de tiempo prolongado y no tiene por qué ser necesariamente intenso)

Según la causa que le originó: Estrés postraumático (por un episodio especialmente dramático o intenso y súbito, relacionado con el trabajo), tecnoestrés (relacionado con las nuevas tecnologías y con la robotización) y estrés por razón de género (causado por situaciones de desigualdad de sexo y/o género)

Síndrome del quemado (Burnout): Es el proceso de “desgaste o agotamiento profesional” acumulado, como respuesta a una situación de estrés laboral crónico (prolongado en el tiempo). Se caracteriza por:

La despersonalización o deshumanización: se desarrollan sentimientos y actitudes negativas hacia los compañeros y compañeras de trabajo y ante su propio rol o papel que desempeña (baja o nula autoestima).

Sentirse emocionalmente cansado o derrotado, tanto física como psíquicamente, al disminuir o perder los recursos que sirven para entender las emociones que otras personas pueden transmitir durante la vida laboral.

El síndrome del aburrimiento en el trabajo (Boreout): Afecta cada vez a un mayor número de trabajadores y tiene como consecuencia la depresión y falta de autoestima. Se fundamenta en los siguientes elementos:



Infra exigencia: Describe el sentimiento ante la capacidad de poder rendir más en el trabajo de aquello que exige la empresa.

Aburrimiento: Expresa un estado de desgana y de duda, porque el empleado no sabe qué hacer durante todo el día.

Desinterés: Se detecta una ausencia de identificación con el trabajo.

El síndrome del superviviente (Downsizing): Es una patología organizacional que aparece en aquellos lugares que han sufrido un proceso de ajuste. La reducción de plantilla es un importante factor de riesgo laboral y que tiene un poderoso efecto causando miedo, inseguridad, frustración, tristeza, angustia, ansiedad, desmotivación, etc.

Recentismo laboral: Consiste en no dejar de trabajar y excederse en el horario laboral para que se note su presencia en la organización, causando un

sobreesfuerzo innecesario que genera repercusiones negativas en el ámbito personal del individuo y entorno laboral.

Tecnoestrés: Uno de los más directamente relacionados con la robotización. El uso de las nuevas tecnologías hace que los trabajadores y trabajadoras se vean expuestos a situaciones como:

Altas exigencias de conocimiento y actualización constante.

Mayor presión en los tiempos, mayor cantidad de trabajo, se reducen las posibilidades de contacto personal, rompe las fronteras espaciales y temporales de la oficina prolongando indefinidamente la jornada laboral. Todo ello les provoca trastornos de adaptación y estrés.

Metodología

El presente artículo está basado en una investigación documental, dado que se realizó una revisión crítica de los factores de riesgos en la inteligencia artificial en los procesos organizacionales, enfocados en las teorías y conceptualizaciones, para generar sugerencias con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento sobre la técnica de estudio, con el apoyo de trabajos previos, artículos electrónicos y revisión de textos.

Según Arias (2012) define la investigación documental como un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis crítico e interpretativo de datos secundarios, es decir, obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales, impresas, audiovisuales, electrónicas. El aporte de esta investigación es aporte de nuevos conocimientos.

Resultados

De acuerdo a la investigación documental que se realizó, se evidencio que existen factores de riesgos que afectan el desarrollo de la vida diaria de los moduladores de información, debido que exponen a contenidos altamente sensibles para el ser humano, trayendo consecuencia emocionales y psíquicas, como fue el caso de los sujetos que demandaron a la empresa de Facebook y Tiktok ya que presentaron alteraciones psicológicas luego de un periodo de inicio de las actividades laborales. Así mismo se conocieron las enfermedades más comunes que padecen los empleados a causa de los procesos organizacionales.

Discusión

A través de la revisión de textos informativos, investigaciones previas se evidencio que los empleados de las distintas redes sociales terminan con alteraciones psíquicas, debido a la exposición de contenido agresivos durante largos periodos de tiempo, pero a pesar de la importancia de su tarea, no reciben el reconocimiento de Facebook y sufren las consecuencias de la continua exposición a publicaciones tóxicas. El año pasado, por ejemplo, aceptó pagar 52 millones de dólares a los moderadores con base en Estados Unidos **que sufrieron estrés postraumático**. En su momento la empresa se comprometió a incorporar más herramientas basadas en Inteligencia Artificial que permitan **agilizar el proceso de revisión**. Sin embargo, falta mucho todavía para que la tarea de moderación de contenido pueda realizarse sin supervisión humana. Por otra parte, Facebook ha tomado medidas para tratar de **suavizar el impacto en los moderadores**. Algunas de las herramientas permiten ver los vídeos en blanco y negro, silenciar el sonido, o detectar los momentos más importantes, para limitar la exposición al material violento.

Conclusión

En síntesis, la IA en redes sociales le falta avance tecnológico, de modo que ya no sea semiautomáticos y no involucre a los seres humanos para controlar y verificar el contenido que publican los usuarios y así no afectar los procesos organizacionales de las empresas.

Por otro lado, las empresas en general deben obtener conocimiento de los riesgos psicosociales y como prevenirlos, de esta manera no afectaran la salud, el desarrollo de social, familiar y laboral de las personas, además de brindar apoyo cuando surjan alguna alteración de salud.

Referencias

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo (EU-OSHA) (2022). **Inteligencia artificial para la gestión de los trabajadores: riesgos y oportunidades.** Europa

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo (EU-OSHA) (2022). **Inteligencia artificial para la gestión de trabajadores: medidas de prevención.** Europa

Beneficios de la Inteligencia Artificial en Desarrollo Organizacional (2023) página web rankmi <https://www.rankmi.com/blog/9-beneficios-de-la-inteligencia-artificial-en-desarrollo-organizacional>

Cinthia M. (2022). **La realidad de los moderadores de redes sociales que debes conocer**
<http://www.google.com/amp/s/androidphoria.com/curiosidades/realidad-de-los-moderadores-de-redes-sociales/amp>

El tiempo, casa editorial (2022). **Moderadores de tiktok: traumatizados por exposición diaria a contenido violento.** Colombia

Fundación estatal para la prevención de riesgos laborales (2018). **Robotización y riesgos psicosociales. Medidas preventivas.** España

Hutt H. (2012). **Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión.** Costa Rica

Instituto nacional de seguridad y salud en el trabajo. **Prevención de riesgos psicosociales en situación de trabajo a distancia debido al covid-19. Recomendaciones para el empleador.** España

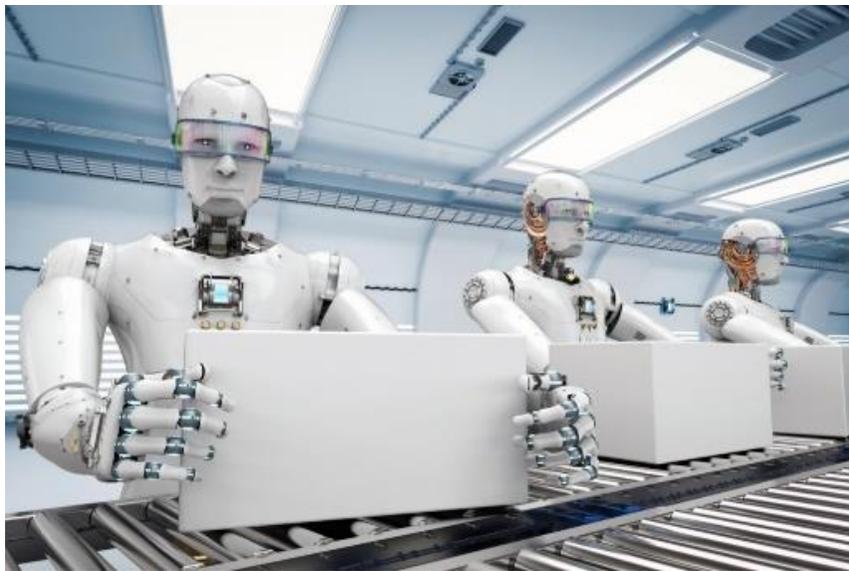
Juan S. (2019). **Contenido traumático en internet: hablan los escudos humanos que nos protegen** www.nobbot.com/moderador-de-contenido/

Mireya L. Estefany P. Carlos R. (2020) **Propuesta de un plan de intervención de los riesgos psicosociales intralaborales para los empleados del área operativa de la empresa transtocarinda s.a.** Bogotá, Colombia

Software de analítica y soluciones -SAS. (2023). **Qué es IA y por qué importa.** [Www.sas.com/es_cl/insights/analytics/what-is-artificial-intelligence.html](http://www.sas.com/es_cl/insights/analytics/what-is-artificial-intelligence.html)

Sue S. (2013). **Procesos organizacionales.** Bogotá, Colombia

Yuber R. (2020). **Inteligencia artificial en las organizaciones.** Bogotá, Colombia



"La inteligencia artificial no puede ser un instrumento para la deshumanización del trabajo, sino una herramienta para la dignificación del mismo."

José Rodríguez (2023).

NEUROPLASTICIDAD EN LOS PROCESOS DEL APRENDIZAJE EN INFANTES

Victoria Ugas⁵

RESUMEN

En Venezuela se han realizado pocas aportaciones relacionadas 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

⁵Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentaria de Aragua, Venezuela, victoria8ugas@gmail.com

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

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.

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.
- 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 productiva 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 el mismo se podrá desenvolver correctamente y de manera satisfactoria en su vida cotidiana.

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 discernir los artículos y trabajos más pertinente 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 aportaciones teóricas.



Resultados

Cuadro 3 – Hallazgos

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 desarrollo cognitivo de los niños	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 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 aprendizaje en la infancia	Para estimular la neuroplasticidad en el proceso de aprendizaje de los infantes es necesario incluir actividades de relajación, motivación, y actitud, generando en el aula un ambiente dinámico e interactivo que mantenga el proceso de aprendizaje interesante. Sin embargo, la estimulación de la	Se obtiene como aportación, que tanto los docentes como los familiares del infante deben incluir actividades que permitan la estimulación cerebral en el niño, las cuales

			neuroplasticidad debe ser un trabajo en conjunto entre la escuela y la familia.	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 comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos	Los aportes desde las neurociencias son de suma 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.	Debido a las neurociencias es que hoy en día se 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) proporcionan 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 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, 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 motiva 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 futuras 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 Bicentennial 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 importancia 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, A (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, E. (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). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/6731/673171218006/html/>
- Coll, M. (2011). **Plasticidad neuronal y experiencia: fundamentos neurobiológicos de la educación.** Disponible 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.** Disponible en: <https://ojs.tdea.edu.co/index.php/senderos/article/view/947/1014>
- García, E. (2022). Neuroplasticidad y Educación. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/69695/1/Neuroplasticidad%20y%20Educaci%C3%B3n.pdf>
- Garcés y Suárez, (2014). **Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos.** Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v28n1/v28n1a10.pdf>
- Glejer y otros. (2019). **La incidencia de las emociones sobre los procesos de aprendizaje en niños, niñas y jóvenes en contextos de vulnerabilidad social.** Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7137239>
- Gómez, E. (2011). **Modelo de simulación para la liberación de neurotransmisores en la sinapsis.** Disponible en: https://oa.upm.es/21925/1/TESIS_MASTER_ELENA_GOMEZ_BARROSO.pdf
- Guarco, A. (2022). **Análisis documental de la literatura científica sobre actividad física y neuroplasticidad en la niñez.** Disponible 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.** Disponible en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/829>
- Lozano, A. (2019). **La plasticidad cerebral en niños.** Disponible 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**. R Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342015000300022
- Matich, D. (2001). **Redes neuronales**. Disponible en: https://www.frro.utn.edu.ar/repositorio/catedras/quimica/5_anio/orientadora1/monograias/matich-redesneuronales.pdf
- Núñez, M. (2008). **Las células de la mente: el telar de la creación**. Disponible 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** Disponible en: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:jW54bkJJU_oJ:https://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 y León, (2019). **Plasticidad cerebral, una realidad neuronal**. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000400599

Souza, E. (2019). **Neuroeducación: una propuesta pedagógica para la educación infantil.** Revista colombiana de humanidades 4 (94). Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7385990#:~:text=La%20neuroeducaci%C3%B3n%20promueve%20una%20opci%C3%B3n,por%20parte%20de%20los%20ni%C3%B1os.>

UNICEF. (2017). **Desarrollo de la primera infancia.** Disponible en: <https://www.unicef.org/es/desarrollo-de-la-primera-infancia>



"La ventana de oportunidad para el desarrollo cerebral en la infancia es un período crucial para estimular la neuroplasticidad y maximizar el potencial de aprendizaje. Las experiencias enriquecedoras y el aprendizaje activo durante este período pueden tener un impacto duradero en la capacidad cognitiva y el éxito académico del niño."

Dr. Michael Merzenich, neurocientífico y profesor de la Universidad de California en San Francisco

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA EN UN PACIENTE CON DIAGNÓSTICO DE DEPRESIÓN

Alejandro Valdez⁶

RESUMEN

Según datos recientes proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (2023) la depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es un trastorno mental que comprende una amplia gama de síntomas que pueden incluir tendencias suicidas de ahí la importancia de su abordaje psicoterapéutico. Esta investigación tuvo como objetivo diseñar un Programa de intervención basado en análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión en el Hospital Militar Elbano Paredes Vivas. Se planteó esta investigación, teniendo en cuenta que la depresión puede afectar a los individuos de manera severa impidiendo desenvolverse con normalidad en su vida diaria. Con respecto a la metodología se usó el enfoque cualitativo de nivel descriptivo para la creación de un proyecto factible. Con base a los hallazgos encontrados se creó un plan de acción con las sesiones basadas en el análisis funcional. Se concluyó que, con esta intervención es posible mejorar la calidad de vida del paciente con depresión ya que con el análisis funcional se puede incidir sobre las variables causales que influyen en las conductas problemáticas de cada persona de manera individual.

Palabras claves: programa, intervención, análisis funcional, conducta, depresión.

ABSTRACT

According to recent data provided by the World Health Organization (2023), depression is a common but serious illness that interferes with daily life, with the ability to work, sleep, study, eat and enjoy life. Depression is a mental disorder that includes a wide range of symptoms that can include suicidal tendencies, hence the importance of its psychotherapeutic approach. This research aimed to design an intervention program based on functional analysis of behavior in a patient diagnosed with depression at the Elbano Paredes Vivas Military Hospital. This investigation was raised, taking into account that depression can affect individuals severely, preventing them from functioning normally in their daily lives. Regarding the methodology, the qualitative approach of descriptive level was used for the creation of a feasible project. Based on the findings, an action plan was created with sessions based on functional analysis. It was concluded that, with this intervention, it is possible to improve the quality of life of the patient with depression, since with the functional analysis it is possible to influence the causal variables that influence the problematic behaviors of each person individually.

Keywords: program, intervention, functional analysis, behavior, depression.

⁶Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua, Venezuela, arvaldez21@gmail.com

Introducción

Las estadísticas más recientes con relación a la depresión son alarmantes y preocupantes. Según la Organización Mundial de la Salud, más de 300 millones de personas en el mundo padecen esta enfermedad, que puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. Ante esta realidad, las familias y los servicios de salud se han preguntado: ¿Cómo actuar ante esta realidad?, ¿Qué se puede hacer para ayudar a las personas que sufren depresión o para prevenirla en nosotros mismos y en nuestros seres queridos?



Además, la depresión puede afectar a cualquiera, independientemente de su edad, sexo, condición social o circunstancias personales. Por eso, es importante que se preste atención a cómo se sienten, que se expresen las emociones de forma adecuada, que se busque apoyo en las redes sociales y que se lleve un estilo de vida saludable.

Según múltiples estudios se ha encontrado que una de las áreas clave del cerebro que están implicadas en el origen de la depresión es el sistema serotoninérgico. La serotonina es un neurotransmisor que desempeña un papel importante en la regulación del estado de ánimo, sueño y positividad. Estos hallazgos aseguran que las personas con depresión presentan niveles alterados de serotonina en el cerebro y se cree que esto puede contribuir a los síntomas depresivos (Krishnan y Nestler, 2008).

En este sentido, la atención psicológica en forma de programa resulta de gran ayuda para la recuperación del paciente con depresión. Para ello, se visualiza al análisis funcional como un recurso de gran importancia para la creación de estrategias que faciliten la recuperación del paciente en el mediano y largo plazo.

El análisis funcional proporciona información específica sobre los desencadenantes, las conductas y las consecuencias de la depresión de un individuo.

No obstante, es importante considerar que el tratamiento de la depresión es complicado por varias razones. En cuanto al diagnóstico, este no es un fenómeno uniforme. Esta agrupa una serie de comportamientos heterogéneos, algunos de los cuales son contradictorios o incompatibles (hipersomnio o insomnio, agitación o lentitud), incluidas las habilidades psicomotoras que en ocasiones pueden confundirse con enfermedades físicas o que pueden combinarse incluso con patologías físicas generando más gravedad (Kanter y Otros, 2012).

En esa medida, las intervenciones son más exitosas al realizar una evaluación funcional o, lo que es lo mismo, utilizar el análisis funcional del comportamiento. Este modelo de evaluación permite intervenir sobre las variables causales que influyen en las conductas problemáticas de cada persona de manera individual (Haynes y O'Brien, 1990). Los autores antes mencionados definen el análisis funcional, como la identificación de relaciones funcionales destacadas, que se pueden controlar, causales y no causales, aplicables a determinados comportamientos de un único individuo (Haynes y O'Brien, 2000).

Además, el análisis funcional también es útil para evaluar el progreso del tratamiento a lo largo del tiempo. Al monitorear los factores desencadenantes y las consecuencias asociadas a la depresión, se puede evaluar si las intervenciones están siendo efectivas y realizar ajustes en el tratamiento si es necesario. Esto permite una mayor adaptabilidad y flexibilidad en el proceso terapéutico. El terapeuta o psicólogo clínico trabajó en colaboración con el individuo para recopilar información relevante, identificar patrones y desarrollar estrategias de tratamiento efectivas para ello es necesario que el paciente otorgue el consentimiento informado

Con base a estas consideraciones, la investigación tuvo como objetivo diseñar un programa de intervención basado en análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión en el Hospital Militar Elbano Paredes Vivas.

