



Fondo
Editorial
UBA



PSIQUIS
UBA

REVISTA ARBITRADA FACULTAD DE
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES



EPSI

ESCUELA DE
PSICOLOGÍA

ISSN: 2791-2779

DL: AR202200007

psiquis@uba.edu.ve

<https://revistasuba.com/>



**PSIQUIS
UBA**

REVISTA DE PSICOLOGÍA

VOLUMEN 5, N° 1– Junio 2024

DIRECTORA

Dra. Zoricar Ojeda.

EDITOR

Lcdo. Edgar Sojo, MSc.

COMITÉ EDITORIAL

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

PORTADA

Vicerrectorado de Información y Comunicación

DIAGRAMACIÓN Y COMPILACIÓN

Aglaeda Pereira.

FORMATO ELECTRÓNICO

Lcda. Aurys Patiño, Esp.

© UNIVERSIDAD BICENTENARIA DE
ARAGUA

San Joaquín de Turmero, Venezuela

Depósito Legal: AR20220D083

ISSN: 2791-2779

Reservados todos los derechos
conforme a la Ley

Correo: psiquisuba@uba.edu.ve

Sitio:

[https://revistasuba.com/index.php/PSIQUIS
UBA](https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA)

Fecha de Aceptación: marzo, 2024.

Fecha de Publicación: Julio, 2024

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



UNIVERSIDAD
BICENTENARIA

AUTORIDADES

Dr. Gustavo Sánchez.
Rector

Dra. Mirian Regalado.
Vicerrectora Académica

Dr. Zeyda Padilla.
Vicerrector Administrativo

Dra. Edilia T. Papa A.
Secretaria General

DECANATO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y SOCIALES

Dra. Zoricar Ojeda
Decana

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

DECANATO DE INVESTIGACIÓN, EXTENSIÓN Y POSTGRADO



Dra. Yesenia Centeno

**Coordinadora del
Fondo Editorial**



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

ÍNDICE GENERAL

N°		Pp
-	EDITORIAL	5
1	DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA Adriana Herrera	6
2	PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA ABORDAR LA ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES EN ASISTENCIA VIRTUAL Oriana Ramírez	17
3	LA INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN INFANTES CON HIPERACTIVIDAD Maryi Rengifo	27
4	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA PARA AUMENTAR LA NEUROPLASTICIDAD EN INFANTES DEPORTISTAS Emy Urdaneta	38
5	PLAN DE PREVENCIÓN BASADO EN INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES. Gregoryt Carreño	52
6	ESCENA DEL CRIMEN: SESGO COGNITIVO EN INVESTIGADORES FORENSES Omar Castillo	60
7	PROTOCOLO DE EVALUACIÓN PARA LA COMPRESIÓN DE CONDUCTA ANTISOCIALES EN SUJETO PRIVADO DE LIBERTAD María Begoña Redondo	70
8	ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA REGULACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS ORGANIZACIONES Ender Mendoza	88
9	ESTRATEGIAS DE EMPOWERMENT PARA OPTIMIZAR LOS PROCESOS DE UNA ORGANIZACIÓN Laura Serrano	101
10	PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS JÓVENES María Daniela Chacón	107

EDITORIAL

Queridos lectores; en su quinto número, nos place presentar la revista electrónica PSIQUIS, un espacio para compartir conocimiento e investigación sobre la psicología y ciencias sociales. Desde este medio, se abordarán diversos temas de relevancia actual, que cubren la complejidad de los vínculos humanos, el bienestar emocional y los desafíos del mundo contemporáneo para las personas y las organizaciones. Uno de los temas relevantes por abordar en relación con las dinámicas afectivas actuales es la dependencia emocional en la pareja. Con la complejidad de las relaciones y los significados contemporáneos del amor, es urgente abordar cómo puede afectar esto pérdida en la salud emocional y la calidad del vínculo.

Además, se presenta un plan de intervención cognitivo-conductual para tratar la ansiedad en adultos jóvenes a través de la asistencia virtual. Dado que la pandemia ha cambiado fundamentalmente nuestra comprensión de la comunicación y el apoyo psicológico, este acercamiento innovador alentaría a crear nuevas oportunidades para abordar la fragilidad de la salud psicológica en una comunidad susceptible. La hiperactividad en los bebés también se considerará en este problema. Se dirá que el enfoque cognitivo-conductual podría usarse para mejorar el rendimiento académico entre los niños susceptibles al trastorno. La importancia de alinear las estrategias docentes con las creencias ideales de los niños se subrayará y ejemplificará.

La adicción a los videojuegos es una preocupación creciente en la población más joven. Por esta razón, implementar un plan de prevención a través de la inteligencia artificial para reducir adicciones a videojuegos en niñas, niños y adolescentes, es un área de oportunidad. Es indispensable encontrar el equilibrio entre el uso de la tecnología y el bienestar emocional en la juventud. Por otro lado, el sesgo cognitivo en investigadores forenses es otro tema de relevancia, pues, puede influir en la interpretación de pruebas y, por lo tanto, en la justicia impartida. Este artículo es una llamada de atención sobre la importancia de la imparcialidad y educación constante en la labor de los profesionales.

Por otro lado, se presenta un protocolo de evaluación para comprender las conductas antisociales en sujetos privados de libertad. Esta evaluación es esencial para desarrollar estrategias efectivas que faciliten su reintegración social. No obstante, el estrés laboral es una realidad que afecta a muchas organizaciones. En este contexto, se ofrecerán estrategias de inteligencia emocional para su regulación, así como estrategias de empowerment que optimizan los procesos organizacionales, promoviendo un ambiente laboral más saludable y productivo. Finalmente, abordara un programa de intervención basado en inteligencia emocional diseñado para disminuir el estrés laboral en adultos jóvenes. Este enfoque integral no solo busca mejorar el bienestar individual, sino también fomentar un clima organizacional positivo.

A través de estos artículos, esperamos no solo informar, sino también inspirar a nuestros lectores a adoptar nuevas perspectivas y prácticas que contribuyan al bienestar emocional y social. Agradecemos su continuo apoyo y les invitamos a sumergirse en esta edición llena de conocimientos valiosos.

¡Bienvenidos al Volumen 5, Número 1 de la Revista Digital PSIQUIS!

Cordialmente,

Comité Editorial.

DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Adriana Herrera¹

RESUMEN

El artículo tiene como propósito describir la dependencia emocional en mujeres divorciadas que asisten a la Casa de la Mujer del Instituto Negra Hipólita en el municipio Santiago Mariño del estado Aragua, Venezuela. La metodología utilizada se enmarcó en un estudio de campo, de nivel descriptivo, con diseño no experimental, transeccional y se apoyó en una revisión documental. La población estuvo conformada por (N=60) mujeres que asisten a la Casa de la Mujer en el Instituto Negra Hipólita, en Turmero, estado Aragua, a las cuales se aplicó un cuestionario elaborado para tal fin. Se concluye que la dependencia emocional de las mujeres casos de estudio es alta (84,6%), lo que indudablemente dificultan la relación de pareja, llevando finalmente a la ruptura.

Descriptor: Codependencia, Emociones, Parejas, Relaciones de amor.

ABSTRACT

The purpose of the article is to describe the emotional dependence in divorced women who attend the Women's House of the Negra Hipólita Institute in the Santiago Mariño municipality of Aragua state, Venezuela. The methodology used was framed in a field study, of a descriptive level, with a non-experimental, transectional design and was supported by a documentary review. The population was made up of (N=60) women who attend the Women's House at the Negra Hipólita Institute, in Turmero, Aragua state, to whom a questionnaire prepared for this purpose was applied. It is concluded that the emotional dependence of the women case studies is high (84.6%), which undoubtedly makes the relationship difficult, eventually leading to breakup.

Descriptors: Codependency, Emotions, Couples, Love relationships.

¹ Magister en Orientación de la Conducta. Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela. ayhstar@gmail.com

Introducción

La relación de pareja para muchas personas es una experiencia compleja de satisfacción-insatisfacción, generando conflictos especialmente cuando un miembro es dependiente emocional, generalmente la mujer, desarrollando de acuerdo a Sirvent y Moral (2018) patrones de vinculación disfuncional, con la manifestación de síntomas psicopatológicos de disminución de la autonomía personal que está limitada a las expectativas de la pareja, necesidad excesiva del otro, transgrediendo los límites afectivos y la relación se vuelve una fusión con el otro hasta el punto de perder la propia identidad, con síntomas de abstinencia en su ausencia.

La dependencia emocional se puede manifestar y es como se asume en este trabajo como baja autoestima, obsesión, negación, sumisión y comunicación. La baja autoestima se considera la gran responsable de la dependencia emocional, son personas que tienen dificultades para quererse a sí mismas; incluso a veces se rechazan, lo que las lleva a buscar la pareja salvadora que les haga sentir mejor. De esta forma, se manifiesta no solamente como falta de sentimientos positivos hacia sí mismo, sino también exceso de sentimientos negativos.

La obsesión, por su parte, es un comportamiento no saludable en el que uno de los miembros de la pareja se enfoca en exceso en el otro, a menudo en un grado que va más allá del cuidado y respeto y se convierte en una vulneración de los derechos de la otra persona. Puede manifestarse en comportamientos como el control excesivo, la necesidad de contacto constante, inseguridad y falta de confianza en la relación.

Negación, ya que la persona idealiza la relación, negando los potenciales problemas o incompatibilidades en esta. En cuanto a la sumisión, porque no se marcan límites a la hora de establecer una relación, aún a riesgo de que la otra persona no acepte algunos de estos y la relación se termine. De acuerdo a Rizo (2014) las personas con dependencia emocional adoptan un rol sumiso en la relación, son excesivamente obedientes e intentan evitar por todos los medios las discusiones o cometer errores ya que esto podría amenazar la estabilidad de la relación.