Metodología

La investigación se enmarcó en el enfoque cualitativo y el tipo de investigación es descriptiva y un estudio de tipo proyecto factible. Con respecto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados se utilizó la observación directa para realizar los registros de la interacción con el paciente. Asimismo, se aplicó al sujeto una entrevista biopsicosocial y seguidamente el Inventario de Beck.

El escenario de estudio, es el Hospital Militar Elbano Paredes Vivas. Este hospital colinda por el norte con la Avenida Casanova Godoy, por el sur con la Avenida Bolívar, por el oeste con el Servicio de Ingeniería Militar y por el este con la 42º Brigada de Paracaidistas. Es un hospital de tipo III que ofrece servicio de psicología, entre otros servicios a una población por atender de 60.000 habitantes con una influencia de aproximadamente 400.000 habitantes. Ahora bien, se eligió un sujeto informante que acude a consulta en este centro de salud.

Con respecto a las fases de la investigación se desarrolló en 3 fases. Cabe destacar que, se realizó una revisión documental para contar con antecedentes relacionados con el análisis funcional de la conducta y la depresión. En cuanto a las fases formales de la investigación la fase I de diagnóstico consistió en la realización de una breve entrevista biopsicosocial.

En la fase II de análisis se aplicó el inventario de Beck para conocer la presencia de síntomas de depresión y su gravedad y la fase III de ejecución se propuso el diseño de un programa basado en el análisis funcional de la conducta en

un paciente con diagnóstico de depresión. Para desarrollar las estrategias basadas en el análisis funcional es necesario tener el consentimiento del sujeto y que puede ampliarse la cantidad de sesiones dependiendo de la evolución de los síntomas depresivos.

Resultados

En la fase diagnóstica se conoció que el paciente tenía 52 años, de sexo masculino, soltero y sin hijos. El intervenido es de profesión enfermero teniendo un cargo en un centro de salud pública con largas jornadas de trabajo. Su motivo principal de consulta fue mostrar apatía, irritabilidad y dificultad para dormir, así como tensión muscular y dificultad para respirar. El paciente no ha recibido tratamiento psicológico, pero eventualmente cuando se sentía ansioso e ingería 0,5 mg de alpram para dormir.



Asimismo, se pudo evidenciar mediante la aplicación de la entrevista biopsicosocial que el individuo considerado para este programa, posee aspectos que sugieren hábitos de comportamiento propios de un trastorno depresivo que le impide realizar muchas actividades de la vida cotidiana. Se observó que el individuo no tenía para ese momento buenas relaciones con sus vínculos más cercanos. Esta información es de gran importancia para establecer el abordaje basado en el análisis funcional, además se utilizó un modelo de historia autobiográfica.

En la fase de análisis, se aplicó al sujeto informante el Inventario de Depresión de Beck. Este cuestionario ha demostrado excelentes propiedades psicométricas a lo largo de los últimos 40 años. El resultado arrojado por el instrumento fue de 27 lo que se asocia a una depresión moderada. Es importante tener en cuenta que, las respuestas van de 0 a 3 y describen el grado con el que se identifica con lo planteado en el cuestionario. Se identifica 0 (no se identifica en absoluto) y 3 (se identifica al 100%). El sujeto respondió la prueba en un tiempo entre 5 y 10 minutos.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos por el instrumento resulta necesario llevar a cabo un plan terapéutico basado en el análisis funcional de manera que pueda abordar los síntomas depresivos mostrados por el individuo de manera que de aplicarse estrategias se pueda mejorar la calidad de vida del sujeto en todos los ámbitos.

Ahora bien, en la fase de ejecución se procedió a diseñar un programa basado en el análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión. El programa se diferenció en dos fases la de evaluación y la de tratamiento. La fase de evaluación comprendió 4 sesiones de 30 minutos cada una y la de tratamiento 12 sesiones de 30 minutos cada una desglosadas en función a los objetivos terapéuticos. Se tomó en consideración que se presentaban cambios en los patrones de sueño, apetito, desesperanza, sentimientos de inferioridad y dificultad para manejar los vínculos.

Por tanto, para desarrollar las estrategias basadas en el análisis funcional se estimó necesario tener el consentimiento del sujeto y que pudiese ampliarse la cantidad de sesiones dependiendo de la evolución de los síntomas depresivos. Del mismo modo, el psicólogo debe llevar su registro de evaluación de cada una de las actividades que el sujeto realice a fin de evidenciar los avances que se muestren a lo largo de la intervención.

Cuadro 4. Programa de intervención basado en análisis funcional de la conducta en un paciente con diagnóstico de depresión

Nº de sesión	Fase	Objetivo	Técnicas	Recursos	Duración	Estrategias
1-3	Evaluación	-Recopilar información sobre la necesidad de la consulta, historia del problema y otras áreas de la vida del intervenido. -Monitorear el cumplimiento de las tareas.	Entrevista biopsicosocial. Inventario de Beck Autorregistro	Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo. Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.	90 minutos (30 minutos cada sesión)	Historia biográfica AR de malestar AR semanal de actividades diarias AR (Autoregistro)
4		-Explicar la dinámica del Análisis funcional. -Conversar sobre las técnicas de intervención y sus objetivos.			30 minutos	

Intervención para mejorar la conciliación y mantenimiento del sueño						
5-6	Tratamiento	-Proporcionar información sobre la importancia de la higiene del sueño y brindar acciones para su control. -Revisar el AR del sueño y la aplicación de las acciones para conciliar y mantener el sueño.	-Educación en higiene del sueño y pautas para el control estimular	Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo. Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.	60 minutos (30 minutos cada una)	-AR del sueño -Ejecución de las acciones para la conciliación y el mantenimiento del sueño.
Intervención para fortalecer las habilidades cognitivas						
6-8	Tratamiento	-Brindar información sobre el funcionamiento del pensamiento y su influencia en la conducta y en las emociones. - Educar sobre la importancia de cuestionar	-Parada de pensamiento -Reestructuración cognitiva. -Psicoeducación.	Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo. Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.	90 minutos (30 minutos cada una)	-Realizar la práctica de parada del pensamiento. -AR de pensamientos opcionales.

		<p>pensamientos negativos.</p> <p>-Revisar la puesta en práctica de la parada del pensamiento y lo contenido en el autoregistro.</p>				
Intervención para mejorar el estado de ánimo						
9-12	Tratamiento	<p>-Incrementar la realización de actividades agradables.</p> <p>-Diversificar la realización de actividades agradables.</p> <p>-Monitorear el cumplimiento de las actividades asignadas.</p>	<p>Activación conductual</p> <p>-Psicoeducación.</p>	<p>Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo.</p> <p>Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.</p>	90 minutos (30 minutos cada una)	<p>-Lista de actividades agradables.</p> <p>-AR de actividades agradables.</p> <p>-Realizar en cada sesión una actividad que el intervenido considera sea agradable para él.</p>

Intervención para mejorar las relaciones afectivas						
13-16	Tratamiento	<p>-Enseñar los pasos para la respiración abdominal eficiente.</p> <p>-Reestructurar pensamientos negativos.</p> <p>-Monitorear la realización de la respiración abdominal y la reestructuración cognitiva.</p>	<p>-Respiración abdominal eficiente.</p> <p>-Exposición en vivo con prevención de respuesta.</p> <p>-Reestructuración cognitiva.</p> <p>-Psicoeducación.</p> <p>(Todas estas estrategias se dirigen especialmente a los vínculos cercanos y no cercanos del intervenido)</p>	<p>Humanos: Individuo Intervenido y psicólogo.</p> <p>Materiales: Cuaderno, lápiz y borrador, grabadora.</p>	90 minutos (30 minutos cada una)	<p>Respiración abdominal y autoregistro de la experiencia.</p> <p>-AR de pensamientos negativos</p> <p>-AR de pensamientos opcionales</p>

Fuente: Valdez (2023).

Discusión

La depresión es un trastorno mental que cada vez más se acentúa en la sociedad. En vista del crecimiento de este fenómeno, se hace necesario proponer

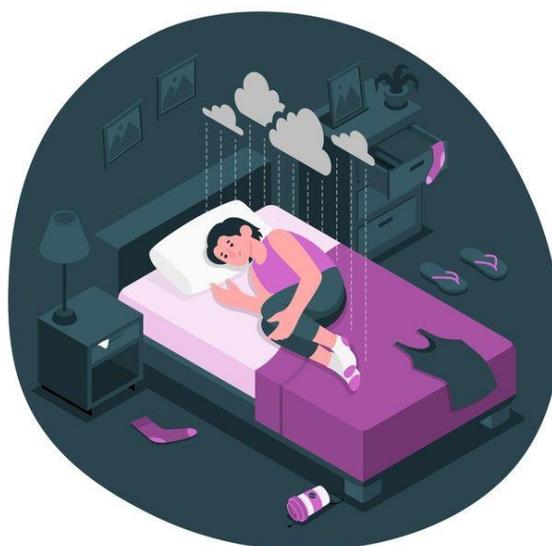
diseños de intervención que faciliten la mejora de quienes lo padecen. En atención a esta necesidad, se evidenció la factibilidad de la intervención considerando los aspectos de recursos humanos, de recursos tecnológicos y económicos.

En cuanto a la factibilidad de los recursos humanos, para efectos de su aplicación en instituciones privadas o servicio particular se podría contar con el servicio de un profesional de la psicología y la participación de un familiar cercano o amigo que acompañe al paciente en la intervención. En cuanto a los recursos tecnológicos, no se encuentran mayores dificultades ya que el psicólogo hace uso de sus recursos tecnológicos personales para registrar y monitorear el proceso de la intervención.

Por otro lado, los recursos materiales necesarios para desarrollar la intervención son fáciles de adquirir para el psicólogo y el intervenido. Esto no supone una limitante para llevar a cabo la propuesta.

Con respecto a los recursos económicos, es posible establecer cuotas de pago para la comodidad del paciente, además se asume el pago de honorario de menor costo. El material adquirido por el paciente no supone un costo mayor ya que son materiales que incluso puede tener en casa. Para aminorar costes, el psicólogo puede trasladarse al hogar del intervenido siempre y cuando no se encuentre a las de 1 km de distancia. Trasladarse a una distancia mayor a esta puede incidir en el costo de los honorarios.

Además, se concluyó en que con la aplicación de estrategias basadas en



el análisis funcional que según diversos estudios se muestra como una terapia eficiente para la depresión ya que permite comprender las funciones y determinantes del comportamiento humano. Por tanto, se utiliza para identificar y comprender las relaciones entre las conductas y los factores ambientales que las mantienen o controlan la depresión pudiendo ofrecer soluciones.

Sin embargo, es necesario que se tomen en cuenta las siguientes recomendaciones para conseguir buenos resultados con la intervención: revisar a profundidad los antecedentes familiares de depresión, eventos de vida estresantes, condiciones de salud física, vínculos sociales debilitados o la presencia de otros trastornos psicológicos. Asimismo, reflexionar sobre los objetivos y lo que se espera lograr en el proceso. En otras palabras, se deben establecer metas claras ayudará a guiar las sesiones y a evaluar el progreso del intervenido a lo largo del tiempo.

En este mismo orden de ideas, es fundamental que se establezca una relación de confianza y empatía con el intervenido es fundamental. Comunicarse abiertamente y honestamente, y abrirse a escuchar las preocupaciones y expectativas del intervenido. Con ello, se puede a su vez incentivar al paciente a que colabore en la ejecución de cada una de las actividades. Asimismo, es vital que se respete el código de ética profesional del psicólogo.

En síntesis, la intervención psicológica para la depresión basada en el análisis funcional se proyecta como una terapia que puede ser perfectamente aplicada por los profesionales de la psicología en cualquier contexto. A través del análisis funcional, se busca identificar patrones en estas variables y comprender cómo se relacionan con los síntomas y el curso de la depresión de una persona en particular. Esta comprensión mejora la



planificación del tratamiento y ayuda a desarrollar estrategias de intervención específica y efectiva.

En este plan en particular, el mayor gasto se le puede atribuir a los honorarios del psicólogo contempla un coste por debajo de otros profesionales, esto no se traduce en menor calidad sino en mayor compromiso ya que el humanismo debe prevalecer considerando la importancia de preservar la salud mental de los individuos.

Referencias

- Haynes, S. y O'Brien, W. (1990). **The functional analysis in behavior therapy.** Clinical Psychology Review, 10, 649-668.
- Kanter, J., Santiago, A., Santos, M, y Nagy, G. (2012). **A Randomized Hybrid Efficacy and Effectiveness Trial of Behavioral Activation for Latinos with Depression.** Behavior Mod.
- Krishnan, V., y Nestler, E. J. (2008). **The molecular neurobiology of depression.** Nature, 455(7215), 894-902.
- Organización Mundial de la Salud (2017). **La OMS pone foco en la depresión, segunda causa de muerte entre los jóvenes.** Recuperado de: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/la-oms-pone-foco-en-la-depresion,-segunda-causa-de-muerte-entre-los-jovenes>.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO DE LA MEMORIA EN ADULTOS MAYORES

María Lira⁷

RESUMEN

El envejecimiento del cuerpo humano, es un proceso irreversible que afecta de manera heterogénea a las moléculas, células, tejidos y órganos, con el paso del tiempo nuestro cerebro envejece y las neuronas se deterioran, situación responsable de la pérdida de memoria, que puede llegar a derivar enfermedades como el Alzheimer, el Parkinson u otras demencias. Por esta razón el investigador centra su interés en comprender la importancia de la memoria en el envejecimiento saludable y explorar las características de su deterioro en esta etapa de la vida, a fin de proponer un "Programa de Intervención Cognitiva para la Prevención del Deterioro de la Memoria en Adultos Mayores". En este sentido procede a realizar una investigación documental como fundamento teórico del estudio y la propuesta, así como también un estudio de campo dirigido a : analizar el estado biopsicosocial de los adultos mayores residentes del Geriátrico Vida Plena e identificar el deterioro cognitivo de los adultos mayores residentes del Geriátrico Vida Plena; para lo cual a los informantes del estudio les fueron aplicados los Test Psicológicos: Montreal Cognitive Assessment (MOCA) , Test de la Figura Compleja de Rey (TFC-R) y Test de los Colores de Stroop. Así se logra demostrar que los adultos residentes del Geriátrico Vida Plena, presentan problemas en la memoria debido a una combinación de factores relacionados con el envejecimiento y otros factores específicos que pueden afectar la salud cognitiva. Finalmente se diseña la propuesta que representa alternativa neuropsicológica viable para mejorar el funcionamiento cognitivo y calidad de vida de las personas mientras que envejecen.

Palabras Claves: vejez, memoria, memoria en el adulto mayor, deterioro cognitivo.

ABSTRACT

The aging of the human body is an irreversible process that affects molecules, cells, tissues and organs in a heterogeneous way. Over time our brain ages and neurons deteriorate, a situation responsible for memory loss, which can reach to derive diseases such as Alzheimer's, Parkinson's or other dementias. For this reason, the researcher focuses his interest on understanding the importance of memory in healthy aging and exploring the characteristics of its deterioration at this stage of life, in order to propose a "Cognitive Intervention Program for the Prevention of Memory Deterioration. Memory in Older Adults". In this procedure to carry out a documentary investigation as a theoretical foundation of the study and the proposal, as well as a field study aimed at: analyzing the biopsychosocial state of the elderly residents of the Geriatric Vida Plena and identifying the cognitive deterioration of the elderly residents the Vida Plena Geriatric; for which the study informants were applied the Psychological Test: Montreal Cognitive Assessment (MOCA), Rey Complex Figure Test (TFC-R) and Stroop Color Test. Thus, it is possible to demonstrate that the adult residents of the Geriatric Vida Plena present memory problems due to a combination of factors related to aging and other specific factors that can affect cognitive health. Finally, the proposal that represents a viable neuropsychological alternative to improve the cognitive functioning and quality of life of people while they age is designed.

Keywords: old age, memory, memory in the elderly, cognitive deterioration.

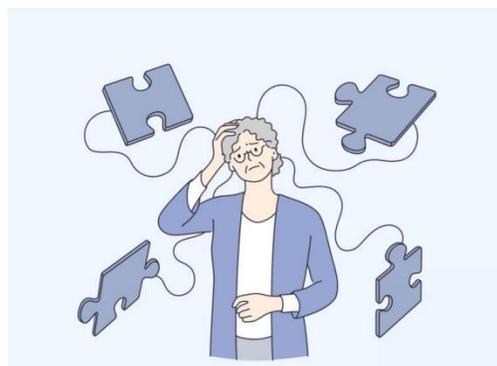
⁷Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentaria de Aragua, Venezuela, arvaldez21@gmail.com

Introducción

El aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población conllevan a un incremento en la incidencia y la prevalencia de determinadas enfermedades, como los trastornos cognitivos. A nivel mundial datos aportados por las Naciones Unidas (2020), refieren que la esperanza de vida ha aumentado a 73,4 años, de donde la proporción de individuos mayores de 60 años representa el 10%, siendo en Venezuela de 72,16 años y si a la fecha el grupo de población de 60 años o más ha subido de 1000 millones a 1400 millones, se estima para el 2050, que la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones).

Resulta cierto que los trastornos cognitivos son uno de los principales problemas de la población de edad avanzada. Su prevalencia se estima en un 10% en los mayores de 65 años, donde el envejecimiento manifiesta una serie de cambios como la pérdida de neuronas, la disminución de neurotransmisores y en consecuencia alteración de la memoria, déficit perceptivo, de las habilidades psicomotoras, lentitud general en la ejecución de actividades que demanden aprendizaje y requieran un mínimo de atención.

Cifras mundiales aportadas por la Organización Mundial de la Salud (2023), exponen que el 25-50% de los adultos mayores de 60 años presenta una disminución de su capacidad de memoria, también más de 55 millones de personas padecen demencia de las cuales más del



60% viven en países de ingreso medio – bajo, incrementándose cada año a casi diez millones de casos nuevos.

La demencia es el resultado de diversas enfermedades y lesiones que afectan el cerebro o simplemente causada por el envejecimiento; se le asocia la pérdida de la capacidad de pensar, recordar, razonar y habilidades de comportamiento hasta tal punto que interfiere con la vida activa de una persona. Este hecho justifica que el envejecimiento de la población, sea actualmente motivo de estudio para muchos investigadores en el área de la salud, neurociencias, psiquiatría, geriatría, psicología, a fin de abordar los desafíos que surgen en este proceso, así como aportar y emprender alternativas de vida saludable, para los adultos mayores.

En este orden de ideas, el envejecimiento del cuerpo humano se define como proceso irreversible que afecta de manera heterogénea a las moléculas, células, tejidos y órganos, sometidos al deterioro progresivo morfofuncional con el paso del tiempo, que puede conducir hasta la muerte, señala Kalpouzos (2012). Este hecho también produce una disminución en la capacidad de memoria, incrementándose la tasa de olvido al mismo tiempo que disminuye la capacidad de adquirir nueva información. Estas dificultades se inician de forma natural aproximadamente en la quinta década de la vida y van aumentando progresivamente, siendo más lentas en el envejecimiento normal, pero más rápidas en caso de demencia.

Cabe destacar que la memoria, desempeña un papel crucial en la capacidad de aprender, adaptarse y funcionar de la persona en el entorno que le rodea, así como también es esencial en la adquisición de habilidades y conocimientos, pues permite retener información aprendida, utilizarla en situaciones futuras , recordar eventos pasados, experiencias emocionales y



lecciones aprendidas, lo cual contribuye a tomar decisiones informadas y evitar repetir errores; así también influye en la capacidad para planificar, anticipar el futuro, tomar medidas direccionadas a alcanzar objetivos y metas propuestas.

Para Lashley (1950), representa la capacidad de adquirir, retener y recuperar información de experiencias pasadas e involucra una serie de procesos complejos que implican la codificación, el almacenamiento y recuperación de la información en el cerebro, tal como lo describe.

Específicamente en personas de edad avanzada el deterioro inminente de la memoria puede convertirse en una condición limitante para la persona, ya que afecta su calidad de vida, funcionamiento diario, dificultando la realización de tareas cotidianas como: recordar nombres o eventos importantes, seguir instrucciones, mantener conversaciones coherentes, manejar dinero o pagar facturas, dificultad para aprender cosas nuevas tales como operar un nuevo microondas o tomar una ruta alternativa al supermercado.

Por lo tanto, es importante evitar o mitigar a tiempo el deterioro de la memoria en el adulto mayor debido a los beneficios que conlleva un funcionamiento cognitivo saludable para disfrutar de una vida plena y satisfactoria. De allí que el objetivo de esta investigación fue presentar un Programa de Intervención Cognitiva, diseñado específicamente para la prevención del deterioro de la memoria en adultos mayores.

Así mismo durante el proceso investigativo se buscó comprender la importancia de la memoria en el envejecimiento saludable y explorar las características de su deterioro en esta etapa de la vida.

Revisión de la Literatura

La Neuropsicología, rama de la Neurociencia que estudia las relaciones entre el cerebro y la conducta tanto en sujetos sanos como en los que han sufrido algún

tipo de daño cerebral, explica que con el aumento de la edad se observa un descenso parcial de las funciones cognitivas y aunque no es un hecho generalizado, existe un porcentaje relativamente alto de personas que experimentan cambios cognitivos, especialmente problemas de memoria, señala Deary (2009). Así, en torno a un 20% de la población mayor a nivel mundial sufre deterioro cognitivo leve, explica Petersen (2010), y entre un 5-10% desarrolla demencia, según Plassma (2007).

Los efectos del envejecimiento en el cerebro y la cognición se observan a múltiples niveles, especifica Deary (2009). La autora explica que, al envejecer, el cerebro, y particularmente la corteza frontal, disminuye de volumen. El envejecimiento de la vasculatura y el aumento de la presión arterial favorecen los accidentes vasculares, isquemia y lesiones de la sustancia blanca. La memoria se deteriora y se observa una mayor activación cerebral bilateral, tal vez porque se reclutan redes neuronales adicionales.

Por su parte Plassma (2007), menciona que envejecimiento biológico no está totalmente ligado al cronológico. La genética, la bioquímica, la influencia hormonal y las experiencias de vida tienen un papel nuclear en el envejecimiento cerebral. Adicionalmente una buena educación y logros laborales, una dieta saludable, el consumo moderado de alcohol y el ejercicio regular son como factores protectores más conocidos. Así mismo expone los cambios físicos, cambios cognitivos y cambios metabólicos que ocurren durante el proceso de envejecimiento

- **Cambios físicos:** el tamaño del cerebro disminuye aproximadamente un 5% por década después de los 40 años. La reducción de la sustancia gris parece depender de la reducción del volumen neuronal, afectándose distintas áreas cerebrales en hombres y mujeres.

También hay cambios en el árbol dendrítico, espinas y sinapsis, describiéndose una disminución del número de sinapsis y pérdida de plasticidad sináptica, así como cambios compensatorios funcionales. La sustancia blanca

también puede disminuir con la edad, observándose deterioro de la vaina de mielina después de los 40 años, incluso en el envejecimiento normal. Las regiones de mielinización tardía en los lóbulos frontales son las más afectadas. Los cambios no son iguales en todo el cerebro. La corteza prefrontal y el estriado muestran la mayor atrofia.

El lóbulo temporal, cerebelo, hipocampo y la sustancia blanca prefrontal también se reducen, mientras la corteza occipital es la menos afectada. Lo observado en las corteza prefrontal y occipital se ajusta a los cambios cognitivos asociados al envejecimiento, aunque estudios muestran que el hipocampo también está especialmente afectado. Hay diferencias dependiendo del sexo. Los lóbulos frontal y temporal son los más afectados en hombres y el hipocampo y lóbulo parietal en las mujeres.

Debido a diferencias individuales en el envejecimiento cerebral, mapear los cambios dependientes del envejecimiento es muy complejo. A pesar de ello, cambios del volumen se correlacionan con modificaciones de la función neuropsicológica.

Las alteraciones de memoria son los cambios cognitivos más frecuentes en el envejecimiento. Los diferentes tipos de memoria (episódica, semántica, de procedimiento y de trabajo) se estudian con pruebas neuropsicológicas y neuroimágenes. Las dos primeras cambian más con el envejecimiento. En la memoria episódica, la información se almacena con etiquetas, acerca de dónde, cuándo y cómo se obtuvo la información.

El rendimiento de la memoria episódica parece disminuir a partir de la mediana edad, y es la pérdida de memoria que predomina en la enfermedad de Alzheimer (EA). La memoria semántica aumenta gradualmente desde el adulto hasta el anciano joven, pero disminuye en los muy viejos.

Se propone que los ancianos tienen menos recursos utilizables y su rendimiento estaría afectado por el enlentecimiento de la reacción y del procesamiento, una menor atención, disminución de funciones sensoriales y perceptivas, o una menor capacidad estratégica.

Los cerebros más viejos muestran una activación más simétrica, especialmente para la percepción visual y en las tareas de memoria. Los cambios de activación de ambas cortezas prefrontales son coherentes con la reducción de rendimiento de la memoria, en especial la memoria episódica. La reducción de la asimetría en la activación hemisférica en adultos mayores es un hallazgo sólido. El cambio en la activación de los lóbulos frontales coincide con los cambios de rendimiento de memoria y en la sustancia blanca. Neurotransmisores y hormonas también presentan cambios.

La dopamina y la serotonina son los neurotransmisores (NTS) que más cambian en el envejecimiento. Los niveles de dopamina disminuyen en un 10% por década desde la edad adulta temprana, y se asocian con la disminución del rendimiento motor y cognitivo.

La serotonina y el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) también disminuyen con la edad y parecen estar implicados en la plasticidad sináptica y la neurogénesis. Mientras una enzima que metaboliza esos NTs, la monoamino oxidasa, aumenta con la edad. Otros cambios en el cerebro envejecido son la desregulación del calcio, la disfunción mitocondrial y la producción de especies reactivas de oxígeno. Las hormonas influyen en el envejecimiento del cerebro y en su rendimiento cognitivo.

Las hormonas sexuales pueden afectar los procesos cognitivos en el adulto, lo que se ve afectado por los cambios hormonales en el envejecimiento, particularmente en mujeres post-menopáusicas.

En definitiva, se puede decir que los cambios cerebrales con el aumento de la edad cronológica son claros. Sin embargo, son menos claros la tasa de cambio, la edad biológica del cerebro y los procesos patológicos involucrados. Un estilo de vida saludable que reduzca el riesgo cardiovascular también beneficiará las funciones cerebrales, permitiendo un envejecimiento más pleno y armónico que impactará en los individuos y la sociedad.



Mora (2002), indica que, durante el proceso de envejecimiento normal, las neuronas de la corteza cerebral no mueren de un modo generalizado, aunque sí presentan una hipertrofia y una pérdida de ramificaciones de su árbol dendrítico. Sin embargo, otras neuronas (localizadas en el tronco encefálico) mueren durante la senectud. Los sistemas neuronales más afectados son los que sintetizan los neurotransmisores acetilcolina, noradrenalina y dopamina. Señala en particular que los sistemas dopaminérgicos, es decir, las vías neuronales que liberan dopamina en áreas estratégicas del cerebro, presentan una degeneración lenta y progresiva con el envejecimiento.

Por otra parte, destaca que son las zonas del cerebro relacionadas con el movimiento (ganglios basales), con la planificación de futuros actos de conducta (corteza prefrontal), con la interfaz interacción/acción (corteza cingulada), con la emoción (núcleo acumbens) y también con el control de la secreción de hormonas (hipotálamo). Sin embargo, estudios recientes ponen de manifiesto que, a pesar de que hay un descenso en el número de neuronas de estos y otros sistemas dopaminérgicos, a medida que se instaura el proceso de muerte neuronal emergen otros sistemas compensatorios. De este modo, se ponen en marcha mecanismos

que consisten en aumentar la velocidad a la que se recambia y se libera el neurotransmisor por las mismas neuronas que aún permanecen intactas al proceso degenerativo. Lo cual hace que estos mecanismos permanezcan casi intactos.

Mora (2002), también explica que el hipocampo y diversas áreas de la corteza cerebral son un ejemplo de las zonas que no presentan pérdidas neuronales significativas con edades avanzadas. Así, ni la corteza entorrinal (que provee de información sobre aprendizaje y memoria al igual que el hipocampo), ni la corteza temporal superior (área cerebral relevante en la elaboración de distintas funciones cognitivas), ni la corteza prefrontal (área de gran relevancia por sus funciones cognitivas específicas) presentan pérdidas significativas de neuronas en edades avanzada.

Frente a todo ello, estudios de imagen cerebral han mostrado que hay una pérdida de volumen en la sustancia blanca de los hemisferios cerebrales debido a la degeneración de la mielina. La mielina proporciona el aislamiento de las fibras nerviosas y permite que la información que circula a través de las dendritas neuronales no se vea interferida o alterada por otras corrientes de otras fibras nerviosas cercanas. En consecuencia, parece que el deterioro de la mielina lleva a la alteración del proceso en el que la nitidez de la comunicación neuronal y la función de circuitos corticales específicos.

Un programa de intervención cognitiva de la memoria es un conjunto de actividades y estrategias diseñadas para mejorar el funcionamiento de la memoria en personas que presentan dificultades en esta área. Estos programas se basan en principios de la psicología cognitiva y la neurociencia, y suelen ser llevados a cabo por profesionales de la salud mental capacitados, como psicólogos o neuropsicólogos.

El objetivo de un programa de intervención cognitiva de la memoria es ayudar a las personas a desarrollar habilidades y estrategias específicas que les permitan mejorar la retención, el almacenamiento y la recuperación de información. Estos programas pueden ser útiles en diferentes contextos, como el envejecimiento normal, el deterioro cognitivo leve, los trastornos neurodegenerativos o después de una lesión cerebral.

La promoción de las actividades de este tipo de programas de entrenamiento con intervención no farmacológicas, están basadas en estudios recientes que comprueban que, a pesar de existir en los participantes daños cognoscitivos, estos conservan la capacidad de aprender nueva información y adaptar su comportamiento, existiendo evidencias de plasticidad cognitiva.

Finalmente, el entrenamiento cognitivo implica la intervención por medio de la práctica estructurada de tareas relevantes para el funcionamiento cognitivo, tal como la memoria, atención, el lenguaje o función ejecutiva, Clare (2011). No equivale al "entrenamiento cerebral no específico", sino a programas de capacitación apropiados, que tendrían base en técnicas de entrenamiento teóricamente validadas, considerando modelos de capacidades perjudicadas y preservadas.

Esta técnica de intervención es generalmente proporcionada en grupos pequeños y de una manera estandarizada. Incluye problemas y ejercicios repetitivos que son diseñados para trabajar y reforzar capacidades cognoscitivas, en condiciones diferentes. Constituye un enfoque a menudo usado para el mejoramiento de esferas específicas de la cognición y también implica la enseñanza de estrategias y habilidades a fin de optimizar el funcionamiento cognitivo.

Tanto los métodos tradicionales como aquellos programas basados en el uso del ordenador, tienen un efecto positivo en las habilidades cognitivas, en el

conocimiento y uso de estrategias de memoria, en la percepción subjetiva de memoria y/o en los estados emocionales de los sujetos participantes.

Metodología

El proceso investigativo desarrollado en el presente estudio conduce a la presentación final de un modelo operativo viable, a través del diseño de un programa de intervención cognitiva para la prevención del deterioro de la memoria en adultos mayores.



En este sentido procede a realizar una investigación documental como fundamento teórico del estudio y la propuesta, así como también un estudio de campo dirigido a : analizar el estado biopsicosocial de los adultos mayores residentes del Geriátrico Vida Plena e identificar el deterioro cognitivo de los adultos mayores residentes del Geriátrico Vida Plena; para lo cual a los informantes del estudio les fueron aplicados los Test Psicológicos: Montreal Cognitive Assessment (MOCA) , Test de la Figura Compleja de Rey (TFC-R) y Test de los Colores de Stroop.

Desarrollándose mediante las siguientes etapas descritas a continuación:

Fase Diagnóstica

La fase diagnóstica de este trabajo se llevó a cabo en el geriátrico Vida Plena, donde se seleccionaron tres sujetos de estudio. Estos sujetos fueron informados sobre la evaluación que se les realizaría para identificar si existía algún nivel de deterioro de la memoria y cuál era su estado actual. Para lograr esto, se llevaron a cabo sesiones continuas de evaluación que incluyeron observación directa, examen mental y la aplicación de tres pruebas psicológicas: el Test de Stroop, el Test de Montreal Cognitive Assessment (MOCA) y el Test de la Figura Compleja de Rey.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos para cada informante:

Cuadro 5 - Resultados Obtenidos

INFORMANTE 1	<p>Edad: 80 años Género: Masculino Diagnóstico de deterioro de la memoria: Moderado Descripción: Este presenta un deterioro de la memoria moderado. Durante la entrevista, se observaron dificultades para recordar eventos recientes y mantener una conversación coherente. En la observación directa, se notó una tendencia a repetir preguntas y olvidar detalles importantes de las instrucciones. En el examen mental, se identificaron problemas en la memoria a corto plazo, dificultades en la evocación de información y una menor capacidad para retener y recuperar recuerdos pasados. Los resultados del MOCA, STROOP y la Figura Compleja de Rey también indicaron un deterioro significativo en las habilidades cognitivas, incluyendo la memoria, la atención y la función ejecutiva.</p>
INFORMANTE 2	<p>Edad: 80 años Género: Femenino Diagnóstico de deterioro de la memoria: Leve Descripción: Muestra un deterioro leve de la memoria. Durante la entrevista, se evidenciaron olvidos ocasionales de nombres y eventos recientes, aunque aún podía mantener una conversación coherente en general. En la observación directa, se notó una menor capacidad para recordar instrucciones detalladas y una cierta confusión en momentos de distracción. En el examen mental, se identificaron dificultades leves en la memoria a corto plazo y una menor capacidad para evocar información con precisión. Los resultados del MOCA, STROOP y la Figura Compleja de Rey también mostraron un deterioro leve en las habilidades cognitivas, particularmente en las áreas de la memoria y la atención.</p>
INFORMANTE 3	<p>Edad: 80 años Género: Masculino Diagnóstico de deterioro de la memoria: Leve Descripción: Presenta un deterioro leve de la memoria. Durante la entrevista, se observaron olvidos ocasionales de nombres y eventos recientes, pero aún mantenía una buena capacidad para mantener una conversación coherente. En la observación directa, se notó una menor capacidad para recordar instrucciones detalladas y una leve desorientación en momentos de distracción. En el examen mental, se identificaron dificultades leves en la memoria a corto plazo y una menor capacidad para retener y evocar información específica. Los resultados del MOCA, STROOP y la Figura Compleja de Rey también indicaron un deterioro leve en las habilidades cognitivas, incluyendo la memoria y la atención.</p>

Fuente: Lira (2023)

Fase de Análisis

Durante el estudio, se llevó a cabo la aplicación de tres instrumentos de evaluación (MOCA, STROOP y la Figura Compleja de Rey - Osterrieth) a tres sujetos de estudio del Geriátrico Vida Plena. Además, se realizó una observación directa en diferentes sesiones. Los resultados obtenidos fueron bastante similares entre los tres sujetos, lo que puede ser indicativo de un deterioro cognitivo significativo en las áreas de memoria, atención, función ejecutiva y habilidades visuoespaciales.