La comunicación es uno de los aspectos más determinantes a la hora de tener una relación de pareja positiva y estable, permite expresar y hacer entender los pensamientos, sentimientos y motivos de la conducta. Algunos conflictos de la comunicación de pareja son las discusiones frecuentes, celos, imposición de criterios propios, imagen idealizada de la pareja y dificultades para alcanzar acuerdos, entre otros. La falta de comunicación tiene que ver con los malentendidos que se dan dentro de la pareja.

Si bien la dependencia emocional es una condición de vida para muchas mujeres, también es un factor destructivo que interfiere en relaciones de pareja operativas, hasta terminar destruyendo la autoestima propia y vulnerando los derechos, la mujer se desdibuja y se fusiona para complacer las necesidades y expectativas de la pareja en un intento por no ser abandonada.

En la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro. Así como creencias distorsionadas acerca de la interdependencia de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se basan en demandas afectivas frustradas. Al respecto Melero (2008) plantea que “en el ser humano existe una necesidad biológicamente determinada hacia la formación de vínculos afectivos, cuyo objetivo principal es la consecución de un sentimiento de seguridad psicológica.” (p.s/n.)

De allí pues, que la dependencia emocional como manifestación de una necesidad del vínculo afectivo, está directamente relacionada, con la etapa infantil de la mujer, donde sufrió ausencias o insuficiencias afectivas y de aquellos modelos cognitivos conductuales que consideró necesarios para establecerse en una relación. Estos modelos son una respuesta al tipo de estructura cognitiva, emocional y conductual en las interacciones íntimas y, en consecuencia, en la calidad de las relaciones de pareja.

De allí que cuando la emocionalidad pasa desapercibida, la mujer se ve obligada a obviarla en ella misma, lo que hace que viva en una búsqueda, por demás improductiva, de alguien que desde su percepción parezca llenarla, restablecerla o, por lo menos, tomarla en cuenta. Al respecto expresa Fraga (2012) de allí los placebos dados por la

gama inmensa que la cultura pone a mano para, por momentos, simular la sensación de amor y plenitud. De ahí que el propósito del artículo es describir la dependencia emocional en mujeres divorciadas en un caso de estudio. Es evidente la relevancia de la temática en el ámbito cognitivo conductual, ya que supone aspectos emocionales en las mujeres que están directamente relacionados con las conductas de estas frente la relación de pareja, lo que permitirá aclarar conceptualizaciones, entre otros.

Metodología

El estudio fue de campo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental, transeccional, con una población constituida por 60 mujeres que asistían a la Casa de la Mujer en el Instituto Negra Hipólita del Municipio Santiago Mariño. Por tal motivo la investigación fue de tipo censal, en consideración a que la población objeto de estudio fue pequeña, finita y representativa.

La variable dependencia emocional, asumida según Castelló (2006) como la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja, se estudió a través de las dimensiones: baja autoestima, obsesión, negación, sumisión y comunicación, tal como se muestra en el cuadro 1 de operacionalización de variable.

Con base a la operacionalización de variables se elaboró el cuestionario CERP (Adriana Herrera 2016) que consta de 22 ítems, con tres opciones de respuesta (siempre, a veces, nunca). Al cual se determinó la confiabilidad mediante la aplicación del índice de confiabilidad de Alpha de Cronbach para preguntas de tipo politómica, obteniéndose un rango 0,81 considerada de nivel alta.

Los datos obtenidos de la aplicación del cuestionario, se procesaron y organizaron por dimensiones, se tabularon el número de respuestas dadas (frecuencias) y luego se calculó el porcentaje que constituyen las respuestas dadas. Posteriormente, se procedió el análisis de la información considerandos solo la alternativa de respuesta siempre.

Cuadro 1
Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores
Dependencia Emocional Es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Castello, 2005)	Baja Autoestima	Busca amor o aprobación
		Siente culpa
		Rechaza los halagos
		Teme al rechazo
		Dificultad para toma de decisiones
		Desea le demuestren afecto
	Obsesión	Siente ansiedad
		Abandona su rutina
		Vigila a quien le rodea
		Habla mucho sobre ruptura
	Negación	Fantasea con volver con su pareja
		Niega lo que sucedió con su pareja
		Miente sobre como sucedió la ruptura.
		Ignora los problemas consecuencia de la ruptura
	Sumisión	Centra su vida alrededor de otras personas.
		Necesita apoyo de otras personas
		Relaciona el amor con el dolor.
		Tiene desinterés por hacer cosas nuevas
		Siente que se encuentra atrapada en los recuerdos
	Comunicación	Tiene dificultad para pedir lo que desea por temor al rechazo
Cree que sus opiniones son poco importantes		
Evita hablar de sí mismo		
Permite que otros la lastimen		

Resultados

Los resultados se presentan a continuación en los cuadros 2 a 7 y gráfico 1.

Cuadro 2

Dimensión Baja Autoestima

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
1	56	93,3	4	6,7	0	0,0
2	42	70,0	18	30,0	0	0,0
3	57	95,0	3	5,0	0	0,0
4	36	60,0	24	40,0	0	0,0
5	57	95,0	3	5,0	0	0,0
6	56	93,3	4	6,7	0	0,0
TOTAL	51	84,4	9	15,6	0	0,0

En relación al primer ítem el 93,3% de las mujeres del caso de estudio refiere que frente la ruptura de pareja, busca desesperadamente amor o aprobación de otras personas, 70% señala que sintió culpa por su manera de ser, pensar, verse, sentir, actuar. El 95% que rechaza los cumplidos o halagos. EL 60% que teme al rechazo; el 95% que tiene dificultad para tomar decisiones y el 93% desea que las personas le muestren afecto.

De acuerdo a los resultados en la dimensión, el 84,3% de las mujeres del caso de estudio manifestaron baja autoestima, sintieron inferioridad porque piensan que dejó de ser importante para su pareja. Según Castelló (2006) la baja autoestima:

Es la autovaloración especialmente negativa que una persona tiene de sí misma, de sus cualidades físicas, intelectuales, psicológicas, afectivas y sociales y son producto de las interacciones que se establecen con el entorno, de allí que la relación de desvalorización que existe en esta condición tiene como consecuencia respuestas sumisas, de retraimiento o agresividad (p.1).

Cuadro 3 Dimensión Obsesión

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
7	56	93,3	4	6,7	0	0,0
8	57	95,0	3	5,0	0	0,0
9	36	60,0	17	28,3	7	11,7
10	55	91,7	5	8,3	0	0,0
TOTAL	51	85,0	7	12,1	2	2,9

Los resultados representados en el cuadro 3 muestran que frente la ruptura de pareja el 93,3% de la pareja siente ansiedad por los problemas que se le presentan; el 95% abandona su rutina; el 60% vigila a las personas que le rodean; el 91,7% sintió haber sido tan inocente de no darse cuenta antes de lo que venía sucediendo. De acuerdo a los resultados en la dimensión el 85% manifestó síntomas de obsesión. Según Riso (2014) la obsesión es un hábito emocional dañino. Aumenta desproporcionadamente la importancia de una persona, un objeto o una experiencia y destruye el criterio. Expresando que:

La obsesión tiene un carácter compulsivo y termina por adquirir una condición penosa y angustiante para quien la sufre. Cuando las obsesiones y las compulsiones se han hecho crónicas, se habla de una neurosis que perturba la vida normal del sujeto y que se transforma en un **trastorno obsesivo-compulsivo** (p. 37).

Cuadro 4 Dimensión Negación

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
11	58	96,7	2	3,3	0	0,0
12	55	91,7	5	8,3	0	0,0
13	27	45,0	33	55,0	0	0,0
14	33	55,0	13	21,7	14	23,3
Total	43	72,1	13	22,1	4	5,8

Los resultados del cuadro 4 evidencian que frente la ruptura de pareja el 96,7% fantasea sobre como pudiese volver con su pareja; el 91,5% niega lo que sucedió con su pareja; el 55% miente sobre como sucedió la ruptura; el 55% señala que ignora los

problemas consecuencia de la ruptura. De acuerdo a los resultados en la dimensión, el 72,1% de las mujeres del caso de estudio evidencia negación de la situación vivida. Según Vásquez (2011) la negación “es uno de los mecanismos de defensa más comunes, no reconocer una realidad dolorosa o amenazadora. Significa oponerse a reconocer la existencia de experiencias desagradables, de las que se está consciente, para protegerse, es un engaño a sí mismo” (s/p).

Cuadro 5
Dimensión Sumisión

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
15	56	93,3	4	6,7	0	0,0
16	57	95,0	3	5,0	0	0,0
17	56	93,3	4	6,7	0	0,0
18	51	85,0	9	15,0	0	0,0
18	59	98,3	1	1,7	0	0,0
Total	56	93,0	4	7,0	0	0,0

Los resultados del cuadro 5 evidencia que frente la ruptura de pareja el 98,3% de las mujeres caso de estudio centra su vida alrededor de otras personas; el 95% necesita apoyo de otras personas para llevar a cabo nuevos proyectos; el 93,3% relaciona el amor con el dolor; el 85% refiere que tiene desinterés por hacer cosas nuevas porque está sola; el 98,3 siente que se encuentra atrapada en los recuerdos con su expareja. De acuerdo a los resultados en la dimensión el 93% de las mujeres manifiesta síntomas de sumisión.

Al respecto Castelló (2012) señala que la sumisión es un comportamiento donde un miembro de la pareja sacrifica sus propios deseos y necesidades, adoptando un rol subordinado, con el fin de evitar la soledad que conllevaría la ruptura de la relación de pareja. La persona sumisa a su vez tiende a adoptar una conducta controladora, posesiva, restrictivas y agresivas hacia la pareja; dirigidas a limitar su autonomía y que conllevan un desgaste energético psicofísico, lo que desemboca en el establecimiento de parejas asfixiantes o disfuncionales, de acuerdo a Petrucelli et al (2014) citado en Momeñe (2021).