El deterioro cognitivo evidenciado en adultos mayores puede tener diversas causas. Estas incluyen el envejecimiento normal, el deterioro cognitivo leve, la

enfermedad de Alzheimer y otras demencias, así como trastornos cerebrovasculares y otras condiciones médicas.

El envejecimiento normal conlleva cambios cognitivos relacionados con la edad, pero es importante distinguirlos del deterioro cognitivo más significativo. El deterioro cognitivo leve se encuentra en una etapa intermedia y puede ser una señal temprana de problemas cognitivos más graves. La enfermedad de Alzheimer y otras demencias son enfermedades neurodegenerativas que afectan las funciones cognitivas, incluida la memoria. Los trastornos cerebrovasculares y otras condiciones médicas también pueden contribuir al deterioro cognitivo.

En cuanto a los sujetos individualmente, se observó que el Paciente 1 presenta un deterioro cognitivo moderado con dificultades significativas en funciones ejecutivas como la planificación, la flexibilidad cognitiva, la toma de decisiones, la inhibición de respuestas automáticas y la atención selectiva. Por otro lado, el Paciente 2 muestra un deterioro cognitivo leve con dificultades moderadas en las mismas funciones ejecutivas. Por último, el Paciente 3 también presenta un deterioro cognitivo leve con dificultades en las funciones ejecutivas similares a los otros dos sujetos.

Fase de Ejecución

Para el desarrollo de la ejecución se diseñó un programa de intervención estratégico basado en principios de la psicología cognitiva y la neurociencia, así como en la evidencia científica que respalda la efectividad de ciertas estrategias y actividades para mejorar y mantener la función cognitiva en adultos mayores. Estas estrategias se centran en estimular y fortalecer diferentes aspectos cognitivos, como la atención, la memoria, la flexibilidad cognitiva y el pensamiento creativo.

El entrenamiento cognitivo se enfoca en ejercitar y mejorar habilidades cognitivas específicas a través de tareas y ejercicios diseñados para estimular la

atención, la memoria de trabajo y la evocación de recuerdos. Se utilizan estrategias de memoria para mejorar la capacidad de retener y recuperar información, y se promueve el uso de técnicas de mnemotécnicas y organización de la información.

El plan de intervención cognitiva se basa en principios de la psicología cognitiva y la neurociencia, así como en la evidencia científica que respalda la efectividad de ciertas estrategias y actividades para mejorar y mantener la función cognitiva en adultos mayores. Estas estrategias se centran en estimular y fortalecer diferentes aspectos cognitivos, como la atención, la memoria, la flexibilidad cognitiva y el pensamiento creativo.

El entrenamiento cognitivo se enfoca en ejercitar y mejorar habilidades cognitivas específicas a través de tareas y ejercicios diseñados para estimular la atención, la memoria de trabajo y la evocación de recuerdos. Se utilizan estrategias de memoria para mejorar la capacidad de retener y recuperar información, y se promueve el uso de técnicas de mnemotécnicas y organización de la información.

Las actividades de aprendizaje continuo y estimulación intelectual ayudan a mantener la mente activa y a adquirir nueva información. La participación en actividades sociales y el mantenimiento de relaciones significativas fomentan la estimulación cognitiva y emocional. La estimulación sensorial y física, a través de actividades que involucran diferentes sentidos y el ejercicio físico regular, también se ha asociado con beneficios para la función cognitiva.

Las estrategias de autorregulación y autocuidado se enfocan en el bienestar emocional y la reducción del estrés, ya que estos factores pueden tener un impacto en el funcionamiento cognitivo. Adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación equilibrada, un buen descanso y la reducción de factores de riesgo, también es importante para mantener la salud cerebral.

Es esencial adaptar el plan de intervención cognitiva a las necesidades y capacidades individuales de los participantes. Un profesional de la salud capacitado, como un psicólogo o un neuropsicólogo, puede brindar orientación y seguimiento adecuado para asegurarse de que el programa se adapte de manera óptima a cada persona.

Plan de acción

El propósito principal de este programa de intervención se basa en la estimulación de la memoria, mediante la realización de acciones con propósito de estimulación cognitiva, con las cuales se trabajará directamente la memoria e indirectamente otras capacidades cognitivas como la atención, concentración, percepción, entre otras.

Todo esto con la finalidad de mantener a su vez las capacidades residuales y frenar el deterioro de la memoria, que causa dificultades en la vida diaria de los sujetos de investigación y pretendiendo lograr a través del cumplimiento de sus objetivos y actividades propuestas se pretende:

- a) Potenciar la memoria a corto plazo (MCP).*
- b) Trabajar la capacidad de fijación y retención de información.*
- c) Mantener la memoria a largo plazo (MLP).*
- d) Trabajar la atención necesaria para la realización de las AVD.*
- e) Aumentar el grado de concentración para el desarrollo de sus rutinas.*

Tácticas o estrategias de intervención

La propuesta se consolida en el siguiente programa de "Programa de Intervención Cognitiva para la Prevención del Deterioro de La Memoria en Adultos Mayores", descrito con claridad en el Cuadro 1 y que contiene los siguientes elementos a saber: Objetivos específicos, Acciones terapéuticas, Cambios esperados, Recursos, Duración, Recomendaciones.

Cuadro 6. Programa de Intervención Cognitiva para la Prevención del Deterioro de La Memoria en Adultos Mayores.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO DE LA MEMORIA EN ADULTOS MAYORES					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES TERAPÉUTICAS	CAMBIOS ESPERADOS	RECURSOS	DURACIÓN	RECOMENDACIONES
Mejorar la atención y concentración en adultos mayores.	Ejercicios de atención y concentración, como juegos de palabras, crucigramas y actividades de búsqueda de diferencias.	<ul style="list-style-type: none"> Mejora en la capacidad de enfocar y mantener la atención Aumento en la capacidad de concentración Mejora en la discriminación y procesamiento de información Aumento en la capacidad de cambiar el enfoque y la flexibilidad cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> Juegos de palabras y crucigramas Actividades de búsqueda de diferencias Plataformas de entrenamiento cognitivo 	Entre 20 y 60 minutos, cada día o varias veces por semana. Es de mayor importancia calidad de la sesión sobre tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> Establecer una rutina regular Mantener la variedad Incrementar gradualmente la dificultad Mantener una actitud positiva y motivada
Fortalecer la memoria de trabajo en adultos mayores.	Tareas de memoria de trabajo, como la repetición de listas de palabras o la resolución de problemas matemáticos en la mente.	<ul style="list-style-type: none"> Mejora en la capacidad de retener y manipular información en la mente Aumento en la capacidad de concentración y enfoque Desarrollo de estrategias de organización y estructuración Incremento en la velocidad y precisión en la resolución de problemas mentales 	<ul style="list-style-type: none"> Listas de palabras Problemas matemáticos Aplicaciones y juegos de memoria de trabajo 	20 minutos al día 3 veces por semana.	Se sugiere mantener un enfoque constante y regular en el entrenamiento de la memoria de trabajo para obtener los mejores resultados. Además, es fundamental mantener una actitud positiva, celebrar los logros y disfrutar del proceso de aprendizaje. Siempre es recomendable trabajar bajo la guía de un profesional de la salud capacitado, como un psicólogo o un neuropsicólogo, quienes pueden brindar orientación personalizada y adaptar el entrenamiento a tus necesidades y objetivos específicos.

Fomentar la memoria episódica y la evocación de recuerdos en adultos mayores.	Estimulación de la memoria episódica a través de actividades de evocación de recuerdos autobiográficos, como recordar eventos significativos de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora en la memoria autobiográfica • Estimulación de la conexión emocional con los recuerdos • Aumento en la autoconciencia y la identidad personal • Promoción del bienestar emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de reminiscencia • Álbumes de fotos y videos familiares • Registros escritos 	La duración y frecuencia de estas actividades pueden variar según las preferencias y capacidades individuales. Se recomienda dedicar un tiempo regular, como una vez por semana.	Es fundamental crear un ambiente cálido y seguro durante estas actividades, brindar apoyo emocional y permitir que la persona comparta libremente sus recuerdos. Además, es recomendable trabajar bajo la guía de un profesional de la salud capacitado, como un psicólogo o un terapeuta ocupacional, quienes pueden proporcionar orientación y adaptar las actividades a las necesidades y objetivos específicos de cada individuo.
Promover estrategias compensatorias para la memoria en adultos mayores.	Fomentación de la lectura y discusión de libros, artículos o noticias para promover la adquisición de nueva información y el debate de ideas.	<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de nueva información • Estimulación cognitiva • Mejora de la memoria de trabajo • Desarrollo del pensamiento crítico 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del pensamiento crítico • Artículos y noticias en línea • Grupos de lectura o clubes de discusión 	Se recomienda dedicar un tiempo regular para la lectura y la discusión, como un par de veces por semana o incluso diariamente, dependiendo de la capacidad y el interés de cada persona.	Es importante disfrutar del proceso de lectura y discusión, y permitirse explorar temas y géneros que sean de interés personal. Además, se recomienda mantener una actitud abierta y curiosa, participar activamente en las discusiones y buscar oportunidades para ampliar los horizontes intelectuales.
Estimular la flexibilidad cognitiva y el pensamiento creativo en adultos mayores.	Realización de actividades que involucren múltiples sentidos, como la cocina, la jardinería, la música o la pintura.	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora en la flexibilidad cognitiva • Estimulación de la creatividad • Mejora en la atención y concentración • Promoción del bienestar emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Utensilios de cocina y recetas • Materiales de jardinería • Instrumentos musicales y recursos musicales • Materiales artísticos 	Se recomienda dedicar un tiempo regular para participar en actividades multisensoriales, como una o dos veces por semana, dependiendo de la capacidad e interés de cada persona.	Es importante disfrutar de estas actividades, permitirse experimentar y explorar diferentes aspectos creativos. Además, se recomienda fomentar un ambiente relajado y libre de juicios, y permitir la expresión personal sin preocuparse por el resultado final.

Fuente: Lira Ponce (2023).

Factibilidad

El plan de intervención cognitiva propuesto parece ser factible y adecuado para mejorar y mantener el funcionamiento cognitivo y la memoria en adultos mayores. Se basa en estrategias y actividades respaldadas por la investigación en el campo de la neuropsicología y la gerontología.

Algunos factores que respaldan la factibilidad de este plan incluyen:

1. **Variedad de enfoques:** El plan aborda diferentes aspectos cognitivos, incluyendo la atención, la memoria de trabajo, la memoria episódica, la flexibilidad cognitiva y la creatividad. Al ofrecer una variedad de enfoques, se pueden adaptar las actividades a las necesidades y preferencias individuales de los adultos mayores.
2. **Uso de recursos accesibles:** Las actividades propuestas pueden realizarse utilizando recursos accesibles y disponibles en el entorno cotidiano de los adultos mayores. Esto incluye libros, artículos, utensilios de cocina, herramientas de jardinería, instrumentos musicales y materiales artísticos, lo que facilita la implementación del plan.
3. **Enfoque holístico:** Además de las actividades cognitivas, el plan también se enfoca en la estimulación sensorial, el ejercicio físico, la estimulación social y las estrategias de autorregulación y autocuidado. Este enfoque holístico tiene en cuenta el bienestar general de los adultos mayores y promueve un estilo de vida saludable y equilibrado.
4. **Adaptabilidad y personalización:** El plan puede adaptarse a las necesidades individuales de los adultos mayores, teniendo en cuenta sus intereses, capacidades y preferencias. Esto permite una mayor participación y compromiso con las actividades propuestas.

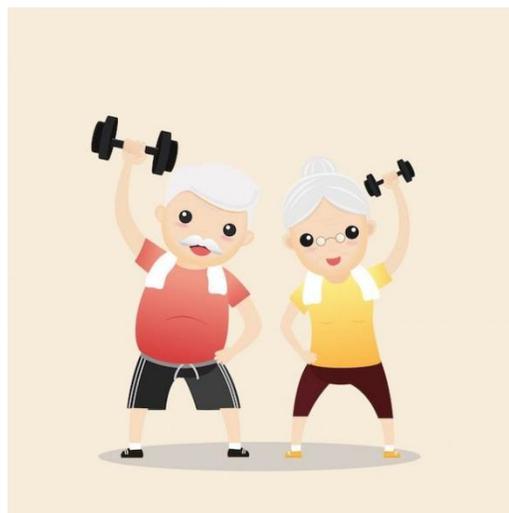
Es importante tener en cuenta que la factibilidad también dependerá de factores individuales, como la salud física y mental de los adultos mayores, así como su nivel de motivación y apoyo social. Además, es recomendable trabajar bajo la supervisión de un profesional de la salud capacitado, como un psicólogo o un terapeuta ocupacional, para obtener una orientación más precisa y personalizada.

En resumen, el plan de intervención cognitiva propuesto parece ser factible y ofrece una variedad de estrategias y actividades que pueden beneficiar el funcionamiento cognitivo y la memoria en adultos mayores. Al adaptar el plan a las necesidades individuales y asegurarse de contar con la supervisión adecuada, es posible obtener resultados positivos en la salud cognitiva y el bienestar general de los adultos mayores.

Discusión

Diseño y estructuración de las sesiones de intervención cognitiva: Contribuí al diseño y organización de las sesiones de intervención cognitiva enfocadas en la memoria y la atención. Propuse una secuencia lógica de actividades y ejercicios que abordaran de manera efectiva las áreas específicas de dificultad en cada paciente.

Selección de técnicas y estrategias adecuadas: Basándome en la literatura y en mi conocimiento en el área de la neuropsicología, seleccioné técnicas y estrategias apropiadas para abordar las dificultades cognitivas en memoria y atención de los pacientes. Estas incluyeron ejercicios de memoria a corto plazo, asociación mnemotécnica, actividades de fijación y retención de información, estimulación de la memoria a largo plazo, entrenamiento en atención selectiva y técnicas de focalización y concentración.



Adaptación a las necesidades individuales: Tuve en cuenta las características y los perfiles funcionales de cada paciente para adaptar las sesiones de intervención cognitiva. Esto permitió abordar sus necesidades específicas y maximizar los beneficios de la intervención.

Estas aportaciones contribuyeron al desarrollo del proyecto al proporcionar un enfoque estructurado y basado en evidencias para mejorar las funciones cognitivas de los pacientes. Ayudaron a alcanzar los objetivos al proporcionar un plan de intervención efectiva y personalizada que abordó las áreas específicas de deterioro de la memoria y la atención de cada paciente.

En cuanto a sugerencias para mejorar el proyecto o trabajo en el futuro, propongo lo siguiente:

Evaluación continua del progreso: Implementar un sistema de evaluación y seguimiento regular para medir el progreso de los pacientes a lo largo de las sesiones de intervención cognitiva. Esto permitiría ajustar el plan de intervención según sea necesario y evaluar la efectividad de las estrategias utilizadas.

Incorporar técnicas de retroalimentación y refuerzo positivo: Añadir técnicas de retroalimentación y refuerzo positivo durante las sesiones de intervención para motivar a los pacientes y fortalecer su compromiso con el programa. Esto puede incluir el reconocimiento de los logros y avances, así como la celebración de los éxitos alcanzados.

Implementar actividades de transferencia de habilidades: Diseñar actividades que fomenten la transferencia de habilidades cognitivas adquiridas durante las sesiones de intervención a la vida diaria de los pacientes. Esto podría incluir tareas prácticas que les permitan utilizar y practicar las estrategias de memoria y atención en situaciones reales.

Estas sugerencias están respaldadas por evidencia científica y se centran en mejorar la efectividad y la aplicabilidad de la intervención cognitiva. Al implementar estas mejoras, se puede optimizar el impacto de las sesiones de intervención y proporcionar un mayor beneficio a los pacientes.

Agradezco la oportunidad de haber aportado y sugerido mejoras para este proyecto o trabajo. Ha sido gratificante poder utilizar mis conocimientos y experiencia en neuropsicología para contribuir al desarrollo de estrategias efectivas de intervención cognitiva. Espero que estas aportaciones y sugerencias sean valiosas para el avance del proyecto y para el bienestar de los pacientes.

Conclusiones

Una vez finalizado el proceso investigativo, se establecen las siguientes conclusiones:

A medida que avanzamos en edad, es común experimentar cambios en la memoria, como dificultades para recordar información reciente o detalles específicos. Estos cambios pueden tener un impacto significativo en la independencia, la autonomía y la capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas de manera eficiente. Por lo tanto, la prevención y el abordaje temprano del deterioro de la memoria se vuelven vitales para preservar la calidad de vida en la vejez.

La neuropsicología, como disciplina especializada en el estudio de las relaciones entre el cerebro y el comportamiento, ofrece un enfoque integral para comprender y abordar los procesos cognitivos, incluida la memoria. El diseño de programas de intervención cognitiva basados en principios neuropsicológicos proporciona estrategias y actividades específicas que pueden ayudar a mantener, fortalecer y mejorar la memoria en adultos mayores.

Desde la perspectiva neuropsicológica, que el “programa de intervención cognitiva para la prevención del deterioro de la memoria en adultos mayores” dirigido a los usuarios del Geriátrico Vida Plena, constituye una herramienta efectiva, al combinar estrategias como: Entrenamiento cognitivo, estimulación de la memoria episódica, estrategias compensatorias, flexibilidad cognitiva y

pensamiento creativo; todas ellas adaptadas a las necesidades individuales de cada participante a fin de garantizarles la oportunidad de mantener su funcionamiento cognitivo y prevenir o retrasar el deterioro de la memoria, mejorando notoriamente su calidad de vida.

Este estudio se vincula con la línea de investigación "biodiversidad, ambiente y salud" de la Universidad Bicentennial de Aragua, que busca comprender la interacción entre lo humano y su entorno, y cómo esto influye en la calidad de vida. La investigación abordó el proceso de evaluación y diagnóstico del deterioro de la memoria en adultos mayores, reconociendo la importancia de equilibrar el bienestar humano con el bienestar del ecosistema. Así, la salud fue considerada como parte de un equilibrio gnoseo-conceptual, donde se busca la integración de factores biopsicosociales para promover una mejor calidad de vida.

También se asocia con la línea de investigación "psicología y salud" de la Escuela de Psicología de la U.B.A. Esta línea de investigación se enfoca en la promoción de procesos investigativos centrados en la evaluación, diagnóstico, tratamiento e intervención del comportamiento humano, considerando la complejidad de los factores biopsicosociales. A través de la transdisciplinariedad, se busca promover el bienestar psicológico y la calidad de vida de las personas. El presente estudio contribuyó a esta línea de investigación al abordar el deterioro de la memoria en adultos mayores y proponer estrategias de intervención cognitiva para mejorar su funcionamiento cognitivo y, en última instancia, su bienestar psicológico y calidad de vida.

la relevancia de abordar el deterioro de la memoria desde la neuropsicología, ya que este enfoque se basa en una comprensión profunda de los procesos cerebrales y cognitivos subyacentes.

Al considerar la importancia de la memoria en el envejecimiento y aplicar estrategias basadas en evidencia científica, se puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y promover su independencia y bienestar general.

Referencias

- Aguiar, K. (2014). **Función ejecutiva en adultos mayores con patologías asociadas a la evolución del deterioro cognitivo.** *Neuropsicología Latinoamericana* [Revista en Línea], vol.6 no.2. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo>. [Consulta: 2023, mayo, 27]
- Ballesteros, S. (1999). **Memoria humana: investigación y teoría.** *Psicothema*, 705-723. [Documento en línea]. Disponible en: <http://>. [Consulta: 2023, julio, 06]
- Casanova, P. (2004). **La memoria. Introducción al estudio de los trastornos cognitivos en el envejecimiento normal y patológico.** *Revista de Neurología.*, 469-472. [Documento en línea]. Disponible en: http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4773/alzheimer11.pdf. [Consulta: 2023, julio, 01]
- Clare, L. y Linden, D. (2009). **Goal-oriented cognitive rehabilitation for an individual with Mild Cognitive Impairment: behavioural and neuroimaging outcomes.** *Neurocase*, 15 (4), 318-331. [Documento en línea]. Disponible en: <http://neuropedwikia.es/blogs/anabelmga> [Consulta: 2023, julio, 06]
- Deary, J. (2017). **Fenomenología de la memoria.** *Cuadernos de filosofía latinoamericana*, 38(116), 25-45. [Documento en línea]. Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/cfla/article/view/4037/3844> [Consulta: 2023, julio, 04]
- Duque-Paraje. (2003). **Relaciones neurobiológicas y envejecimiento.** *Revista de Neurología*, (pp. 549-554). [Documento en línea]. Disponible en: <https://neurologia.com/articulo/2001460> . [Consulta: 2023, junio, 05]
- Enríquez, J. (2015). **La Memoria Humana.** Madrid: Editorial Panamericana. [Documento en línea]. Disponible en: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/84481> [Consulta: 2023, junio, 05]
- Etchepareborda, M., y Abad-Mas, L. (2005). **Memoria de trabajo en los procesos básicos del aprendizaje.** *Revista de Neurología*, S79-S83. [Documento en línea]. Disponible en: <https://neurologia.com/> [Consulta: 2023, junio, 08]

- Feldberg, G. (2021). **Apuntes: Importancia de mantener la memoria y otras funciones mentales.** [Página web en línea]. Disponible en: <https://www.ineba.net/neurologia>. [Consulta: 2023, junio, 12]
- Fombuena, N. G. (2013). **Normalización y validación de un test de memoria en envejecimiento normal, deterioro cognitivo leve y enfermedad de Alzheimer.** Barcelona. [Documento en línea]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/psiquiatria-general/normalizacion-y-validacion-de-un-test-de-memoria-en-envejecimiento-normal-deterioro-cognitivo-leve-y-enfermedad-de-alzheimer/> [Consulta: 2023, mayo 25]
- Hedden, T. y Gabrieli, J. (2004). **Perspectivas sobre la mente que envejece: una visión desde la neurociencia cognitiva.** *Tan. Revista Neurociencia*, (ppm 57). [Documento en línea]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00401/full> . [Consulta: 2023, junio, 10]
- Hayflick. F (2018). **Pérdida de memoria.** [Documento en línea]. Disponible <https://psycnet.apa.org/record/1952-05966-02>. [Consulta: 2023, junio, 12]
- Kalpouzou, G. (2012). **Mapeo basado en vóxeles del volumen de la materia gris del cerebro y los perfiles del metabolismo de la glucosa en el envejecimiento normal.** *Neurobiología del envejecimiento*, (pp.112-124). [Documento en línea]. Disponible en: <https://neurologia.com/Neurobiolog%C3%ADa+del+envejecimiento>. [Consulta: 2023, junio, 12]
- Lashley, K. S. (1950). ***In search of the engram. In Society for Experimental Biology, Physiological mechanisms in animal behavior.*** Estados Unidos: Academic Press. [Documento en línea]. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1952-05966-020> . [Consulta: 2023, junio, 12]
- Megías, M. (2015). **Evaluación neuropsicológica de procesos cognitivos en niños de siete años de edad nacidos pretérmino.** *Annals of Psychology*, 31. [Documento en línea]. Disponible en: <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.151881>. [Consulta: 2023, junio, 12]
- Naciones Unidas. (2020). ***Estadísticas de Población Mundial.*** [Documento en línea]. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=division+de+poblacion+de+naciones+unidas> . [Consulta: 2023, junio, 10]
- Román L. (1998). **Cambios neuropsicológicos asociados al envejecimiento normal.** *Anales de Psicología*, vol. 14, núm. 1, pp. 27-43. España: Universidad de Murcia

- Ruiz, J. (2002). **Memoria y olvido: Perspectivas evolucionista, cognitiva y neurocognitiva**. España: Trotta
- Tulving, E. (1983). **Elementos de la memoria episódica**. Estados Unidos: Oxford University Press
- O.M.S (2023). **Día mundial del Alzheimer**. [Documento en línea]. Disponible en: https://www.semeg.es/personas-mayores/actualidad/_/dia-mundial-del-alzheimer-oms . [Consulta: 2023, julio, 12]
- Pérez, T. A. (2016). **Memoria versus olvido paradoja de internet**. Scielo, 31(1). [Documento en línea]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-> . [Consulta: 2023, julio, 14]
- Plessma, C. (15 de mayo de 2014). **Neurofisiología del aprendizaje y la memoria**. Obtenido de Archivos de Medicina: [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/neurofisiologa-del-aprendizaje-y-la-memoria-plasticidad-neuronal.php?aid=837>. [Consulta: 2023, julio, 12]
- Petersen, E. (2012). **Procesos cognitivos**. El litoral 100 años, pág. 2. [Documento en línea]. Disponible en: <https://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2012/08/07/opinion/OPIN-02.html> [Consulta: 2023, julio, 12]
- Torrades, S. d. (noviembre de 2006). **Procesos psicológicos básicos**. España. [Documento en línea]. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-procesos-psicologicos-basicos-2aa-ed/9788448146337/> [Consulta: 2023, julio, 06]
- Zapata, L. F. (2009). **Memoria de trabajo y rendimiento académico en estudiantes de primer semestre de una universidad de la ciudad de barranquilla**. Psicología desde el Caribe., 67-82. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a05.pdf> [Consulta: 2023, julio,

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR LA AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN ADULTOS JÓVENES

María Samaan⁸

RESUMEN

A continuación, la investigación que se realizó tiene como principal propósito analizar aquellos aspectos que influyen en la autopercepción de la imagen corporal y la relación que tiene el autoconcepto y la autoestima con la misma. Tomándose como sustento teórico la corriente cognitivo-conductual, la posición que tienen los cánones de belleza en la autoestima, (Clementin, F, 2017), la influencia de las redes sociales en la autoestima, (Psonríe), componentes del autoconcepto, (Psicopedia, 2022), entre otros. De este modo, definiéndose como una investigación cualitativa de nivel descriptivo que busca mejorar la autopercepción de la imagen corporal y demostrar la intrepidez de la sociedad, los medios de comunicación y el entorno en la autopercepción. Para lograr la recolección de la investigación se aplicó examen mental y test psicológicos que miden el autoconcepto, la autoestima y la evaluación de la personalidad en el ámbito emocional y social en tres (3) personas que se encuentran en la etapa evolutiva de la adultez joven. Colocando como evidencia principal la influencia, por más mínima que sea, que tiene la sociedad sobre las personas.

Palabras claves: Imagen Corporal, autopercepción, autoestima.

ABSTRACT

The research conducted aims to analyze the aspects that influence self-perception of body image and the relationship between self-concept and self-esteem. The cognitive-behavioral approach serves as the theoretical foundation, along with the impact of beauty standards on self-esteem (Clementin, F, 2017), the influence of social media on self-esteem (Psonríe), components of self-concept (Psicopedia, 2022), among others. Thus, this qualitative descriptive research seeks to enhance self-perception of body image and demonstrate the audacity of society, the media, and the environment in self-perception. To gather data for the research, a mental examination and psychological tests measuring self-concept, self-esteem, and evaluation of personality in emotional and social contexts were administered to three (3) individuals in the young adulthood stage. The primary evidence presented is the influence, however minimal, that society has on individuals.

Keywords: Body image, self-perception, self-esteem.

⁸Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentenario de Aragua, Venezuela, mariasamaan777@hotmail.com

Introducción

La imagen corporal ha sido tema de estudio en distintos campos y disciplinas, dejando en evidencia que socialmente el cuerpo es considerado más importante que la mente, pues, en la sociedad actual, existe una presión constante para



alcanzar los estándares de belleza impuestos por los cánones establecidos. Estos ideales de belleza suelen estar caracterizados por cuerpos delgados, musculosos y aparentemente perfectos, que a menudo se promueven en los medios de comunicación y en las redes sociales. Como resultado, muchas personas se sienten insatisfechas y presionadas para ajustarse a estas normas inalcanzables.

Además, es necesario destacar que, así como las redes sociales influyen en la autopercepción de la imagen corporal, también lo hacen las personas que forman parte de nuestro entorno, ya sean amigos o familiares, lo que incluye este factor en el historial de experiencias vividas acumuladas que interfieren en la autoestima y la percepción, dicho de este modo, ya que, las interacciones sociales también desempeñan un papel importante en la construcción de la imagen corporal. De modo que, el juicio y la crítica de los demás, los comentarios sobre el peso y la apariencia física, así como los estereotipos sociales, pueden tener un impacto significativo en cómo las personas se ven a sí mismas y cómo se sienten acerca de sus cuerpos.

Por estas razones, la influencia de la sociedad en la imagen corporal puede ser perjudicial para la salud mental y emocional de las personas. La comparación con los estándares de belleza idealizados puede generar sentimientos de baja autoestima, ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, entre otros. Las imágenes retocadas y manipuladas que se presentan en los medios de

comunicación crean una percepción distorsionada de la realidad y hacen que las personas se sientan insatisfechas con su propio cuerpo. Siendo así, una insatisfacción que posiblemente perdure con el paso de los años si no se le otorga la importancia que se merece.

Destacando el hecho de que, la imagen corporal está formada por diferentes aspectos, el aspecto perceptivo (que es la percepción del cuerpo en su totalidad, o bien, de alguna de sus partes); el aspecto cognitivo (valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste); el aspecto afectivo (sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste) y el aspecto conductual (conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo). (Cruz y Maganto, 2003).

Teniendo en cuenta el siguiente estudio, se aprecia que de 213 niñas y 166 niños de 9 años se encontró que hombres y mujeres de todos los niveles de peso compartían el deseo de ser más delgados y una motivación para restringir sus dietas, con un 41% de niñas que querían perder peso. Estos resultados han sido confirmados por otros estudios. En una muestra de 200 adolescentes mexicanas prepúberes, se encontró que una proporción potencialmente alta (50%) no estaba satisfecha con su imagen corporal, y el estereotipo de delgadez extrema afectó desproporcionadamente a las niñas, lo que las llevó a reportar una baja autoestima general y corporal y expresar un mayor deseo de ser delgadas en el futuro.

Los estudios que comparan niños y preadolescentes con adolescentes han demostrado que el problema empeora con los años. Mientras que el 55% de las niñas entre siete y 12 años quiere ser más delgada, esto sube al 80% en la adolescencia, etapa en la que los niveles de



autoestima también son bajos. Por tanto, se encontró que el problema de la distorsión de la imagen corporal en la adolescencia es muy preocupante por su alta incidencia y larga duración. Según esto, en un grupo de chicas británicas de 12 a 18 años se encontró que más del 50% deseaba perder peso, alrededor del 60% creía que debía restringir su dieta o cambiar sus hábitos alimenticios y alrededor del 20% seguía algún tipo de dieta restrictiva. De hecho, un mayor porcentaje de adolescentes están insatisfechos con su imagen corporal que satisfechos.

En vista del resultado evidenciado anteriormente, es posible decir que estos aspectos psicológicos que se presentan desde antes de la adultez, son un factor clave a tomar en cuenta, ya que claramente, si no se les otorga la importancia que se merecen pueden continuar hasta la etapa evolutiva de la adultez e influir del mismo modo y empeorar. Puesto que, se suele pensar que temas como la inseguridad, autoconcepto negativo y demás, no cuentan con suficiente estimación, pero si se analizara y observara lo suficiente sería sumamente notable el hecho de que existe un antes y un después de una baja autoestima y una opinión negativa sobre uno mismo.

Por lo tanto, esta investigación tiene como finalidad darle prioridad a lo que genera la sociedad sobre la autopercepción de las personas y lograr que se llegue al reconocimiento de que no existe la imagen corporal ideal, en donde todos como seres humanos podamos obtener y de que, a pesar de intentarlo, cada persona cuenta con sus propios rasgos y cualidades, además de que es necesario resaltar que la imagen corporal tiene más que ver con la mente que con nuestro cuerpo como tal, es decir, evidentemente existe relación entre los dos temas pero la influencia de la mente tiene mayor vigor y es lo que inicialmente se tiene que fortificar. Del mismo modo, la percepción que tenemos de nosotros mismos es un conjunto de capacidades, virtudes y cualidades que definen a la persona y que intervienen directamente en lo que consideramos sobre lo que somos y como pensamos que nos vemos.

Por ello, la realización de este programa tiene como propósito, la reestructuración cognitiva, especialmente por aquellos pensamientos negativos que



influyen y distorsionan la realidad de lo que considera nuestra mente, intervención la cual está basada en la psicoeducación, identificación, cuestionamiento, autoexploración, autoaceptación, inclusión de actividades sociales y técnicas de relajación. Por ende, esto llevaría a la persona directamente a cuestionar lo que ve, lo que considera y lo que escucha, basándolo y comparándolo en una idea y pensamiento

lógico y positivo que intervenga e influya en la autoestima, manteniendo una autopercepción sana y realista, que, a pesar de la situación presentada, se trabaje y se mantenga el bienestar emocional de la persona.

Metodología

Basada en una investigación cualitativa de nivel descriptivo, el presente estudio se realizó con tres (3) adultos jóvenes, estudiantes de la Universidad Bicentenario de Aragua (UBA), en donde se aplicó examen mental y las siguientes pruebas psicológicas, el Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto (LAEA), que como lo expresa su nombre, mide el autoconcepto, el test de la figura humana que evalúa la personalidad a través del dibujo de la figura humana, proyectando toda una gama de rasgos significativos y útiles para un mejor diagnóstico. Identificando la visión que tiene el sujeto de sí mismo, los demás, su entorno y su relación con el mundo. De este modo, los trazados, formas, dificultades, y elecciones que hay en el momento de aplicación genera una serie asociaciones e interpretaciones y la escala de autoestima de Rosemberg. Con la finalidad de obtener resultados relacionados sobre su estado mental, la autoestima

y el autoconcepto que tienen los participantes tanto sobre sí mismo como tal, como sobre su aspecto e imagen corporal.

De este modo, se seleccionaron dos informantes del género femenino y uno del masculino al azar, en donde todos pertenecen a la etapa evolutiva de la adultez joven, de forma que al ser seleccionados se les observó con atención, especialmente al realizar el test de la figura humana y aplicándose las pruebas psicológicas, en general, en distintos días, logrando así la obtención de los resultados. Se seleccionaron adultos jóvenes, ya que, usualmente en esta etapa y en la adolescencia es donde comúnmente se presentan factores relacionados con la autopercepción y autoestima en grandes medidas, generando un valor de importancia en cada uno.

Así mismo, en cuanto a la interpretación de los test, a pesar de que, en términos generales, los participantes obtuvieron resultados denominados como adecuados a nivel de autoestima y autoconcepto, de todas formas, fue posible apreciar ciertos aspectos que por muy mínimos que puedan ser, tienen relación con la investigación presente.

Resultados

En el siguiente cuadro es posible observar los resultados de cada uno de los informantes, por lo que, han podido ser relacionados con el tema principal de la investigación y con el hecho de que existen factores influyentes.

Cuadro 7 – Informantes Clave

Informantes	Resultados
Informante I	Sumisión y pasividad, inseguridad y búsqueda de apoyo emocional, represión de los impulsos, entre otros, pero en general, se valora adecuadamente.
Informante II	Refleja sumisión y débiles contactos sociales, por lo que demuestra facilidad para ser influenciada.
Informante III	Tímido y huidizo, actitud socialmente agresiva, posición dependiente en el plano social, reacción frente a las exigencias del medio con sumisión sentimiento de inferioridad y ansiedad, necesidad de apoyo externo he inseguridad personal y extremada atención a opiniones y críticas que pueda recibir por parte de los demás.