Cuadro 6
Dimensión Comunicación

Ítem	Siempre		Algunas Veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
19	58	96,7	2	3,3	0	0,0
20	58	96,7	2	3,3	0	0,0
21	57	95,0	3	5,0	0	0,0
22	39	65,0	21	35,0	0	0,0
Total	53	88,3	7	11,7	0	0,0

El cuadro 6 muestra que el 96,7% de las mujeres del caso de estudio refiere que frente la ruptura de pareja tiene dificultad para pedir lo que desea por temor al rechazo; igual proporción cree que sus opiniones son poco importantes; el 95% evita hablar de sí mismo, de sus problemas sentimientos y pensamientos; el 65% permite que otros la lastimen para luego preguntarse porque se siente lastimado. De acuerdo a los resultados en la dimensión el 88,3% de las mujeres manifestaron dificultades en la comunicación. Según Pérez (2013) la comunicación “es tal vez una de las funciones psicológicas más evidente del ser humano. Éste proceso intercambia ideas, intenciones, deseos, afectos, actitudes, instrucciones, incluso antes de desarrollar un instrumento privilegiado de la comunicación humana: el lenguaje” (p. 7).

El cuadro 7 y gráfico 1 presenta los resultados integrados de las dimensiones de la variable dependencia emocional.

Cuadro 7
Variable Dependencia Emocional

Dimensiones	%
Baja autoestima	84,4
Obsesión	85,0
Negación	72,1
Sumisión	93,0
Comunicación	88,3
Promedio	84,5

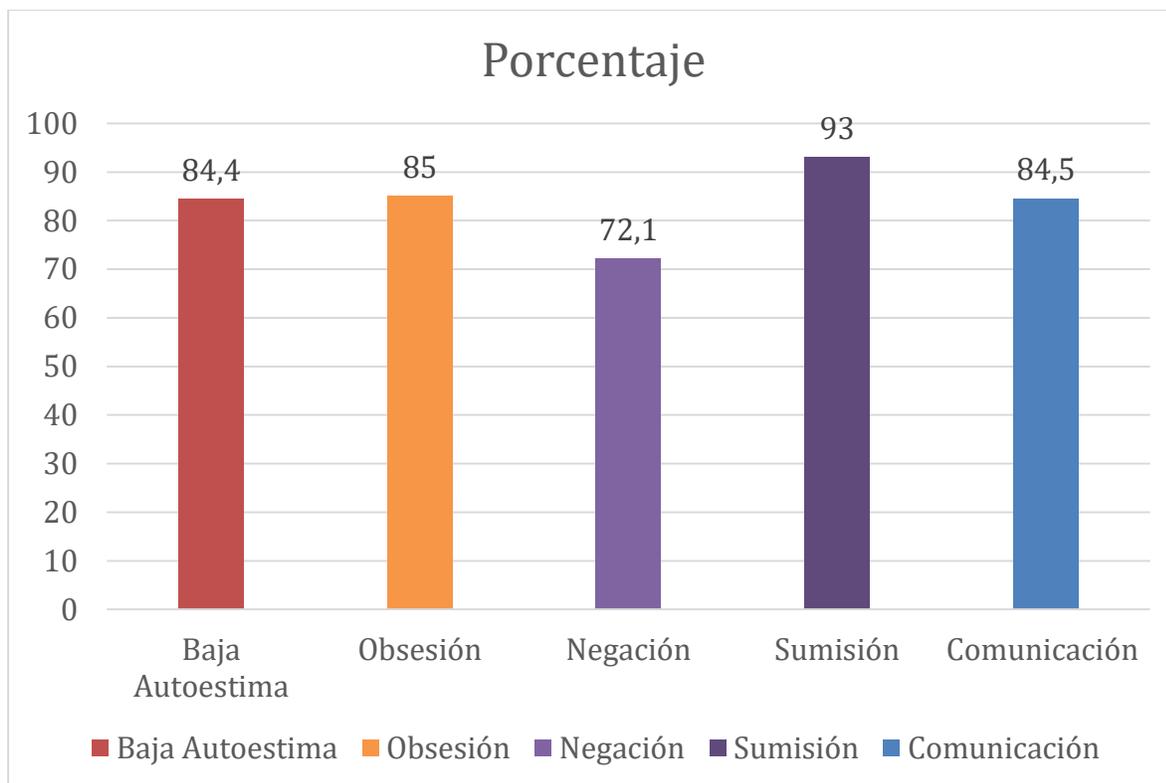


Gráfico 1. Variable Dependencia Emocional

Los resultados de obtenidos para la variable evidencian según el porcentaje promedio que 84, 54 % de las mujeres divorciadas del caso de estudio evidencian dependencia emocional, siendo la mayor debilidad la sumisión. Al respecto Momeñe et al (2021) señalan que la dependencia emocional lleva a establecer relaciones de pareja asfixiantes, patológicas y desequilibradas. Se caracteriza por demandar muestras constantes y desmesuradas de cariño, atención y cercanía, que nunca les resultan suficientes para calmar la ansiedad que sienten.

Frecuentemente deciden aislarse socialmente con el fin de dedicarse completamente a la pareja y demanda que la otra haga lo mismo, por consiguiente, muestran altos sentimientos de posesión. Según Yépez (2007) la dependencia afectiva es un tipo de dependencias relacionales genuinas.

Conclusiones

En atención a los resultados de la investigación de campo, se concluye que la mayoría de las mujeres encuestadas tenían una edad entre 21 a 30 años, con un tiempo de convivencia en pareja de 1 a 6 años. Dado el alto porcentaje de mujeres que manifiestan rasgos de dependencia emocional se puede inferir que es alta en el caso de estudio, siendo la mayor causa de ruptura de la pareja por las discusiones y agresiones que genera como consecuencia.

A tales efectos se hace necesario analizar cuáles son los factores causales por los que se elige relaciones donde la dependencia emocional es el vínculo afectivo dominante, entre los que destacan aspectos de la infancia, modelamiento, carencias afectivas, aclarar errores de concepto, valorar su identidad como mujer y crear límites afectivos conscientes en su relación de pareja.

Referencias

- Castelló, J. (2012). **La superación de la dependencia emocional**. Málaga: Corona Borealis
- Castelló, J. (2006). **Dependencia emocional. Características y tratamiento**. Madrid: Alianza.
- Fraga, C. (2012). **¿Qué pasó con nuestro amor?** Caracas, Venezuela: Romor.
- Melero, R. (2008). **La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación**. Sevilla, España: Servei de Publicacions.
- Momeñe, J. (2021). **Factores Psicológicos intervinientes en la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja** (Tesis Doctoral). España: UNED.
- Pérez (2013). Actitud de la mujer ante la ruptura de pareja. Caso: Mujeres adultas residentes de la Urbanización Santa Rosalía del Municipio Libertador del Estado Aragua
- Riso, W. (2014). **¿Amar o depender?: Como superar el apego afectivo y hacer el amor una experiencia plena y saludable**. Barcelona: Planeta.
- Sirvent, C y Moral, M. (2018). **Construcción y Validación de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales**. Health and Addictions 18, 35-47.
- Vásquez (2011). **Actitud ante un posible trastorno de codependencia emocional en la relación de pareja de la adulta residente del sector Nº 4 de la Urbanización Caña de Azúcar Municipio M.B.I** Maracay Estado Aragua
- Yépez (2007). **Programa de asesoramiento cognitivo conductual orientado a favorecer la operatividad en la relación de pareja**. Barquisimeto, Venezuela.

PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA ABORDAR LA ANSIEDAD EN ADULTOS JÓVENES EN ASISTENCIA VIRTUAL

Oriana Ramirez²

RESUMEN

La ansiedad suele ser un problema de salud mental, que afecta a la mayoría de las personas cuando se llega a la etapa de adulto joven. Se señala que, por diversas situaciones va afectando el rendimiento personal, académico, familiar, en el que ocurren cambios en el sistema nervioso, dando sensaciones de nerviosismo, tensión o preocupación. Los síntomas de ansiedad en adultos jóvenes pueden variar, pero, generalmente incluyen preocupación excesiva, irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas de sueño, fatiga y tensión muscular, aunque, pueden experimentar ataques de pánico, que son episodios intensos de miedo y malestar físico repentinos. Así que, el investigador, se dedicó a enfocarse en las causas y tratamiento de la ansiedad, en cómo afecta en el ámbito cognitivo y emocional en los adultos jóvenes; reflejando así un servicio en donde se requiere plantear un tratamiento psicológico, llamado: “Plan de Intervención Basado en Psicoterapia Cognitivo Conductual para Abordar la Ansiedad en Adultos Jóvenes en Asistencia Virtual”. De tal manera, esta investigación se procede a realizar primeramente con una descripción de un servicio por medio de la asistencia virtual y su importancia en ese ámbito, seguidamente, se procede a realizar una investigación para llevar a cabo la revisión documental del mismo, sustentando conceptos que respaldan la fiabilidad del servicio a ofrecer y la problemática a resolver, y como último la realización de un plan de acción donde se establecen un conjunto de estrategias y pasos concretos diseñados para abordar el problema y alcanzar el objetivo específico para la reducción de síntomas de ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad, Psicoterapia, Asistencia Virtual.

ABSTRACT

Anxiety is usually a mental health problem, which affects most people when they reach the young adult stage. It is noted that, due to various situations, personal, academic and family performance is affected, in which changes occur in the nervous system, giving feelings of nervousness, tension or worry. Symptoms of anxiety in young adults can vary, but generally include excessive worry, irritability, difficulty concentrating, sleep problems, fatigue and muscle tension, although they may experience panic attacks, which are intense episodes of sudden fear and physical discomfort. So, the researcher dedicated himself to focusing on the causes and treatment of anxiety, how it affects the cognitive and emotional sphere in young adults; thus reflecting a service where it is required to propose a psychological treatment, called: “Intervención Plan Based on Cognitive Behavioral Psychotherapy to Address Anxiety in Young Adults in Virtual Assistance.” In this way, this research is carried out first with a description of a service through virtual assistance and its importance in that area, then, an investigation is carried out to carry out the documentary review of the same, supporting concepts that support the reliability of the service to be offered and the problem to be resolved, and lastly, the implementation of an action plan where a set of strategies and specific steps designed to address the problem and achieve the specific objective for the reduction of anxiety symptoms. **Keywords:** anxiety, psychotherapy, virtual assistance.