Fuente: Samaan (2023).

De esta manera, es posible decir que, en la mayoría de los casos, por muy insignificante que pueda parecer, existe un factor influyente en las personas que se relaciona con la intrepidez que caracteriza a los medios de comunicación, sociedad en general y el entorno que nos rodea, pues ese aspecto presente en cada uno de nosotros tiene que ver con la autoestima y el autoconcepto y lo que puede generar el mundo en ellos. Especialmente en aquellos casos que presentan posibles trastornos psicológicos, y el valor que le otorgan a la comparación.

Cuadro 8 - Programa de intervención para mejorar la autopercepción

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CAMBIOS TERAPÉUTICOS	DURACIÓN	RECOMENDACIONES
<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación sobre la imagen corporal y los trastornos en adultos jóvenes. 	Contar con información relevante y realista, priorización de técnicas de	Sesión 1 60 minutos	Pensar de forma racional en base a teorías y a relaciones con la misma.

	reestructuración basadas en teorías que motiven, consideración constante de teorías.		
• Identificar y cuestionar distorsiones cognitivas.	Categorizar los pensamientos en positivos y negativos, interrumpir el miedo que puede generar pensar racionalmente, reconocer la realidad que posee y diferenciarla de la realidad que genera la mente de la persona.	Sesión 2 45 minutos	Mantener presente los pensamientos realistas de aquellos que genera la mente, en una hoja de papel escritas por sí mismo e interrumpir aquel pensamiento con uno realista.
• Priorizar técnicas de reestructuración cognitiva relacionadas con la autoexploración y autoaceptación.	Mejora en la autoestima, mejora en el autoconcepto, fomentar el reforzamiento positivo, otorgarle importancia a la realidad.	Sesión 3 60 minutos	Mantener el uso de afirmaciones positivas, fortificar la autoestima con actividades placenteras, distinguir el pensamiento realista del imaginario.
• Relacionar al sujeto en actividades de socialización.	Reducir la evitación, reconocer que los temores relacionados con el físico son exagerados o infundados, disfrutar de aquellas actividades.	Sesión 4 60 minutos	Participar activamente en las actividades que se le presenten sin temor, reconocer la importancia que tiene la mente sobre lo que se presenta, tener presente que tiene el control de la situación.
• Promover técnicas de relajación.	Identificar las emociones, identificar los pensamientos, mantener la calma y el control en la medida de lo posible sobre la situación.	Sesión 5 60 minutos	Practicar los ejercicios de respiración siempre que se deseen o sean necesarios.

Fuente: Samaan (2023)

Discusión

Partiendo de los resultados obtenidos y tomando en cuenta los componentes resaltantes que influyen directamente en la autopercepción de la imagen corporal, es posible inferir que los cánones de belleza tienen un impacto altamente

significativo en la autopercepción de las personas, estándares que influyen en cómo nos vemos a nosotros mismos y como creemos que debemos lucir, generando comparaciones con los patrones predominantes de la actualidad. Lo anterior genera la necesidad de intervenir y recordar a detalle que la belleza es subjetiva y que básicamente el cuerpo “ideal” es inexistente, pues, el hecho de comparar cuerpos que humanamente no podrán ser iguales, hace que, por lógica, los medios de comunicación pierdan credibilidad. Sin embargo, es evidente que la percepción que tenemos de nosotros mismos y el cómo nos describimos no se basan en la lógica, pues es un tema más que todo emocional.

Así mismo, es posible evidenciar una sobrevaloración del aspecto físico y una idea que por muy segura que mantengamos sobre nosotros mismos, también puede ser frágil si es expuesta constantemente ante comentarios ajenos y medios de comunicación que muestran rara vez la verdad sobre lo que conlleva la imagen física, pues, es un tema que las redes sociales y empresas en general, quieren volver netamente físico y teóricamente no es así, es más psicológico que físico. Es necesario tomar en cuenta que es ciertamente complicado hacer que el mundo entero comprenda realmente lo que rodea nuestra autoestima y percepción, así que es esencial centrarse en el autocuidado y la aceptación personal, por lo que es importante trabajar en desarrollar una relación saludable con nuestro cuerpo y reconocer nuestras cualidades y fortalezas más allá de la apariencia física, ya que, puede ayudar a contrarrestar los efectos negativos provenientes de los medios de comunicación.

Además de que, es necesario destacar que lo que puede ocasionarnos dicho autoconcepto, no se queda allí, puede causar una serie de trastornos significativos, entre ellos, trastornos de la alimentación, disforia corporal, trastornos dismórfico corporal, depresión y ansiedad, aquí es donde comienza a tomar fuerza para cada persona lo que conlleva el autoconcepto, pues antes de presentar estos posibles

trastornos, las personas suelen no otorgarle la suficiente importancia a lo que puede considerar cada persona sobre sí mismo.

La sobrevaloración de la delgadez, debido a la gran influencia de los ideales femeninos de belleza, la incapacidad crítica al momento de aceptar nuestra propia imagen corporal, el desajuste entre el cuerpo real y el ideal, la necesidad de controlar nuestra vida a través de la



manipulación de nuestra apariencia y el imperativo masculino que reduce a las mujeres a su apariencia física son factores que contribuyen al desarrollo de conductas alimentarias alteradas. Aunque hoy en día los hombres también sienten presión por alcanzar una figura corporal ideal y son objetivados por su cuerpo, parece que los adolescentes varones se preocupan más por su musculatura y fuerza física, compiten con sus pares y enfatizan los aspectos positivos de su imagen corporal. Al parecer, el desarrollo tardío de la adolescencia en los hombres hace que los problemas relacionados con la imagen corporal también se presenten más tarde en ellos. (Behar y Arancibia, 2015; Ricciardelli y McCabe, 2011).

En este punto, es donde toma relevancia el programa de intervención realizado, pues es fundamental otorgarle importancia tanto a aspectos que son considerados mínimos como a los que son lo suficientemente notables. Es valioso que cada persona trabaje en sí misma, en su autoaceptación y valoración, ya que, quienes somos y lo que pensamos de ello, es algo que llevaremos toda la vida.

Conclusiones

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, se considera que la imagen corporal es una construcción cognitiva, en la que los pensamientos, emociones y

comportamientos interactúan entre sí para formar una percepción de uno mismo. Los medios de comunicación pueden influir en esta construcción a través de imágenes idealizadas y estereotipadas de cuerpos "perfectos", que pueden generar comparaciones sociales y autoevaluaciones negativas. La terapia cognitivo-conductual puede ser útil para abordar estos pensamientos negativos y ayudar a las personas a desarrollar una imagen corporal más positiva y realista.

Tomando en cuenta lo anterior, es posible decir que, en definitiva, se puede afirmar que los medios de comunicación son el principal portador de propagación de deseos estéticos inalcanzables, al difundir una imagen del cuerpo inasequible, que supuestamente nos proporcionará la máxima belleza, y, por lo tanto, el éxito y la felicidad personal, profesional y social. Todo ello impulsado por una moda externa a nosotros, que gradualmente interiorizamos al creer que es lo correcto para nuestra sociedad, afectando a largo plazo nuestra salud, y, con ello, nuestro sistema sanitario y el mundo que nos rodea.

En este punto es donde toma relevancia la corriente cognitiva conductual, porque puede ayudar a las personas con baja autoestima y con un autoconcepto que genera conflicto con la propia realidad, además de intervenir en personas que padecen trastornos relacionados con la imagen corporal, identificando y cambiando pensamientos negativos y distorsionados sobre su apariencia, así como a desarrollar habilidades para manejar la ansiedad y mejorar su autoestima. Esta corriente busca examinar la evidencia que respalda o refuta estos pensamientos, así como desarrollar formas más realistas y saludables de pensar sobre la apariencia física. Lo anterior se tomó en consideración al momento de realizar el programa de intervención, trabajando así, en base a la factibilidad y a la realidad que presentan la mayoría de las personas en la actualidad.

Referencias

Autoestima: niveles, características y cómo mejorarla. (s/f). Recuperado el 22 de julio de 2023, de <https://humanidades.com/autoestima/>

Cortez, D., gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Behar, R., & Arancibia, M. (2016). Influence of sociocultural factors on body image from the perspective of adolescent girls. **Revista Mexicana de trastornos alimentarios [Mexican journal of eating disorders]**, 7(2), 116–124. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001>

De la figura humana, O. E. la P. a. T. del D., De sí mismo, P. T. U. G. de R. S. y. Ú. P. un M. D. I. la V. Q. T. el S., Demás, L., el mundo. En donde los trazados, su E. y. su R. C., y de aplicación genera una serie asociaciones e interpretaciones., y. E. Q. H. en el M. (s/f). **MACHOVER. La Figura Humana - Test Proyectivo.** Edu.co. Recuperado el 23 de julio de 2023, de https://comunidadvirtual.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2016/07/17_machover.pdf

Etapas del Desarrollo Humano - Información y características. (s/f). Concepto. Recuperado el 23 de julio de 2023, de <https://concepto.de/etapas-del-desarrollo-humano/>

Imagen corporal. (s/f-a). F-ima.org. Recuperado el 22 de julio de 2023, de <http://www.f-ima.org/es/factores-de-proteccion-para-la-prevencion/imagen-corporal>

Imagen corporal. (s/f-b). Womenshealth.gov. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>

Influencia Social - Consultoría de RRHH - Factum Recursos Humanos. (2015, octubre 1). **Factum.** <https://factum.com/influencia-social/>

Intereses y retos del joven adulto. (s/f). Psiquiatriapsicologia-dexeus.com. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/es/unidades.cfm/ID/15358/ESP/intereses-y-retos-joven-adulto.htm>

Jiménez-Díaz, J., Morera-Castro, M., & Araya-Vargas, G. (2018). **Validez y confiabilidad del “Perfil de Autopercepción para Adultos” en el ámbito educativo.** *Sophia*, 14(2), 73–83. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.2i.828>

Martínez, M. S. (2016, mayo 13). **Autoestima y adolescentes: consejos para aumentarla.** Marca.

<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2016/05/14/autoestima-adolescentes-consejos-aumentarla-112751.html>

Martínez Raya, G. D., & Alfaro Urquiola, A. L. (2019). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes paceños. **Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia**, **17(17)**, 83–100.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2019000100006

McKay, D. (2021). **Terapia Cognitivo Conductual: TRASTORNO DE ANSIEDAD SOCIAL, PENSAMIENTO CRITICO, RECONFIGURAR SU CEREBRO, AUTOAYUDA Y REFUERZO DE LA AUTOESTIMA PARA PERSONAS INTROVERTIDAS. (CBT PARA PRINCIPIANTES)** *Cognitive Behavioral Therapy (Spanish version)*. David McKay Company.

Psonríe, P. (s/f). **Cómo evoluciona la autoestima a lo largo de la vida**. Psonríe. Recuperado el 25 de julio de 2023, de <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/como-evoluciona-la-autoestima-a-lo-largo-de-la-vida>

Ressini, S., & Fabiola, D. (2011). **Los medios de comunicación, los ideales de belleza y la manifestación de anorexia**. *Punto cero*, **16(23)**, 18–24.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762011000200004

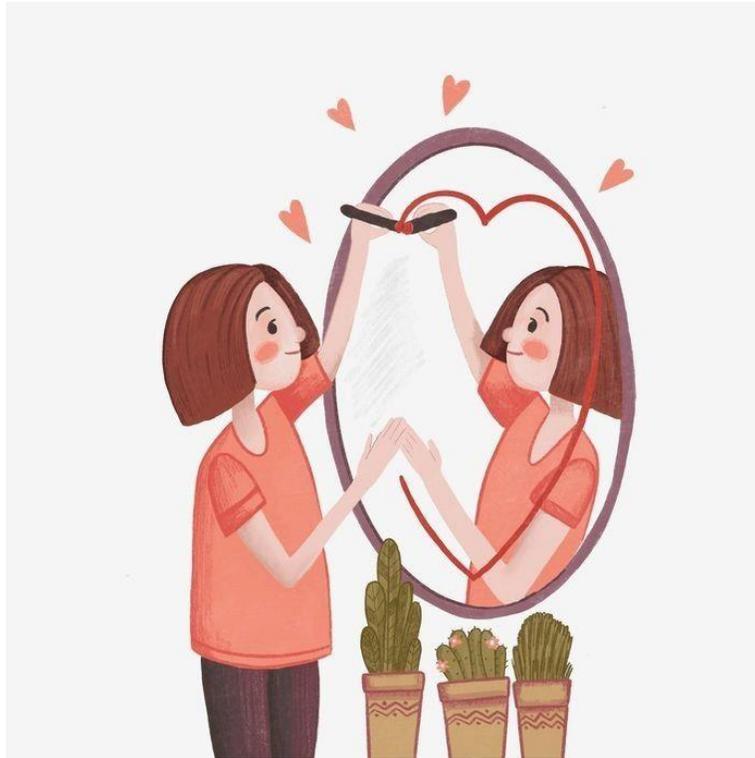
Sánchez, E. (2022, febrero 1). **Cánones de belleza: ¿qué son y cómo influyen en la sociedad?** *Psicologiymente.com*.
<https://psicologiymente.com/social/canones-belleza>

Terapia Cognitivo Conductual TCC. (2016, diciembre 19). María Claros; Maria Claros Ruiz. <https://www.mariacclaros.com/terapia-psicologica-cognitivo-conductual/>

Torres, S. R., Ruiz, F. M. R., & del Carmen Reyes Hernández, M. (2019). Influencia de los medios de comunicación en la imagen corporal. **BIAH 2018. International Congress of Body Image & Health 6, 7 y 8 de junio de 2018: Libro de actas**, 254.

Valora. (2022, octubre 17). **Así afectan las Redes Sociales a nuestra autoestima y bienestar**. Itae Psicología. <https://itaepsicologia.com/redes-sociales-autoestima-y-bienestar/>

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. Á. (2013). Body image; literature review. **Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral**, **28(1)**, 27–35.
<https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>



"Los programas de intervención cognitivo conductual son una herramienta eficaz para mejorar la autopercepción de la imagen corporal en adultos jóvenes. Estos programas pueden ayudar a desafiar los pensamientos negativos sobre el cuerpo, desarrollar una relación más saludable con la comida y mejorar la autoestima."

Dr. David Veale, profesor de psicología en la Universidad de Loughborough

ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL PARA MEJORAR EL BIENESTAR Y LA PRODUCTIVIDAD EN LAS ORGANIZACIONES MANUFACTURERAS

Aaron Wong⁹

RESUMEN

A nivel organizacional, el estrés laboral puede resultar en un aumento del ausentismo y la rotación de personal, lo que a su vez puede afectar la continuidad operativa y aumentar los costos asociados con la contratación y capacitación de nuevos empleados. La presente investigación se enmarcó en la modalidad de campo. Se trata también descriptiva y documental ya que los datos se tomaron de la realidad vivida dentro de cooperativa Nuestro Norte RL. La implementación de estrategias de gestión del estrés laboral en las organizaciones manufactureras es un proyecto de gran importancia y relevancia en el ámbito empresarial. El resultado obtenido mediante el cuestionario (Job Stress Survey) denota estrés debido a la carga de trabajo y la falta de recompensas. El aporte proporcionando son la identificación de herramientas para lidiar y dar solvencia a la problemática, así como un plan de acción efectivo que puede ser tomado en cuenta por la organización con el fin de mejorar el rendimiento del sector productivo y manufacturero con respecto al estrés laboral.

Palabras claves: Organizacional, estrés, estrategias, RRHH

ABSTRACT

At the organizational level, job stress can result in increased absenteeism and staff turnover, which in turn can affect operational continuity and increase the costs associated with hiring and training new employees. The present investigation was framed in the field modality. It is also descriptive and documentary since the data was taken from the reality lived within the Nuestro Norte RL cooperative. The implementation of work stress management strategies in manufacturing organizations is a project of great importance and relevance in the business field. The result obtained through the Job Stress Survey questionnaire denotes stress due to workload and lack of rewards. The contribution provided is the identification of tools to deal with and solve the problem, as well as an effective action plan that can be taken into account by the organization in order to improve the performance of the productive and manufacturing sector with respect to work stress.

Keywords: Organizational, stress, strategies, HR

⁹Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua, Venezuela, aaronwong@gmail.com

Introducción

El estrés laboral es un fenómeno común en las organizaciones manufactureras y puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los empleados, así como en el rendimiento y la productividad de la empresa. El estrés laboral se refiere a la respuesta física y emocional que experimenta una persona cuando las demandas del trabajo superan sus recursos y habilidades para hacerles frente.



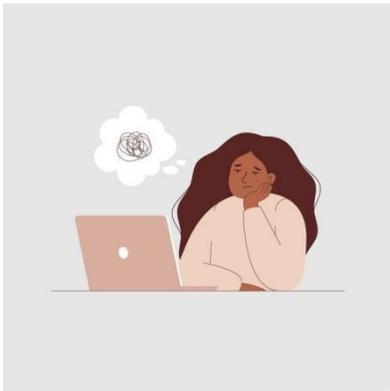
En las organizaciones manufactureras, los empleados a menudo se enfrentan a una serie de factores estresantes relacionados con su trabajo. Estos pueden incluir altas demandas de producción, plazos ajustados, largas horas de trabajo, falta de control sobre el trabajo, falta de apoyo social, falta de reconocimiento y recompensa, inseguridad laboral y conflictos interpersonales. Además, los empleados pueden verse afectados por factores ambientales estresantes, como ruido excesivo, temperaturas extremas o exposición a sustancias químicas peligrosas.

Cooper, C.L., Dewe, P.J., y O'Driscoll, M.P. (2001) en su libro "organizational stress: a review and critique of theory, research, and applications", los autores destacan la necesidad de abordar el estrés laboral, argumentan que las organizaciones deben reconocer y gestionar el estrés laboral como un problema serio.