² Estudiante de psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.
Ori.yoya99@gmail.com

Introducción

Hoy en día, la psicología es sumamente fundamental para poder estudiar lo que ocurre dentro de una sociedad, ya que existen situaciones en que las personas no son capaces de comprender y enfrentar de manera objetiva y asertiva momentos de ansiedad. De forma general, el mundo está viviendo diferentes experiencias y consecuencias de vida, como lo fue el Covid-19, y actualmente, las crisis económicas y otros factores que afectan el estilo de vida y salud de la población en adultos jóvenes.

De tal manera, se busca reflejar medidas necesarias para entender esa problemática ya que muchas veces la sociedad no se toma en cuenta, así que, la intervención de la ansiedad en asistencia virtual es un factor que ha surgido con el crecimiento de la tecnología y la digitalización de diversos servicios, ya que a medida que más personas recurren a la asistencia virtual para obtener información, resolver problemas, psicoeducar, realizar transacciones, entre otros, es común experimentar cierto grado de ansiedad.

Dando entender lo expuesto, los síntomas de ansiedad pueden manifestarse de diferentes maneras al interactuar con la sociedad e inclusive de manera virtual, ya que existen personas que de alguna manera pueden sentirse nerviosas por no estar familiarizadas con la tecnología utilizada, lo que puede generar temor a cometer errores o no saber cómo utilizar adecuadamente los sistemas virtuales.

Por ende, se destacan las observaciones que se dan por el resultado de esos efectos que generan esa anomia en el comportamiento de la mayoría de las personas con ansiedad, por lo que resulta habitual escuchar deterioro de la personalidad, de lo cognitivo y de determinantes de la supervivencia; es decir, la expresión de la ansiedad, producto de la inestabilidad tanto del yo, como del entorno. Por lo tanto, se hace necesario aplicar un plan de intervención basado en la psicoterapia cognitivo-conductual, para abordar la ansiedad en adultos jóvenes en asistencia virtual.

Es importante reconocer, abordar y brindar un entorno seguro y accesible para ofrecer instrucciones claras y detalladas, así como proporcionar apoyo adicional cuando sea necesario para que exista reducciones de los síntomas de ansiedad y mejorar la

experiencia de las personas que requieran de dicha intervención. En síntesis, la asistencia virtual representa un emprendimiento de la matriz del conocimiento científico y de la práctica profesional de la psicología donde no existen límites, solo hay planes de intervención en beneficio del autocontrol, autoestima, motivación y cambios organizacionales dentro de la familia, empresas o instituciones.

En secuencia, los adultos jóvenes son los principales actores que impulsan esta propuesta debido a una observación subjetiva a los siguientes síntomas como lo es el aumento de estrés, preocupaciones excesivas, nerviosismos, miedos, falta de sueño, falta de apetito y encontrando un conjunto de factores negativos que alimentan la ansiedad.

Sin embargo, en dicha investigación, existen aportaciones de reseñas de autores que respaldan lo establecido en este artículo, como su punto de influencia en los adultos jóvenes y cómo ésta puede ser intervenida aplicando las técnicas de esta corriente psicológica, pero de modo virtual, siendo una asistencia promotora de los nuevos cambios de estos últimos tiempos que es llegar a los pacientes a través de un circuito que fomente el auto ayuda.

Metodología:

El método cuantitativo según Guerrero (2014): “consiste en contrastar hipótesis desde el punto de vista probabilístico y, en caso de ser aceptadas y demostradas en circunstancias distintas, a partir de ellas elaborar teorías generales”. Por lo que se establece como un conjunto de técnicas y procedimientos utilizados en la investigación científica para recolectar, analizar e interpretar datos numéricos.

Todo se centra en la medición objetiva de variables y en el uso de métodos estadísticos para obtener resultados cuantificables y generalizables. De manera que esta metodología se desarrolló para llevar a cabo una fase de diagnóstico en dicha investigación, en donde se estableció un instrumento llamado Escala de Ansiedad de Hamilton, y establecer un análisis estadístico para validar hipótesis o responder preguntas de investigación.

Así que, parte de un diseño que se realizó para recolectar y saber el nivel de ansiedad que tiene cada paciente al inicio de la asistencia virtual, debido al interés de promover la aplicación de una intervención adecuada para cada individuo, es decir, desde el primer contacto e identificar el problema que presenta a través de la Escala de Ansiedad de Hamilton, que en este caso se aplicó como fase inicial relacionada con la intervención psicoterapéutica de la corriente cognitivo-conductual.

Por medio de este instrumento eficaz que utiliza los métodos psicoterapéuticos en asistencia virtual para manejar los niveles de ansiedad en adultos jóvenes comprendidos desde los 18 años a los 40 años de edad, hizo referencia a las tendencias digitales que abarcan un aprovechamiento positivo para ofrecer un servicio gratuito y personal, por medio de las redes sociales.

De modo que se determinó, luego de plantear el conocimiento teórico y práctico, la identificación de tres pacientes con edades diferentes, a las cuales se le aplicó la Escala de Ansiedad de Hamilton. Siendo los siguientes:

Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3
Edad: 20 años. Género: Femenino. Diagnóstico: ansiedad leve, con una puntuación de 17.	Edad: 30 años. Género: Masculino. Diagnóstico: Ansiedad leve, con una puntuación de 15.	Edad: 40 años. Género: Femenino. Diagnóstico: Ansiedad moderada, con una puntuación de 22.

Con esto se comprueba que todos los estados de ansiedad son diferentes, ya que esta herramienta suele ser precisa para evaluar el nivel o grado de severidad de la ansiedad en una persona. De tal manera, es oportuno explicar que la técnica está basada en desarrollar el instrumento de la Escala de Hamilton, como se ha mencionado, siendo parte de la identificación de lo que siente el paciente con su entorno.

Resultados

Se resalta la evidencia hacia una visión práctica, que va desde la metodología hasta la determinación del nivel de ansiedad detectado en la Escala de Ansiedad de Hamilton,

las cuales se lleva a cabo en la primera cita donde por día se pueden realizar tres entrevistas de acuerdo a la descripción del contexto basándose en sus datos, anécdotas y experiencias que permiten el acercamiento para aplicar la problemática mencionada, por medio de 14 ítems con 5 opciones, entre:

0 Ausente, 1 Intensidad Leve, 2 Intensidad Moderada, 3 Intensidad Grave y 4 Incapacitado; cada uno analizados según las respuestas de los entrevistados, siendo los resultados siguientes:

El primero y segundo entrevistado, arrojó padecer de ansiedad leve, ya que presenta tensiones y estados de alerta de la vida diaria, mientras que el tercer entrevistado manifiesta ansiedad moderada, es decir, sus preocupaciones se centran en las situaciones inmediatas, dentro del acontecer de su entorno. Entonces, de acuerdo a las respuestas y la identificación del nivel de ansiedad, se procede a crear las técnicas de relajación y otras para abordar y reducir el problema.

Discusión

La terapia cognitivo-conductual para abordar la ansiedad en adultos jóvenes en asistencia virtual, en este caso, se relaciona con las tendencias digitales, para comunicar y ofrecer informaciones y otros aspectos que contribuyen con el desarrollo de habilidades y destrezas comunicativas, ya que cada intervención o bien sea sesión determinada para abarcar la reducción de la sintomatología de la ansiedad, se llevan a cabo por medio de tres etapas, siendo una inicial para recoger datos e informaciones por medio de entrevistas, cuestionarios y otros instrumentos de evaluación psicológica; como segunda etapa, se busca llevar a cabo un plan de desarrollo y progreso continuo para así determinar si existe mejoras o no en el proceso de intervención; y como última etapa, la culminación del proceso terapéutico.

Dándole así a cada etapa una duración de 3 sesiones por semana, en un tiempo determinado de 3 meses. Aunado a ello, la psicoeducación, no solo va a definir el diagnóstico profesional, sino que se va a basar en abordar todos aquellos acontecimientos o situaciones que ocurren en el día a día de las personas, comunidad o un país entero, por lo que hoy en día es una herramienta de cambios constantes

particulares en relación a los procesos sociales, biológicos y cognitivos para garantizar la independencia, motivación, seguridad y autonomía personal.

Conclusión

Los adultos jóvenes son especialmente susceptibles a experimentar problemas de ansiedad debido a varios factores, como lo es la transición a la vida adulta, las presiones académicas, los factores laborales, cambios en las relaciones personales y la presión e incertidumbre sobre el futuro. Por ende, el tratamiento a llevar a cabo para la resolución de problemas de ansiedad en adultos jóvenes, se establece por la psicoterapia cognitivo-conductual, ya que ayuda a identificar y realizar cambios en los patrones del pensamiento que suelen ser negativos con conductas problemáticas.

Aunado a ello, todo lo relacionado en esta investigación, se procede desde la asistencia virtual, ya que de ahí se establece hoy en el día la innovación de la tecnología moderna, para lo siguiente:

-Los programas en línea y las aplicaciones móviles, que están expuestos para crear espacios específicamente para la ayuda social y personal de cada persona, para gestionar los síntomas de ansiedad. Así que, estas aplicaciones ofrecen una variedad de diseños y herramientas para el mismo, como los son los ejercicios de respiración, técnicas de relajación, seguimiento de los equilibrios emocionales que ofrece las técnicas de la terapia cognitivo-conductual.

-Mencionado anteriormente, para llevar a cabo los planteamientos requeridos, se toma en cuenta la factibilidad de las aplicaciones modernas, como los formatos digitales que conllevan a estrategias basadas en evidencias claras para modificar los pensamientos negativos y transformar los patrones del comportamiento, todo basado en la psicoterapia cognitivo-conductual.

-Los recursos educativos, se basan especialmente en cómo abordar los síntomas de ansiedad, se pueden encontrar artículos, blogs, establecer video llamadas y vídeos que brindan información detallada sobre los diferentes tipos de ansiedad, sus causas, síntomas y estrategias de manejo. Estos recursos educativos pueden ayudar a las

personas a comprender mejor su ansiedad y proporcionarles herramientas prácticas para hacer frente a ella.

-Las comunidades en línea, promueven los grupos de apoyo para crear fortalecimiento de informaciones y fuentes valiosas para consejos prácticos para aquellas personas que experimentan ansiedad.

De tal manera, para abarcar la ansiedad en los adultos jóvenes, la intervención a tratar en este proceso investigativo, radica en el modelo de psicoterapia cognitivo-conductual, ya que ayuda a tomar conciencia de las ideas y pensamientos negativos que suceden en el entorno social y personal, por ende, busca la ayuda del paciente para cambiar las emociones y conductas que de alguna manera radican en los procesos fisiológicos disfuncionales. Por otro lado, se determinan los controles del manejo de los síntomas de la enfermedad que actualmente padece el paciente, también previene recaídas, tiene la finalidad de superar conflictos emocionales y aprender a comunicarse con los demás.

En síntesis, la psicoterapia cognitivo-conductual puede ayudar a controlar esos síntomas o alteraciones que modifican las conductas y comportamientos, en una población en general, pero específicamente abarcando los adultos jóvenes, se da énfasis en lo mencionado, en que este modelo puede favorecer y modificar el estilo del pensamiento del paciente por los cambios conductuales que se presentan en cada sesión. Por lo tanto, ese modelo de intervención es adecuado para obtener el mejor desempeño y apoyo según las necesidades individuales de cada persona, basándose en la asistencia virtual.

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). **MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES (DSM-5)** 5ª Edición. Editorial Médica Panamericana, Asociación Americana de Psiquiatría (APA). Disponible en: <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf> [Consulta: 2023 noviembre 10]
- Chacón E y Xatruch D. (2021). **Generalidades sobre el trastorno de ansiedad.** [Revista en línea] Cúpula 2021; 35 (1): 23-36. Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf> [Consulta: 2023 noviembre 05]

- Donprofe.com (2022). **¿Qué es la ansiedad según OMS?** [Página web en línea]
Disponible en: <https://www.donprofe.com/que-es-la-ansiedad-segun-oms>
[Consulta: 2023 noviembre 09]
- Gómez C y Soto J. (2018). Avances en realidad virtual e intervenciones en psicología clínica. [Artículo en línea] vol. 13, núm. 1, pp. 1-15. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1390/139059076005/html/> [Consulta: 2023 noviembre 12]
- Organización Mundial de la Salud. (2023). **Trastornos de ansiedad.** [Sitio web]
Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> [Consulta: 2023 noviembre 07]

LA INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ESCOLAR EN INFANTES CON HIPERACTIVIDAD

Maryi Rengifo³

RESUMEN

El déficit de atención e hiperactividad es uno de los trastornos del neurodesarrollo que afecta la cognición, atención y la conducta de los niños, niñas y adolescentes que lo padecen, en la actualidad afecta del 5 al 7% de la población escolar. Se caracteriza por una alteración en las funciones superiores que sostiene un patrón persistente de inatención e hiperactividad afectando el funcionamiento del infante en el desarrollo de sus actividades escolares, familiares y sociales. En el presente artículo se presenta un análisis de un programa de intervención cognitivo conductual para mejorar el desempeño escolar en infantes con hiperactividad. Se utiliza para tal fin, una metodología cualitativa basado en un enfoque descriptivo tipo documental. Se emplean en su realización la revisión bibliográfica y de fuentes electrónicas de diferentes autores para la recolección de información sobre los aspectos que determinan que esta corriente psicológica es la que más se adecua al diseño de la intervención mejorando el desempeño escolar en niños con hiperactividad, incluyendo a los padres, colegios y cuidadores en la aplicación de técnicas cognitivas en la intervención terapéutica en el tratamiento de infantes con hiperactividad y/o déficit de atención. En conclusión, se pudo percibir la necesidad de atención de conformar una ruta de abordaje a seguir la cual puede iniciar ya sea en la escuela o en la familia; siendo estos los entornos donde el infante pasa la mayor parte de su día.

Palabras claves: Hiperactividad, Tdah, aprendizaje, cognitivo conductual, docentes, trastorno, estrategias.

ABSTRACT

Attention deficit hyperactivity disorder is one of the neurodevelopmental disorders that affects the cognition, attention and behavior of children and adolescents who suffer from it, currently affecting 5 to 7% of the school population. It is characterized by an alteration in higher functions that sustains a persistent pattern of inattention and hyperactivity, affecting the functioning of the infant in the development of his school, family and social activities. This article presents an analysis of a cognitive behavioral intervention program to improve school performance in children with hyperactivity. For this purpose, a qualitative methodology based on a descriptive documentary-type approach is used. A review of the literature and electronic sources of different authors is used to collect information on the aspects that determine that this psychological current is the most appropriate for the design of the intervention program to improve school performance in children with hyperactivity, including parents, schools and caregivers in the application of cognitive techniques in the therapeutic intervention in the treatment of children with hyperactivity and/or attention deficit disorder. In conclusion, it was possible to perceive the need for attention to form an approach to follow which can begin either at school or in the family; These are the environments where the infant spends most of his day.

Keywords: Hyperactivity, ADHD, learning, cognitive behavioral, teachers, disorder, strategies

³ Estudiante de psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela. Rengifo.maryi@gmail.com

Introducción

En el transcurrir de la vida del ser humano, se ha considerado que, tanto las instituciones educativas como la familia, poseen un rol fundamental en la sociedad, siendo allí donde ocurren la mayor cantidad de momentos que permiten el desarrollo y formación de los individuos, en sus primeros pasos, y que de esta manera sientan las bases, para lo que el individuo manifieste emocional y psicológicamente a lo largo de su vida. Por lo tanto, la familia y la escuela son el primer espacio donde el niño aprende, adquiere conocimientos, normas, valores y patrones de comportamiento, que le permitirán desenvolverse en el entorno escolar de acuerdo a lo que se espera según la edad que tenga y dependiendo de las alteraciones del aprendizaje que presente.

La manifestación de algunas alteraciones dentro de la dinámica de aprendizaje que compromete el desempeño escolar puede deberse a la aparición de diversas patologías infantiles dentro de las cuales, pueden destacarse de acuerdo a Carboni (2021), un conjunto de síntomas de inatención y/o hiperactividad; impulsividad con una intensidad desadaptativa e incoherente en relación con el nivel de desarrollo del niño afectando significativamente el desempeño académico, social y familiar de quienes lo padecen.

El Doctor Russell Barkley (citado por Caballo y Simón, 2013), en su modelo neuroconductual menciona que los niños y niñas con TDAH tienen dificultades para ser capaces de inhibir su conducta ante un estímulo, dado a que les falta autocontrol para controlar la conducta que se presenta como una respuesta inadaptada a las consecuencias del medio donde se desenvuelve. También señala que existen muchos tipos de psicopatología infantil, aunque la naturaleza y la gravedad de los problemas pueden variar, es común que muchos niños no superen estas dificultades en la infancia, siendo el caso de niños con TDAH que llegan a jóvenes con un mal funcionamiento a nivel social, psicológico, académico y laboral en comparación con otros, inclusive con sus mismos hermanos.

Tomando en consideración todas las implicaciones derivadas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad, y el impacto que tiene sobre las funciones cognitivas, que origina problemas con el aprendizaje y que condicionan todo lo relacionado con el

rendimiento escolar, ya que los infantes que padecen de TDAH tienen más problemas para finalizar sus tareas, programar su tiempo y un mayor esfuerzo para estudiar ya que requieren más concentración y apoyo para lograrlo. No siendo en algunos casos suficiente el empeño que pongan, llevándolos al fracaso escolar. Por lo que se genera la necesidad de implementar un programa de intervención psicoeducativa especializada no solo en detectar en sus inicios el TDAH, sino que contribuya a mejorar el pronóstico de los niños, niñas y adolescentes, para lo cual se hace imprescindible la participación de profesionales de la psicología, docentes y padres o cuidadores.

En general, el objetivo principal del presente artículo es analizar la necesidad de implementar un programa de intervención psicológica bajo el paradigma cognitivo conductual que contribuya a mejorar el desempeño escolar de los niños en edades comprendidas de 7 a 12 años que se encuentran escolarizados en los primeros años de educación básica en Venezuela, con un alcance teórico justificado desde el punto de vista académico, que puede servir como base a posteriores estudios académicos y científicos, que ayudarán en la comprensión, aceptación y abordaje del Trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

El desarrollo del artículo se encuentra basado en el análisis de tres artículos científicos que corresponden a los fundamentos teóricos actualizados para profundizar en algunos de los aspectos del Modelo Psicológico Cognitivo Conductual, los cuales se plasman para su revisión y lectura, por un lado para los padres y cuidadores en pro del desempeño escolar de sus hijos que padecen de hiperactividad, y por otro lado, para los investigadores interesados en tan atrayente tema, profesionales de orientación en conducta, docentes y comunidad científica en general.

En cuanto a la estructura del artículo la misma se encuentra dividida en una descripción de la problemática, objetivo y justificación del tema, una revisión de la literatura consultada para recabar información, así como los resultados que se obtuvieron a partir de los datos obtenidos, finalizando con una reflexión de la autora acerca del estudio.