El estrés laboral puede tener una serie de consecuencias negativas tanto para los empleados como para las organizaciones manufactureras. A nivel individual, el estrés crónico puede dar lugar a problemas de salud física y mental, como enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, ansiedad y depresión.

También puede afectar negativamente el bienestar emocional y las relaciones personales de los empleados.

A nivel organizacional, el estrés laboral puede resultar en un aumento del ausentismo y la rotación de personal, lo que a su vez puede afectar la continuidad operativa y aumentar los costos asociados con la contratación y capacitación de nuevos empleados. Además, el estrés laboral puede disminuir la moral y la



motivación de los empleados, lo que puede afectar negativamente la calidad del trabajo y la productividad general de la organización. Asimismo, es fundamental proporcionar capacitación y educación sobre el manejo del estrés a los empleados, así como promover prácticas saludables en el lugar de trabajo, como la actividad física regular, una alimentación equilibrada y técnicas de relajación.

El alcance de la selección del tema de investigación, se basa en que, el estudio puede incluir una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre estrategias de gestión del estrés laboral, así como investigaciones empíricas que evalúen la efectividad de diferentes intervenciones o programas de atención y control del estrés laboral para mejorar las condiciones de trabajo de los colaboradores y la productividad de la empresa.

Asimismo, La investigación desde el campo de la gestión del talento humano, se justifica porque ocupa el afrontamiento del estrés laboral en base a estrategias y bajo un paradigma de salud e higiene laboral, que muchas veces es desatendido por las organizaciones y departamentos de recursos humanos provocando que la salud, el rendimiento y clima laboral de los empleados se vean perjudicados.

Revisión de la Literatura

El estrés laboral es un fenómeno ampliamente estudiado en el ámbito de la psicología y la salud ocupacional. Se refiere a la respuesta física y emocional que experimenta una persona cuando las demandas laborales superan su capacidad de afrontamiento. A lo largo de los años, numerosos autores han investigado este tema, proporcionando una amplia gama de conocimientos y perspectivas sobre el estrés laboral.

Uno de los autores más influyentes en el estudio del estrés laboral es Richard S. Lazarus. En su libro "emotion and adaptation" (1991), Lazarus propuso el modelo transaccional del estrés, que sostiene que el estrés es una relación entre la persona y su entorno, donde la evaluación cognitiva juega un papel crucial en la determinación de la respuesta al estrés. Según Lazarus, las personas evalúan constantemente las demandas laborales y sus recursos para hacerles frente, lo que influye en su experiencia de estrés.

Existen diferentes tipos de estrés laboral, cada uno con sus propias características y porcentajes estadísticos comprobados. A continuación, se describen algunos de los tipos más comunes:

Estrés por sobrecarga de trabajo: Este tipo de estrés ocurre cuando los empleados tienen una carga de trabajo excesiva o se les asignan tareas que están más allá de sus capacidades. Según estudios realizados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), aproximadamente el 40% de los trabajadores en todo el mundo experimentan estrés debido a la sobrecarga laboral.

- a) ***Estrés por falta de control:*** Este tipo de estrés se produce cuando los empleados sienten que no tienen control sobre su trabajo o no pueden tomar decisiones importantes relacionadas con él. Según un informe publicado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA),

alrededor del 25% de los trabajadores europeos experimentan estrés debido a la falta de control en su entorno laboral.

b) ***Estrés por falta de apoyo social:***

Este tipo de estrés se produce cuando los empleados no reciben suficiente apoyo emocional o social por parte de sus compañeros o superiores. Según



un estudio realizado por la American Psychological Association (APA), aproximadamente el 20% de los trabajadores en Estados Unidos experimentan estrés debido a la falta de apoyo social en el trabajo.

c) ***Estrés por conflicto entre trabajo y vida personal:***

Este tipo de estrés ocurre cuando los empleados tienen dificultades para equilibrar sus responsabilidades laborales con sus responsabilidades personales y familiares. Según una encuesta realizada por la empresa de consultoría Gallup, aproximadamente el 35% de los trabajadores en Estados Unidos experimentan estrés debido al conflicto entre trabajo y vida personal.

d) ***Estrés por inseguridad laboral:***

Este tipo de estrés se produce cuando los empleados sienten incertidumbre acerca de su futuro laboral, como la posibilidad de perder su empleo o ser desplazados por la automatización. Según un informe publicado por la Organización Mundial del Trabajo (OMT), alrededor del 30% de los trabajadores en todo el mundo experimentan estrés debido a la inseguridad laboral.

La implementación de estrategias de gestión del estrés laboral en las organizaciones manufactureras es un proyecto de gran importancia y relevancia en el ámbito empresarial. El estrés laboral es un problema común en muchas industrias, y puede tener un impacto significativo en el bienestar y la productividad de los empleados. El estrés laboral se refiere a la respuesta física y emocional que experimenta una persona cuando las demandas laborales superan su capacidad

para hacerles frente. En el caso de las organizaciones manufactureras, los empleados a menudo se enfrentan a plazos ajustados, altos niveles de presión y exigencias físicas intensas. Estos factores pueden contribuir al desarrollo de estrés laboral, lo que a su vez puede afectar negativamente la salud y el rendimiento de los empleados.

La investigación desde el campo de la gestión del talento humano, se justifica porque ocupa el afrontamiento del estrés laboral en base a estrategias y bajo un paradigma de salud e higiene laboral, que muchas veces es desatendido por las organizaciones y departamentos de recursos humanos provocando que la salud, el rendimiento y clima laboral de los empleados se vean perjudicados. La razón de estudiar, el estrés laboral y la estrategia necesaria de acción desde una perspectiva de la gestión del talento humano, dentro de una empresa manufacturera, es la de reconocer y tomar acción sobre esta problemática y hacer de la organización un lugar responsable y competente para el desarrollo de los colaboradores.

Metodología

La presente investigación se enmarcó en la modalidad de campo. Se trata también descriptiva y documental ya que los datos se tomaron de la realidad vivida dentro de cooperativa Nuestro Norte RL. Teniendo en cuenta que es una investigación no experimental de corte transversal debido a que no se manipula la variable donde la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. El estudio se enmarcó dentro de una investigación de carácter descriptivo 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.

En tal sentido, el instrumento aplicado de diagnóstico fue el cuestionario de evaluación del estrés en el trabajo (Job Stress Survey) en la empresa manufacturera

Cooperativa Nuestro Norte RL donde se analizó en base a las respuestas del cuestionario auto aplicado pudiendo identificar los estresores dentro del sector productivo manufacturero.

El análisis de la información recogida se analizó por medio de las técnicas de análisis y comparación de resultados del cuestionario de forma descriptiva mediante la interpretación detallada de las respuestas obtenidas en la aplicación del instrumento permitiendo la interpretación de los resultados.

Resultados

Resultados aplicados del instrumento diagnóstico cuestionario de evaluación del estrés en el trabajo (Job Stress Survey) en la empresa manufacturera Cooperativa Nuestro Norte RL donde se analiza en base a las respuestas del cuestionario auto aplicado que:



Fuente: Wong (2023).

Factores estresores de los análisis identificados por el instrumento JSS:

Estos resultados muestran la importancia de abordar la debilidad en la demanda de trabajo y las recompensas en esta empresa manufacturera

1. **Niveles de estrés elevados:** El primer resultado encontrado en la empresa manufacturera es que los empleados muestran niveles de estrés elevados. Esto puede ser atribuido a la debilidad en la demanda de trabajo y las recompensas. Cuando los empleados sienten que no tienen suficiente trabajo para cumplir con sus habilidades y capacidades o no son recompensados adecuadamente por su trabajo pueden experimentar niveles de estrés más altos. Esto puede afectar negativamente su bienestar productividad y satisfacción laboral.
2. **Baja motivación y engagement:** Otro resultado encontrado en la empresa es una baja motivación y engagement de los empleados. La falta de demanda de trabajo y recompensas adecuadas puede llevar a una disminución en la motivación y compromiso de los empleados con su trabajo. Cuando los empleados no sienten que su trabajo es valorado o no tienen la oportunidad de utilizar sus habilidades y conocimientos es más probable que pierdan interés y compromiso con su trabajo.
3. **Baja satisfacción laboral:** La debilidad en la demanda de trabajo y las recompensas también está relacionada con una baja satisfacción laboral. Cuando los empleados no se sienten valorados o recompensados adecuadamente por su trabajo es menos probable que estén satisfechos con su trabajo. Esto puede tener un impacto negativo en su bienestar general y en su disposición para realizar su trabajo de manera efectiva.
4. **Altos niveles de agotamiento:** Además los resultados indican que los empleados experimentan altos niveles de agotamiento. La falta de demanda de trabajo y recompensas adecuadas puede llevar a una mayor sensación de agotamiento físico mental y emocional. Cuando los empleados se sienten sobrecargados o infravalorados es más probable que experimenten agotamiento

y agobio.

5. **Mayor rotación de personal:** Por último, la debilidad en la demanda de trabajo y las recompensas también puede estar relacionada con una mayor rotación de personal en la empresa. Cuando los empleados no se sienten satisfechos con su trabajo y no ven oportunidades de crecimiento o desarrollo es más probable que busquen otras oportunidades laborales. Esto puede generar una alta rotación de personal lo que a su vez puede afectar la productividad y estabilidad de la empresa.

Estos resultados exponen el valor de afrontar la debilidad en la demanda de trabajo y las recompensas en esta empresa manufacturera. Es importante implementar estrategias y un plan de acción que promuevan un equilibrio adecuado entre la demanda de trabajo y las recompensas con el fin de mejorar el bienestar de los empleados su satisfacción laboral y su compromiso con la organización.

Discusión ejecución

Cuadro 8 - Programa de intervención

Fase	Actividades	Tiempo	Recursos	Responsable
Fase 1: Programas de gratitud	1. Crear un programa de reconocimiento y gratitud donde se reconozcan los logros y esfuerzos de los empleados. 2. Realizar sesiones de gratitud en equipo donde los empleados expresen su agradecimiento hacia los demás miembros del equipo.	Continuo integrado en la cultura organizacional	Programa de reconocimiento y gratitud (Reconocimiento Peer-to-Peer) facilitadores para las sesiones de gratitud.	RRHH
Fase 2: Programas de fortaleza personal	1. Identificar y promover las fortalezas individuales de los empleados. 2. Realizar talleres y entrenamientos para desarrollar habilidades y fortalezas específicas.	Aproximadamente 3 meses	Talleres y entrenamientos específicos facilitadores con experiencia en desarrollo personal y fortalezas individuales	RRHH

3Fase 4: Entrenamiento en optimismo	1. Impartir talleres y sesiones de entrenamiento en optimismo donde los empleados aprendan a enfocarse en lo positivo. 2. Fomentar la práctica de técnicas de optimismo en el día a día.	Aproximadamente 2 meses	Talleres y materiales de entrenamiento en optimismo facilitadores con conocimientos en psicología positiva	RRHH
Fase 4: Entrenamiento en habilidades emocionales	1. Realizar talleres y sesiones de entrenamiento para desarrollar habilidades emocionales como la gestión del estrés la inteligencia emocional y la resiliencia. 2. Fomentar la práctica de técnicas de regulación emocional en el entorno laboral.	Aproximadamente 3 meses	Talleres y materiales de entrenamiento en habilidades emocionales facilitadores con experiencia en psicología emocional	RRHH
Fase 5: Programas de gestión del tiempo	1. Impartir talleres y sesiones de entrenamiento para mejorar la planificación y la gestión del tiempo. 2. Promover el establecimiento de metas claras y realistas para reducir el estrés laboral.	Aproximadamente 2 meses	Talleres y materiales de gestión del tiempo facilitadores con conocimientos en productividad laboral	RRHH
Fase 6: Programas de bienestar emocional	1. Implementar actividades de bienestar emocional como sesiones de relajación mindfulness yoga u otras prácticas terapéuticas. 2. Promover un entorno de trabajo saludable y equilibrado con espacios para el descanso y el cuidado personal.	Continuo integrado en la cultura organizacional	Facilitadores para las actividades de bienestar emocional espacios adecuados para su realización	RRHH

Fuente: Wong (2023)

Discusión

Para ayudar a identificar, capacitar y lidiar con el estrés laboral, el departamento de Recursos Humanos (RRHH) puede implementar una serie de recomendaciones:

1. Identificación del estrés laboral:

- a) Realizar evaluaciones periódicas del ambiente laboral para identificar factores estresantes. Esto puede incluir encuestas de satisfacción laboral, entrevistas individuales o grupos focales.
- b) Establecer canales de comunicación abiertos y confidenciales para que los empleados puedan informar sobre situaciones estresantes o problemas relacionados con el trabajo.
- c) Capacitar a los supervisores y gerentes para que reconozcan los signos y síntomas del estrés laboral en sus equipos. Esto puede incluir cambios en el comportamiento, disminución del rendimiento, ausentismo o quejas frecuentes.

2. Capacitación y desarrollo:

- a) Ofrecer programas de capacitación sobre manejo del estrés y habilidades de afrontamiento. Estos programas pueden incluir técnicas de relajación, gestión del tiempo, resolución de conflictos y comunicación efectiva.



- b) Fomentar la participación en actividades físicas y deportivas para promover la salud y reducir el estrés. Esto puede incluir la organización de eventos deportivos internos, clases de yoga o gimnasios corporativos.

- c) Proporcionar recursos y herramientas para ayudar a los empleados a equilibrar su vida laboral y personal. Esto puede incluir políticas flexibles de horario laboral, opciones de trabajo remoto o programas de asesoramiento y apoyo emocional.

3. Gestión del estrés laboral:

- a) Establecer políticas y procedimientos claros para abordar el estrés laboral, incluyendo la prevención y el manejo de situaciones estresantes.
- b) Fomentar un ambiente de trabajo positivo y de apoyo, donde los empleados se sientan valorados y escuchados.
- c) Promover la creación de un equilibrio entre la carga de trabajo y los recursos disponibles. Esto puede incluir la redistribución de tareas, la contratación adicional o la implementación de tecnología para mejorar la eficiencia.

Además de estas recomendaciones, es importante que el departamento de RRHH realice un seguimiento continuo del estrés laboral en el sector productivo. Esto puede incluir la realización regular de evaluaciones y encuestas, así como el análisis de datos relacionados con el ausentismo, la rotación del personal y el rendimiento laboral.

Conclusiones

En conclusión, implementar tácticas y estrategias efectivas para abordar el estrés laboral y mejorar el rendimiento en el sector productivo manufacturero requiere una evaluación exhaustiva del nivel de estrés, programas de bienestar, flexibilidad laboral, apoyo social, capacitación en manejo del estrés, revisión de políticas y procedimientos, y apoyo gerencial. La factibilidad de la propuesta

dependerá de las características y necesidades específicas de la organización, así como del compromiso y apoyo de la alta dirección.

El aporte proporcionando son la identificación de herramientas para lidiar y dar solvencia a la problemática, así como un plan de acción efectivo que puede ser tomado en cuenta por la organización con el fin de mejorar el rendimiento del sector productivo y manufacturero. Es importante que RRHH cuente con este tipo de propuestas a la hora de una contingencia que sirvan de guía y herramienta de solución evitando que la cima laboral, el rendimiento productivo y la satisfacción laboral se vean perjudicadas por falta de políticas y estrategias reconocidas.

Referencias

- Carvajal R. 2011. **Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional.** Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006
- Del Amo C. 2019. **El papel de Recursos Humanos en la lucha contra el estrés laboral.** Disponible en: <https://cezannehr.com/es/hr-blog/2019/04/el-papel-de-recursos-humanos-en-la-lucha-contra-el-estres-laboral/>
- Gutiérrez B. 2017. **Estrés laboral en profesionales de industria manufacturera.** Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/22229/TFG-;jsessionid=606E026C00B1F883CA9704B7E0C62E95?sequence=1>
- Muñoz P. 2020. **El estrés laboral: qué es, causas y síntomas.** Disponible en: <https://www.nascia.com/estres-laboral-causas-sintomas/>
- Mutarelife 2023. **Estrés laboral y pausas activas.** Disponible en: <https://www.mutarelife.com/posts/estrs-laboral-y-pausas-activas>
- OIT 2016. **Estrés laboral, un reto colectivo.** Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf
- Patlán 2019. **¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?** Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100156

Rendón y Alcaraz 2021. **Programa de pyp para la prevención del estrés ocupacional.** Disponible en:
https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5348/1017223209_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez y Carrillo 2021. **Factores e Intervención Del Estrés Laboral En Los Colaboradores.** Disponible en:
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13571/1/TE.RLA_Rodriguez_Karen_VesgaDiana_2021.pdf

UMA 2022. **Cómo manejar el estrés laboral.** Disponible en:
<https://umasalud.com.mx/blog/como-manejar-el-estres-laboral-en-tu-empresa-con-uma>



"La inteligencia emocional es la capacidad de manejar las emociones propias y las de los demás."

Daniel Goleman

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO BASADO EN TERAPIA DE JUEGO PARA ABORDAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL

Vieito Verónica¹⁰

RESUMEN

El estrés es una afección común que padecen todos los individuos, por eso los adolescentes no están exentos de sufrirlo y es que en el entorno en el que se desarrollan el mayor tiempo requiriendo de su atención es la escuela, por eso esta con sus exigencias puede desarrollar el llamado estrés académico, regularmente ocasionado por las altas exigencias que tiene el estudiante o puede ser ocasionado por la cantidad de actividades que realizan al mismo tiempo; lo preocupante de que un adolescente padezca estrés académico es que puede desarrollar trastornos de ansiedad o depresión. Por eso, esta investigación consiste en diseñar un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar a los estudiantes de educación media general de la U.E. Vicente Campo Elías ubicada en la ciudad de Anaco estado Anzoátegui; que permita contrarrestar los efectos del estrés académico, así como el de desarrollar habilidades de afrontamiento contra el mismo. Para esto, se requirió realizar una primera fase de observación para determinar la existencia del problema, así como las causas del mismo, la realización de entrevistas informales a los docentes para la recolección de datos; la segunda fase documental que permitió el basamento teórico del mismo y por último la obtención de los resultados.