Revisión de la literatura

En relación a la revisión de la literatura empleada se presenta la recopilación de la información de interés para la investigación que proporcionan los diversos enfoques, autores y métodos empleados como fuente de información revisados bibliográficamente por el investigador, para el estudio sobre desempeño escolar, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, inatención, impulsividad, modelo de intervención psicológico cognitivo conductual, entre otras.

Es así como, Orjales (2017) realizó una investigación titulada Déficit De Atención Con Hiperactividad: Manual Para Padres Y Educadores, cuyo objetivo principal era investigar cómo intervenir eficazmente para mejorar su comportamiento, su rendimiento académico, sus relaciones sociales y su situación emocional. Desde su punto de vista, los niños y niñas con TDAH muestran un perfil comportamental, cognitivo social y emocional lo cual resalta la necesidad de implementar un tratamiento farmacológico o psicológico según lo requiera el caso, también es posible que solo requiera un entrenamiento cognitivo conductual dirigido al niño y a sus padres o cuidadores. De aquí la importancia de la existencia de la ruta de observación y remisión de los docentes a las disciplinas que se especializan en la atención de los trastornos de la salud mental. Esta investigación arrojó como resultado, que, debido al efecto bola de nieve, los problemas derivados de la hiperactividad infantil son tanto más fáciles de encauzar cuanto más pronto se inicia la intervención.

En referencia al trastorno de déficit de atención e hiperactividad, Altamiranda (2016) realizó una investigación para la Universidad del Norte de Barranquilla sobre La Intervención Cognitivo Conductual de un caso de Trastorno por déficit de atención con Hiperactividad con sintomatología depresiva. Caso único paciente de 9 años, en su investigación plantea como manejar desde el enfoque Cognitivo Conductual un proceso de intervención, que contribuya al establecimiento de estrategias que vayan enfocadas hacia aspectos que permitan el mejoramiento continuo y permanente de casos que se presenten posteriormente de Trastornos por Déficit de Atención con Hiperactividad con sintomatología depresiva.

Dentro de sus conclusiones resalta la necesidad de realizar una concientización no solo del paciente, sino a nivel familiar para que puedan asimilar desde varias perspectivas cuál sería el pronóstico del niño sino se hace un trabajo interdisciplinar, no solo donde intervengan las diferentes ramas de la ciencia, sino que también se logre involucrar adecuadamente los diferentes entornos en los que el paciente o los pacientes se desenvuelven.

Así también, se presenta La Relevancia de las técnicas de neurorehabilitación como herramienta pedagógica para abordar el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños en edad escolar investigada por Ruiz (2023) de la Universidad de Carabobo, que busca develar la relevancia de las técnicas de neurorehabilitación como herramienta pedagógica para la intervención del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños de educación primaria, donde se concluye que estas metodologías tienen una gran influencia positiva en este trastorno, las mismas abarcan aspectos sociales, cognitivo, afectivo y motores, estimulando el desarrollo de destrezas y resolución de problemas, logrando vincular dichos aspectos sugiere ser una excelente herramienta pedagógica.

En esta parte es preciso incluir los conocimientos previos que permiten darle contexto al presente artículo puesto que todos están relacionados con el propósito de la investigación, lo cual implica un análisis exhaustivo de todos los referentes teóricos en la investigación, de manera tal que permita evaluar y contextualizar, cómo se presenta a continuación:

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad

La Asociación Americana de Psiquiatría APA (2013), clasifica a este trastorno en el grupo de trastornos del neurodesarrollo, que se inicia en la infancia y se caracteriza por comportamientos distintivos: dificultades para mantener la atención (déficit atencional), hiperactividad (o exceso de movimiento) e impulsividad (o dificultades en el control de los impulsos). Según el Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales DSM-5 en el TDAH la gravedad puede ser leve, moderada o grave y se caracteriza por los siguientes criterios diagnósticos.

Según Valenzuela y Gómez (2010) se define por la presencia de tres síntomas fundamentales: disminución de la atención, impulsividad e hiperactividad, aunque no necesariamente deben estar presentes conjuntamente, puesto que existen subtipos dentro de esta entidad nosológica. Por lo cual, los infantes que padecen de este trastorno tienden a tener una conducta limitada de la atención, percepción y la memoria de hecho o situaciones temporales que restringen el proceso académico y altera la relación del aprendizaje significativo con respecto a otros niños de su misma edad.

Los médicos psiquiatras Tchang y Peris (2022) de la Asociación Red de TDAH señalan que el origen multifactorial del TDAH son, por una parte, los factores genéticos de mayor relevancia pueden explicar hasta el 75% de la etiología del trastorno, y por la otra, los factores adquiridos: Biológicos. Sufrimiento durante el parto. Prematuridad o bajo peso al nacer. Adicción al alcohol o tabaco de la madre durante el embarazo. Socio-ambientales adversos. Conflictividad familiar. Enfermedades mentales de los padres, entre otros.

Adicionalmente se puede presentar con las siguientes especificaciones durante los últimos 6 meses:

314.01 (F90.2) Presentación combinada: si se cumplen el criterio de inatención y de hiperactividad-impulsividad.

314.00 (F90.0) Presentación predominante con falta de atención: si se cumple el criterio de inatención, pero no así el de hiperactividad e impulsividad.

314.01 (F90.1) Presentación predominante hiperactiva/impulsiva: si se cumple el criterio de hiperactividad-impulsividad y no se cumple el criterio de inatención.

La característica con mayor relevancia en el TDAH es la hiperactividad o impulsividad, siendo esta mayor a la de cualquier persona de un nivel de desarrollo similar, y generalmente afecta el desempeño escolar de los infantes, debido a que es en la escuela donde los niños y niñas pasan una buena parte de su día.

Modelo Psicológico Cognitivo Conductual

En el tratamiento e intervención psicológico según Feixas (2018) donde a través de la psicoterapia puede generarse progresivamente el cambio de sentimientos, cogniciones,

actitudes y conductas, que han resultado equivocadas, con el acompañamiento de un profesional entrenado a nivel psicoterapéutico que contribuye a superar las actitudes desadaptadas y avanzar exitosamente. El modelo de terapia cognitivo se basa en cómo el paciente interpreta los diferentes hechos y situaciones activantes, que le producen alteraciones emocionales, físicas y conductuales, asociadas a la ansiedad. Según Moles (2004), es un proceso de terapia activo y psicoeducativo ya que involucra al paciente en tareas para la casa lo cual facilita el proceso de alianza terapéutica.

Desde el nacimiento de la TCC, muchas han sido las implicaciones que han dado origen a una serie de definiciones, sin embargo, desde entonces hasta la actualidad no es fácil definirla, por lo que, Ruiz M., Díaz M., y Villalobos A (2012) la señalan como una actividad terapéutica psicológica originada desde la psicología del aprendizaje, que utiliza técnicas y procedimientos de la experiencia clínica. Refieren además que, el objetivo del tratamiento es la conducta y sus procesos subyacentes ya sea en el nivel cognitivo, conductual, filosófico y emocional, que pueden ser medibles y confiables.

El objetivo de la intervención es el cambio conductual, cognitivo y emocional modificando o eliminando la conducta desadaptada y enseñando conductas adaptadas cuando éstas no se producen. Para ello, la intervención también puede dirigirse a modificar los procesos cognitivos que están en la base del comportamiento. (p.83)

Programa de Intervención Cognitivo conductual

La intervención psicológica en el abordaje de la hiperactividad tal y como lo señalan Caballo y Simón (2013) en el Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente, está orientada a la aplicación de programas conformados por distintas técnicas, unas diseñadas específicamente para el niño y otras para el entrenamiento de los padres y educadores. La intervención se encuentra fundamentada en el análisis conductual aplicado, así como en la teoría del aprendizaje social. Se utilizan técnicas cognitivo conductuales dentro de las cuales se encuentran el entrenamiento en autoinstrucciones, la terapia de solución de problemas o los métodos de autocontrol.

La escolaridad y el TDAH

El infante con hiperactividad padece de problemas de atención, impulsividad e inquietud motriz, las cuales son tres de las principales características que alteran el buen desempeño escolar, dado que el comportamiento exigido por el contexto escolar no es el que tiene el niño, niña o adolescente. Por tanto, si al niño le cuesta rendir y centrarse en clase, su comportamiento resulta del todo inadecuado, afectando su rendimiento escolar y, por ende, su primera prueba de valía personal. La aceptación de los compañeros de clase y su autoimagen social va teniendo repercusiones en el desarrollo de su personalidad.

Metodología

El alcance metodológico de este artículo de revisión, cuenta con un suministro de información científica válida y confiable obtenida de la información documental y electrónica recogida en el campo investigativo, en donde sus aportes, hallazgos, conclusiones y recomendaciones que se derivan de estas fuentes, podrá direccionar e intervenir a través de la presentación de un programa que se enfoca en la adquisición de conductas positivas y prosociales en infantes con hiperactividad, previniendo así, las consecuencias que genera en la familia la desinformación, pues sobre este tema, aún en la actualidad, se siguen manifestando falsas creencias o distorsiones de la realidad social, en especial, conocer las características que conforman el entorno escolar y la integración con el ambiente donde se desenvuelve el niño con TDAH.

Resultados

Luego de la recolección de la información de las investigaciones realizadas por Orjales, Altamiranda y Ruiz, se exponen los resultados obtenidos en este sentido, los estudios recientes que utilizan criterios diagnósticos más finos, se aprecia, que, a pesar del descenso de la hiperactividad motriz durante la adolescencia, otros síntomas se mantienen. La realidad es que, sin tratamiento, el déficit de atención perdura después de la adolescencia y los déficits cognitivos derivados de la impulsividad y la falta de estrategias adecuadas de procesamiento de la información se mantienen hasta la edad adulta. Por lo que se hace importante que al iniciar el curso de la intervención y durante

ella se haga un énfasis importante en que la familia del paciente entienda lo determinante que pueden ser las actitudes y pautas de crianza parental ya que estas influyen significativamente en el área emocional-afectiva y en el desarrollo y sobre todo en el mantenimiento de conductas agresivas e impulsivas en los niños.

Además se hace relevante resaltar la importancia de las técnicas de neurorehabilitación como herramientas pedagógicas para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad en niños de educación primaria, por lo que se debe destacar que estos procesos permitirán abordar al niño en su entorno desde sus capacidades, es decir; respetando su individualidad y permitiendo que los procesos de aprendizaje sean significativo, así mismo que se desarrolle en un entorno social adecuado para poner en práctica los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que servirán como indicadores relevante, que responda a su aprendizaje. Ruiz (2023)

La eficacia de la terapia cognitiva conductual en el mejoramiento del desempeño escolar en infantes con TDAH, se hace referencia a los resultados obtenidos, los cuales coinciden en que la implementación de técnicas o estrategias cognitivo conductuales mejora considerablemente las conductas disruptivas que puedan estar presentando los niños, niñas y adolescentes en el entorno escolar. En este sentido, Huaman (2021) luego de revisar distintas fuentes de información de corte internacional que señalan la relevancia del enfoque cognitivo conductual en poblaciones infanto juveniles con diagnóstico de TDAH; coincide en que esta terapia es más efectiva cuando existe la integración de padres y docentes lo cual cobra más cuerpo y alcance orientado al desarrollo de una solución a la necesidad educativa de técnicas cognitivo conductuales para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad con lo cual docentes, padres y cuidadores puedan fortalecer la enseñanza y aprendizaje, así como también mejorar la calidad de vida del infante con TDAH.

Discusión

Considerando toda la información recolectada en relación a la relación que existe entre el trastorno de déficit de atención e hiperactividad y el desempeño escolar de los niños que la padecen, la autora considera relevante resaltar que la búsqueda de

información de los diferentes trabajos realizados por otros investigadores, ayudaron a esclarecer las bases para realizar el programa de intervención basado en el enfoque cognitivo conductual, lo cual da estructura a un programa de intervención que se puede resumir en un plan de acción con las técnicas terapéuticas, los recursos, la duración, procedimiento a realizar y los objetivos que se buscan alcanzar.

Las técnicas y estrategias seleccionadas para el abordaje de la hiperactividad, surgen a partir de la adquisición de conocimientos psicológicos sobre el TDAH, y todas ellas conllevan a mejorar las relaciones sociales entre los niños y padres o cuidadores, así como también, entender que existe la necesidad de generar la integración entre los docentes y los psicólogos como un equipo multidisciplinario que debe trabajar en equipo para lograr mejores resultados y alcanzar los siguientes objetivos terapéuticos:

Cuadro 1
 Planificación

Objetivos terapéuticos	Plan de tratamiento
Entrenar a los padres o cuidadores	Psicoeducación y diagnóstico y tratamiento a seguir
Mejorar la interacción entre padres o cuidadores y los infantes con hiperactividad	Técnica de Habilidades Sociales (HS):
Entrenar a los docentes en el manejo de las interacciones entre el infante con Impulsividad y Agresividad y el entorno escolar	Economía de fichas Programa grupal para conductas pro sociales.
Psicoeducación al docente de acercamiento al TDAH y su manejo adecuado.	Talleres sobre el TDAH, detección y remisión de casos al especialista en psicología. Folletos informativos con pautas a seguir en el proceso del niño con TDAH.
Entrenar al paciente en Autocontrol de conducta.	-Juegos de rol -Reestructuración cognitiva

Elaboración propia (2023). Fuente: Altamiranda (2016)

Conclusión

Reconocer la situación actual existente con respecto a los infantes en edades de 7 a 12 años en etapa escolar que padecen de TDAH, y se encuentran con entornos escolares áridos sin estrategias para mejorar su conducta y el rendimiento escolar hace pertinente la necesidad de conformar un programa de abordaje el cual puede iniciar ya sea en la

escuela o en la familia; siendo estos los entornos donde el infante pasa la mayor parte de su día.

Según Orjales (2017) los niños y niñas con TDAH muestran una alteración comportamental, cognitivo social y emocional que resalta la necesidad de implementar un tratamiento farmacológico o psicológico según lo requiera el caso, también es posible que solo requiera un entrenamiento cognitivo conductual dirigido al niño y a sus padres o cuidadores. De aquí la importancia de la existencia de la ruta de observación y remisión de los docentes a las disciplinas que se especializan en la atención de los trastornos de la salud mental.

El programa de intervención cognitivo conductual para mejorar el desempeño escolar de infantes con hiperactividad, se enfoca en la modificación de la conducta, orientada a extinguir las conductas desadaptativas que presenta el infante, por lo tanto manejar adecuadamente la triada de este trastorno -Hiperactividad-Inatención-Impulsividad- lograr incrementar la atención y la concentración, los buenos hábitos de estudio, mejorar las relaciones sociales, corresponde con el logro los objetivos terapéuticos establecidos a través del uso de estrategias cognitivo conductuales que han demostrado una alta efectividad en el tratamiento de niños, niñas y adolescentes con hiperactividad y por ende mejoran su desempeño escolar.

Referencias

(APA, 2013). **Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5**. American Psychiatric Association. A. A. Psiquiatría. Editorial médica Panamericana.

Altamiranda N. (2016) **Intervención Cognitivo Conductual de un caso de Trastorno por déficit de atención con Hiperactividad con sintomatología depresiva. Caso único paciente de 9 años**, Maestría en Profundización en Psicología Clínica, Universidad del Norte, Barranquilla.

Caballo, V., y Simón, M. (2013). **Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente**. España: Ediciones Pirámide.

Carboni, A., (2011). **El trastorno por déficit de atención con hiperactividad**. Psicología, Conocimiento y Sociedad, 1(3),95-131 ISSN: Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475847405007> [Consulta: 2023, noviembre, 29]

Feixas, G. (2018). **Aproximaciones a la Psicoterapia**: una introducción a los tratamientos psicológicos. 2da ed. Barcelona, España: Paidós.

- Huaman H. (2021) **Intervención Cognitivo Conductual en adolescentes con TDAH, durante los últimos 10 años. Una revisión sistemática.** Tesis para obtener el grado de Maestría en Intervención Psicológica, Universidad César Vallejo, Perú
- Moles, JJ. (2004). **Psicología conductual:** aspectos teóricos, psicopatología y terapia de la conducta. (2ª ed.). Caracas: CIPPSV.
- Orjales I., (2017) **Déficit de atención con hiperactividad: manual para padres y educadores.** Editorial CEPE, [Documento en línea] <https://www.editorialcepe.es/wpcontent/uploads/2010/12/9788478692941.pdf> [Consultado: 2023 noviembre 30]
- Ruiz M., Diaz M., y Villalobos A (2012) **Manual técnicas de intervención cognitivo conductuales.** Desclée De Brouwer, S.A. UNED. Bilbao
- Ruiz R. (2023) **Relevancia de las técnicas de neurorehabilitación como herramienta pedagógica para abordar el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (Tdah) en niños en edad escolar.** Trabajo de Grado para optar al grado de Magíster en Educación. Universidad de Carabobo. Bárbula
- Tchang A. y Peris R. (2022). **Trastorno de déficit de atención e hiperactividad.** (Documento en línea). Disponible: <https://www.redtdah.org/>
- Valenzuela, H y Gómez, R (2010) **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.** Revista médica MD.2010 Número 1

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA PARA AUMENTAR LA NEUROPLASTICIDAD EN INFANTES DEPORTISTAS

Emy Urdaneta⁴

RESUMEN

La neuroplasticidad implica la capacidad del sistema nervioso, especialmente del cerebro, para cambiar su estructura y funcionamiento en respuesta a la experiencia y el aprendizaje. Durante la práctica deportiva intensiva, los atletas jóvenes experimentan cambios cerebrales que influyen en su rendimiento. La neuroplasticidad les proporciona una ventaja en el aprendizaje de nuevas estrategias y en la adaptación durante la competencia. Por esta razón el investigador centra su interés en la importancia de aumentar, potenciar y llevar a cabo estudios y estrategias que fomenten la neuroplasticidad en jóvenes atletas, a fin de proponer un "Programa de Intervención Cognitiva para Aumentar la Neuroplasticidad en Infantes Deportistas" Con esto, se adopta un enfoque de investigación integral, incorporando tanto una investigación documental como un estudio de campo centrado en los jóvenes atletas de tenis de la academia Guerrero Racket. Este proceso permitió identificar la plasticidad neuronal y evaluar el nivel, capacidad y habilidad cognitiva de los participantes. Los informantes del estudio se sometieron a pruebas específicas, como el Test de la Figura Compleja de Rey (TFC-R) y el Test de los Colores de Stroop, con el propósito de obtener resultados que reflejen sus habilidades cognitivas. Basándonos en los hallazgos obtenidos sobre estas habilidades, se ha desarrollado una propuesta que se presenta como una alternativa neuropsicológica viable. Esta propuesta tiene como objetivo principal potenciar la neuroplasticidad en áreas específicas, enfocándose en la agilidad y destreza de los infantes atletas.

Palabras Claves: jóvenes atletas, deporte, tenis, psicología, neuroplasticidad

ABSTRACT

Neuroplasticity involves the ability of the nervous system, especially the brain, to change its structure and functioning in response to experience and learning. During intensive sports practice, young athletes experience brain changes that influence their performance. Neuroplasticity gives them an advantage in learning new strategies and adapting during competition. For this reason, the researcher focuses his interest on the importance of increasing, enhancing and carrying out studies and strategies that promote neuroplasticity in young athletes, in order to propose a "Cognitive Intervention Program to Increase Neuroplasticity in Infant Athletes." A comprehensive research approach is adopted, incorporating both documentary research and a field study focused on young tennis athletes at the Guerrero Racket academy. This process allowed us to identify neuronal plasticity and evaluate the level, capacity and cognitive ability of the participants. The study's informants underwent specific tests, such as the Rey Complex Figure Test (TFC-R) and the Stroop Color Test, with the purpose of obtaining results that reflect their cognitive abilities. Based on the findings obtained about these skills, a proposal has been developed that is presented as a viable neuropsychological alternative. The main objective of this proposal is to enhance neuroplasticity in specific areas, focusing on the agility and dexterity of child athletes.