Palabras claves: juego, estrés académico, estudiantes.

ABSTRACT

Stress is a common condition suffered by all individuals, which is why adolescents are not exempt from suffering it and it is that in the environment in which they spend the most time requiring their attention is the school, which is why this with its demands can develop the so-called academic stress, regularly caused by the high demands that the student has or can be caused by the number of activities they carry out at the same time; The worrying thing about a teenager suffering from academic stress is that they can develop anxiety or depression disorders. For this reason, this research consists of designing a psychoeducational program based on game therapy to address general secondary education students from the U.E. Vicente Campo Elías located in the city of Anaco, Anzoátegui state; that allows to counteract the effects of academic stress, as well as to develop coping skills against it. For this, it was required to carry out a first phase of observation to determine the existence of the problem, as well as its causes, conducting informal interviews with teachers for data collection; the second documentary phase that allowed the theoretical foundation of the same and finally the obtaining of the results.

Keywords: game, academic stress, students.

¹⁰Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentenario de Aragua, Venezuela, vieitov@gmail.com

Introducción

El presente artículo de investigación está relacionado con el estrés académico y como este afecta a los adolescentes, así como la obtención de habilidades de afrontamiento que permita a los mismos salir adelante bajo sus propios medios. Para esto es importante determinar que el estrés académico según Arturo Barraza Macías es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.



Es importante tener presente que el estrés académico, es una afección que puede perjudicar en sobremanera al sujeto que lo padece que no solo el adolescente es quien puede sufrirlo sino todo aquel que se encuentre cursando una etapa académica de su vida; incluso los infantes, así como los adultos podrían sufrir de estrés académico. Lo complicado del estrés es que perjudica al sujeto que lo padece de forma biológica y psicológica incluso social y en ocasiones se hace difícil distinguir que esto es lo que presenta la persona porque regularmente se percatan cuando ya se ha presentado una consecuencia.

Por su parte, la terapia de juego que tiene fundamentos teóricos y grandes ventajas comprobadas a lo largo de los años es un método empleado en Psicología para el análisis y tratamiento de las problemáticas de los pacientes basada en el uso del juego como elemento de comunicación, gracias al cual el paciente puede

llegar a exteriorizar sus emociones y experiencias de manera simbólica. No solo sirve como mecanismo de expresión, sino que permite al sujeto procesar y trabajar la información a nivel consciente e incluso elaborar y/o aprender maneras de hacerles frente. Su funcionamiento es en apariencia simple, pero exige un elevado nivel de observación por parte del profesional y la capacidad de que el sujeto se sienta seguro y apoyado.

Generalmente se aplica de forma constante y más o menos cercana en el tiempo, como por ejemplo de sesiones semanales en la consulta, la escuela o incluso en el propio domicilio y por lo general individual. Previamente se seleccionan materiales y juguetes que permitan al individuo expresarse y a partir de los cuales se pueda establecer simbolismos está comprobado que a través del juego se liberan neurotransmisores como la dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas, también conocidas con las siglas DOSE, responsables de la felicidad lo que garantiza el éxito de la terapia generando bienestar en el individuo.

El estrés tiene comorbilidad con otros trastornos como la ansiedad y depresión así como con trastornos alimenticios y de sueño, por eso es tan necesario que dentro de las instituciones se tenga conocimiento al respecto y los docentes tengan herramientas y estrategias que le permitan el abordaje del mismo desde donde sus facultades le permitan, es por esto que la intención principal por el que está realizada la presente investigación es el de proponer un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar el estrés académico en estudiantes de educación media general de la U.E. Vicente Campo Elías ubicada en la ciudad de Anaco del estado Anzoátegui.



Ofreciendo como principal objetivo que los pedagogos y profesores que laboren en dicha institución obtengan conocimientos sobre el estrés académico, así como estrategias que le permitan abordar al estudiante contrarrestando los efectos y desarrollando habilidades de afrontamiento contra el estrés académico así mismo mejorar su calidad de vida dentro de la institución educativa, teniendo en cuenta los efectos psicoterapéuticos que se obtienen a través del juego, pero sin requerir la atención de un profesional de la salud mental para su aplicación.

Es importante destacar que, aunque el programa está diseñado según las causas identificadas en dicha institución y dirigida a estudiantes de la edad presentada es totalmente factible para otras instituciones y para otras edades ajustando las actividades propuestas en los grados de dificultad según la edad que se requiera.

Metodología

El presente artículo de investigación está basado en una metodología analítica cualitativa, su tipo de investigación es experimental porque se explica que causas producen la situación, sin embargo, es necesario recalcar que está diseñado específicamente para los estudiantes cursantes de la etapa de educación media general de la U.E. Vicente Campo Elías ubicada en el estado Anzoátegui en la ciudad de Anaco.

Para su realización, fue necesario realizar una revisión documental exhaustiva seleccionando estudios que cumplieran con los criterios planteados por el autor como la investigación realizada por Pérez (2016) en su proyecto llamado factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto y sexto de primaria así como, el artículo investigativo realizado por García-Ros, Pérez-González y Fuentes Durán (2015) que llevó por nombre Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria y por

último la investigación realizada por Vega, Villagrán, Nava y Soria (2013) en el artículo que realizaron llamado estrategias de afrontamiento del estrés y la alteración psicológica en niños.

Para la recolección de datos y la recopilación de información fue necesario realizar entrevistas informales a los docentes que laboran en dicha etapa de estudio y se realizaron observaciones constantes a los estudiantes, así mismo, para analizar e interpretar la información, se utilizó el análisis cualitativo, por cuanto era necesario responder a las preguntas planteadas.

Basado en las observaciones y en la recolección de la información se hace imprescindible el diseño y posteriormente la aplicación de un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar el estrés académico de los estudiantes de educación media general; lo que permitirá generar calidad de vida a los estudiantes dentro de la institución mejorando sus síntomas y estadía dentro de su colegio, para esto se cree importante centrarse en las competencias relacionadas con el objetivo del programa psicoeducativo como lo son el contrarrestar los efectos y el desarrollo de habilidades de afrontamiento del estrés académico.

La investigación se sustenta en una estructura compuesta por tres fases siendo la primera, la observación, que permitió determinar el problema y las causas del mismo, seguidamente la revisión documental que generó las bases que teóricamente sustentan la investigación y por último el diseño de la propuesta del programa psicoeducativo basado en esto se espera que posteriormente pueda ser aplicado y se obtengan los resultados esperados.

Resultados

Con base a lo desarrollado anteriormente, se procedió a sintetizar los contenidos teóricos como las causas y la comorbilidad del estrés y los beneficios de

la terapia de juego para el abordaje del estrés en adolescentes, lo que permitió determinar las estrategias que ayudarán a contrarrestar los efectos que genera el estrés, así como aquellas que fomentarán el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Finalmente, se diseña una propuesta de un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar el estrés académico en estudiantes de la etapa de educación media general mediante un cuadro explicativo.

Por medio de lo planteado, se pudo obtener como resultado que el programa diseñado es de gran ayuda para la institución educativa, así como para otras instituciones de la zona y del mundo en general, teniendo en cuenta que el estrés no mide etnias, ni edades, ni grupos sociales y afecta a todos de la misma manera. Sabiendo que el juego libera neurotransmisores que fomentan la felicidad y esto a su vez genera el desarrollo de habilidades sociales y la obtención de inteligencia emocional por cuanto el adolescente se ve obligado a incluirse en grupos sociales y en la participación de juegos que son de su interés.



Así mismo, se obtuvo que informar a los docentes sobre los síntomas y posibles características que puede presentar un adolescente que esté sufriendo estrés académico, le permitirá más tarde poder identificarlo y así poder brindarle ayuda y comunicarle a su representante. Por su parte, el adolescente quien es el principal beneficiado obtendrá información que le ayudará a identificar sus síntomas y solicitar la ayuda necesaria. Es por esto que entonces se propuso lo siguiente:

Cuadro 9 – PLAN DE ACCION

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO BASADO EN TERAPIA DE JUEGO PARA ABORDAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL						
Interés	Tipo	Objetivo del juego	Juego	Recursos	Recomendaciones	
Contrarrestar los efectos del estrés académico	Juegos de mesa	Concentrar la atención del estudiante en un objetivo diferente al que está somatizando ayudando a desarrollar habilidades cognitivas ganando confianza en sí mismo	Rompecabezas, UNO, pictionary, monopolio, ajedrez, entre otros	Poseer los juegos, cartas y/o tableros.	Elegir tiempos precisos y planificados en conocimiento del horario del estudiante involucrar estudiantes que exista afinidad entre ellos.	
	Juegos online	Promover el uso adecuado de la tecnología a través de juegos didácticos y	Sudoku, Mandala Colorante Antiestrés, Golf Master 3D	Tablet Teléfono o Pc	Aplicar en momentos breves, distantes, y en un ambiente tranquilo y silencioso.	
	Juego de relajación	Fomentar habilidades de autocontrol a través de la literatura y/o actividades manuales.	El cuento de la tortuga	El cuento de la tortuga	El cuento de la tortuga. Autor: Schneider (Revisar referencias para descargar el cuento)	La lectura de este cuento así como de otros recomendados permitirá realizar ejercicios de respiración de manera natural, es importante aplicarlo en compañía de sus pares a modo de dinámica grupal, apoyándose en el grupo y no en el estudiante específicamente.
			El frasco de la calma	El frasco de la calma	Botella con tapa, silicón frío, escarcha, decoraciones	
Desarrollo de habilidades para el afrontamiento del estrés académico	Juegos de roles	Proporcionar a los participantes oportunidades de desarrollar su comprensión a través de la empatía clarificando y modificando actitudes.	Obras de teatro	Vestuario, máscaras, juguetes, instrumentos.	Demostrar en el diálogo la esencia del problema presentando estrategias de solución para lograr el objetivo.	
	Arte manual	Expresar sus emociones a través de la creación manual o digital según sus inquietudes y/o gustos	Tablero de visión	Fotos, recortes de revistas cartulina hojas de colores, pega, tijeras, o Tablet o pc según sea el caso.	Realizar un collage donde todas las imágenes o textos ayuden a desencadenar una emoción o una motivación para conseguir un objetivo.	
	Juego sensorial	Atraer la atención del estudiante, practicar destrezas motoras y funcionales específicas para promover el procesamiento sensorial, las habilidades perceptuales y el desarrollo social, emocional y del lenguaje.	Caja de las sorpresas	Caja de las sorpresas	Caja y elementos ocultos.	Aplicar en momentos individuales o grupales según sea la necesidad en espacios cortos de tiempo, como inicio de una clase o en medio de la misma, integrar con el contenido que se esté impartiendo con elementos y/o cortadores que permitan el desarrollo de la clase y permita al estudiante expresarse a través del arte y la sorpresa.
Masas moldeables			Masas moldeables	Arena kinética, masa flexible, plastidido, plastilina, moldes, cortadores, paletas.		

Fuente: Vieito. (2023)

A través de este tipo de abordaje se busca facilitar la expresión de emociones y situaciones que el joven encuentra difícil expresar con palabras, sea debido al trauma que le suponen o la ausencia de capacidad lingüística suficiente para ello. Para ello se recurre al juego, a través del cual pueden expresar sus emociones, sentimientos y vivencias de manera simbólica.

El contexto del juego supone asimismo un clima positivo que puede favorecer la interacción del docente con el menor, estableciéndose un vínculo positivo que permita que el adolescente se sienta seguro y entonces pueda de forma intrínseca contrarrestar los efectos y desarrollar habilidades de afrontamiento. En general, este tipo de terapia provoca una disminución del miedo y la ansiedad, un aumento de la sensación de control, la autoconfianza y las habilidades sociales y la generación de nuevas perspectivas y estrategias de afrontamiento, además de una mejora sustancial del estado del ánimo.

Discusión

El inicio y desarrollo de la etapa de educación media general significa en los jóvenes un cambio de vida trascendental. Transitar de la etapa de primaria a la etapa de bachillerato representa la incorporación de ajustes que implican el manejo hacia la consolidación de la autonomía y la independencia en la persona que va alejándose poco a poco de la infancia hacia la juventud.



En este sentido, algunos cambios significan el encuentro de nuevos amigos, la autonomía en el aprendizaje en algunos casos, las exigencias propias del aprendizaje académico y de los docentes, la rigurosidad en el cumplimiento de actividades y horarios diferenciados, el desempeño que no varía en la participación

familiar pero el enfrentamiento de los cambios biológicos, sociales psicológico y emocionales que se atraviesan por la etapa del desarrollo resultan ser un foco de agentes estresores indudablemente.

El autoconcepto es una de las variables más relevantes dentro del ámbito de la personalidad, tanto desde una perspectiva afectiva como motivacional. Las múltiples investigaciones que la abordan coinciden en destacar su papel en la regulación de las estrategias cognitivo-motivacionales implicadas en el aprendizaje y rendimiento académico. Sin embargo, es de vital importancia tener en cuenta que el niño que llega a esta etapa de educación conozca su ser, quizás no en su totalidad, pero sí que antes de llegar a este momento de su educación haya obtenido herramientas que le permitan determinar en sí mismo si todo está bien.

Los adolescentes que sufren las consecuencias del estrés académico en esta etapa de educación en ocasiones es producto de la falta del autoconcepto o autoconocimiento, también la falta de expresión, sin embargo, es importante



recalcar que la presencia de un programa psicoeducativo dentro de la institución educativa permitirá al mismo preparar al equipo docente que allí labore a identificar los síntomas o señales de alarma en los estudiantes para realizar un abordaje desde el enfoque pedagógico y todo lo que este conlleve, así mismo capacitación para el docente por cuanto obtiene conocimiento que su pregrado universitario no le otorga por sus propias

competencias pero que en síntesis es una realidad educativa en la que se enfrenta día a día.

El diseñar el programa basado en la terapia de juego permite ser factible a nivel económico, por cuanto las actividades aquí dispuestas no requieren grandes gastos y en muchas ocasiones se poseen los recursos para llevarlo a cabo como el caso de la investigación realizada. Por su parte, la propuesta del programa presentado es de fácil aplicación y comprensión por cuanto el docente podrá incluir en sus planificaciones constantemente dinámicas enfocadas según las categorías propuestas incluso evaluar a través de ella.

Tomando en cuenta que la presente investigación dejó como aporte la capacitación docente, es necesario denotar que el docente por ser un investigador nato y tener las capacidades o facultades de evaluar al alumno, no sólo en contenidos académicos netamente sino también de forma cualitativa en lo que respecta a su desarrollo integral y convivencia con el entorno permitirá identificar si nota que algo en el alumno está fuera de contexto y esto lo llevará a la realización de un informe descriptivo pedagógico remitiendo al especialista inmediato.

La presente investigación se llevó a cabo dentro de la U.E. Vicente Campo Elías con la autorización de la institución para fungir el papel de observador y comunicador posterior de lo analizado, de esto se obtuvo que los estudiantes que aparentemente padecen o sufren de estrés académico se comen las uñas, se lastiman sus dedos, sienten dolores de cabeza y estómago constantes ante una evaluación o antes de entrar al aula de clases, muchos sufrían de vértigo y manifestaban sentirse aturcidos y con falta de sueño por las notas pero cansancio durante las clases en algunos se notaba la disminución del rendimiento académico en otros no pero persistían los síntomas.

A razón de lo observado, se consideró oportuno el diseño del programa propuesto teniendo en cuenta los sustentos y aportes que esto permitió a la investigación, basado en los beneficios y ventajas que genera lo planteado y la

importancia de desarrollarlo, no sólo dentro de la institución analizada sino en todas aquellas a las que pueda llegar.

Referencias

Aacap. (s. f.). **Como se puede ayudar a los adolescentes con estrés.** https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx

Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm>

Belkis, A. Á. (s. f.). **Estrés académico.** http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

Ccadipmx. (2019, 1 junio). **¿Qué es la terapia de juego?** *CCADIP Oficial*. <https://www.ccadip.com/post/qu%C3%A9-es-la-terapia-de-juego>

De La Peña, M., MD PhD. (2021). **20 técnicas para afrontar el estrés.** Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>

Del Río López, M. (2022). **Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés.** Psicólogos PsicoAbreu. <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

El estrés y su salud: MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

González-Pienda, J. A., Pérez, J. C. N., Glez-Pumariega, S., y García, M. (1997). **Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar.** *Psicothema*, 9(2), 271-289. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/29269/1/Psicothema.1997.9.2.271-89.pdf>

Gutiérrez, D. y Barraza, A. (2012). **Perfil cognoscitivo del adolescente escolarizado de la ciudad de Durango.** México: UPD.

Ros, R. G., y Pérez-González, F. (2015). **Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en educación**

secundaria obligatoria. *Información psicológica,* 2-12.
<https://doi.org/10.14635/ipsic.2015.110.3>

Nathaly, B. G. (s. f.). **Estrés académico.**
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

The Healthline Editorial Team. (2020). **El estrés y la ansiedad: causas y cómo controlarlos.** Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/estres-y-ansiedad#:~:text=La%20sensaci%C3%B3n%20de%20estar%20estresado,e stresantes%20significativos%20en%20su%20vida>.

Viñuela, P. (2023). **Fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento.** *Psyntesis Psicología.* <https://psyntesispsicologia.es/fases-estres>



"Los programas psicoeducativos basados en terapia de juego son una herramienta eficaz para reducir el estrés académico en estudiantes de educación media general. Estos programas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar el estrés, mejorar la autoestima y aumentar la resiliencia."

Dra. Lisa Flook, profesora de psicología en la Universidad de Texas en Austin



EPSI



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