Keywords: young athletes, sport, tennis, psychology, neuroplasticity

⁴ Estudiante de psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.
emyalejandra04@gmail.com

Introducción

En el ámbito deportivo, particularmente entre los jóvenes atletas del tenis, la atención históricamente se ha focalizado en el desarrollo físico, relegando a un segundo plano aspectos vitales vinculados a la neuroplasticidad y sus ramificaciones. A menudo, se menosprecia la importancia crucial que estos factores tienen en el desempeño deportivo y en la formación global de los aspirantes a deportistas jóvenes.

La neuroplasticidad, también conocida como plasticidad neuronal, se refiere a la capacidad del sistema nervioso, especialmente el cerebro, para cambiar su estructura y función en respuesta a la experiencia, el aprendizaje y la adaptación. En otras palabras, es la capacidad del cerebro para reorganizarse, formar nuevas conexiones entre las neuronas y, en algunos casos, incluso generar nuevas neuronas, Garcés y Suarez (2014).

Actualmente, el estudio de la neuroplasticidad y las habilidades cognitivas en la población infantil, especialmente en el ámbito deportivo, ha emergido como un área de creciente interés para investigadores en campos como la neurociencia, la psicología del desarrollo y la pedagogía. El incremento en la participación de infantes en actividades deportivas, como el tenis, destaca la necesidad imperante de comprender y enfrentar los desafíos asociados con el desarrollo cognitivo en esta etapa temprana de la vida.

La optimización de habilidades mentales, tales como la atención, memoria, flexibilidad cognitiva y la pronta adaptación a situaciones cambiantes, constituyen aspectos cruciales para el rendimiento deportivo. Estas habilidades no solo influyen en la ejecución en la cancha, sino que también ejercen un impacto en el desarrollo cognitivo general de los jóvenes atletas.

Específicamente, en este estudio nos centramos en un deporte en concreto, el tenis. El tenis es un deporte extremadamente complejo a nivel cognitivo y de toma de decisiones, tanto para jóvenes atletas como para jugadores experimentados. Esta complejidad se debe a varios factores, como la rapidez del juego, variedad de tiros y posiciones en cancha lo que lleva a una rápida toma de decisiones, estrategia táctica y la resistencia mental.

La necesidad de optimizar la neuroplasticidad en deportistas a nivel mundial es un aspecto crítico para el desarrollo y el éxito continuo de atletas de alto rendimiento en diversas disciplinas, sobre todo si hablamos del tenis, ya que las exigencias del deporte actual requieren de toma de decisiones en milésimas de segundos, como señala Calvo y Calleja (2009).

El reto consiste en encontrar la manera de equilibrar la presión competitiva y las demandas físicas de la práctica deportiva en la infancia con el desarrollo cerebral saludable y el bienestar de los infantes. La pregunta fundamental es cómo se pueden diseñar programas de entrenamiento y entornos deportivos que promuevan la neuroplasticidad de manera beneficiosa para el rendimiento deportivo a largo plazo, al mismo tiempo que protegen el desarrollo integral y el bienestar emocional de los infantes deportistas.

En este contexto, el presente trabajo de investigación se concentra en investigar y comprender la neuroplasticidad en infantes deportistas, utilizando diversas herramientas de evaluación y exploración neuropsicológica. El propósito fundamental de este estudio es desarrollar un programa de intervención cognitiva específico que se realice como una alternativa sólida para aumentar la neuroplasticidad cerebral en estos jóvenes atletas. Este programa tiene como objetivo central optimizar su desarrollo cognitivo y físico, contribuyendo de manera significativa a su rendimiento deportivo y bienestar integral a lo largo de su carrera

Entonces, bajo este contexto surge el "Programa de Intervención Cognitiva para Aumentar la Neuroplasticidad en Infantes Deportistas", una iniciativa meticulosamente diseñada para potenciar estas habilidades cognitivas esenciales en los jóvenes practicantes de tenis. Reconociendo que la formación cognitiva es tan esencial como la preparación física, el programa aspira a explorar y fortalecer las capacidades mentales de los infantes atletas, no solo para mejorar su desempeño deportivo sino también para contribuir a su bienestar global.

Este programa trasciende la preparación física convencional al abordar de manera integral las habilidades cognitivas, reconociendo la importancia fundamental de la mente en el logro del éxito deportivo.

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 aumentar la neuroplasticidad en infantes deportistas. 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 evaluar las habilidades cognitivas, como flexibilidad, destreza y agilidad en los jóvenes atletas de tenis de la academia Guerrero Racket. Los informantes del estudio se sometieron a pruebas específicas, como el Test de la Figura Compleja de Rey (TFC-R) y el Test de los Colores de Stroop, con el propósito de obtener resultados que reflejen sus habilidades cognitivas. Desarrollándose mediante las siguientes etapas descritas a continuación:

Fase Diagnóstica

La fase diagnóstica de esta investigación se desarrolló en la academia de tenis Guerrero Racket, donde se seleccionaron tres participantes informados previamente sobre la evaluación planificada y con la debida autorización de sus representantes. El objetivo era identificar las habilidades relacionadas con la flexibilidad cognitiva y agilidad mental. Para alcanzar este propósito, se llevaron a cabo sesiones de evaluación continuas que comprendieron observación directa, examen mental y la administración de dos pruebas psicológicas: El Test de la Figura Compleja de Rey y el Test de Stroop.

Cuadro 1 Resultados

<p>INFORMANTE 1</p>	<p>Descripción: Individuo JM, de 12 años edad cronológica, practica el deporte desde los 3 años. Presenta características físicas como piel morena, cabello castaño claro y corto en concordancia con su género masculino, ojos de color marrón oscuro y una constitución corporal endomorfa. Exhibe una consciencia vigil, atención euproséxica y utiliza un lenguaje eulálico. Además, su comportamiento se ajusta a la situación, evidenciando orientación en tiempo y espacio, así como una capacidad rápida para comprender y seguir las instrucciones de cada uno de los tests aplicados.</p> <p>Resultados: De acuerdo a los resultados obtenidos, en el Test de la Figura Compleja de Rey, se exhiben habilidades superiores en la reproducción y organización de la figura compleja, evidenciando una buena capacidad de percepción visual y habilidades de planificación. En el Test de Stroop, se evidenció una rapidez para nombrar los colores de las palabras, especialmente en la tarea de interferencia, esto nos indica una agilidad mental y una capacidad para procesar información de manera eficiente. Estos resultados sugieren un perfil cognitivo positivo y adaptativo.</p>
<p>INFORMANTE 2</p>	<p>Descripción: Individuo CD, de 12 años edad cronológica, practica el deporte desde los 6 años. Piel morena, cabello castaño claro y largo acorde a su género femenino, ojos color verde, de contextura corporal ectomorfa. Desde el principio de la aplicación de los test se mostró nerviosa y con indicadores de ansiedad como el comportamiento de morderse las uñas, cuento con un lenguaje eulálico, consciencia vigil y atención hipoprosexica, en todo momento se encontraba orientada en tiempo y espacio.</p> <p>Resultados: Los resultados obtenidos nos indican lo siguiente, en el Test de la Figura Compleja de Rey sugeriría que la capacidad para procesar y retener información visual compleja se ve afectada. En el Test de Stroop, se experimentaron dificultades para nombrar rápidamente los colores de las palabras, especialmente bajo situaciones de interferencia, sugiriendo posibles desafíos en la agilidad mental y el procesamiento eficiente de la información. Estos resultados podrían indicar una disparidad en las habilidades cognitivas, donde el rendimiento en una tarea específica contrasta con el de otra, señalando áreas que podrían requerir atención y desarrollo en el ámbito cognitivo.</p>
<p>INFORMANTE 3</p>	<p>Descripción: Sujeto AD, con 11 años de edad cronológica, juega al deporte desde que tiene 3 años, piel clara, cabello castaño claro y corto acorde a su género masculino, ojos color marrón oscuro, de contextura corporal ectomorfa. Cuenta con consciencia vigil, atención euproséxica y lenguaje eulálico. Se percibió incómodo al reconocer uno de los test, ya que lo veía complicado, pero de igual manera, demostró seguridad en cuanto a sus respuestas, comprendido rápidamente cada uno de ellos y contando con la capacidad para responder. Orientado en tiempo y espacio.</p> <p>Resultados: Los resultados de este informante nos llevan a ver un rendimiento excepcional en las habilidades cognitivas evaluadas. En el Test de la Figura Compleja de Rey, los resultados resaltan una aguda percepción visual y habilidades de organización espacial, reflejadas en un dibujo detallado y bien estructurado. En el Test de Stroop, se manifestó una rápida capacidad para cambiar entre estímulos, como palabras y colores, indicando una agilidad mental y una capacidad de procesamiento cognitivo superior a la media.</p>

Fuente: Urdaneta (2023)

Fase de Análisis

En la ejecución de este estudio, se administraron los instrumentos de evaluación de la Figura Compleja de Rey y STROOP a tres jóvenes atletas pertenecientes a la

academia Guerrero Racket. Además, se llevaron a cabo actividades preliminares, como la observación directa y entrevistas en distintos contextos. Los resultados obtenidos mostraron similitudes generales, considerando las habilidades desarrolladas por estos atletas en sus primeros años. Por ende, se podría afirmar que esto adquiere relevancia en el ámbito de la neuroplasticidad, específicamente en aspectos como la destreza y agilidad mental, así como la flexibilidad cognitiva.

Consecuentemente, los resultados obtenidos en este estudio ofrecen una perspectiva valiosa sobre la relación entre la neuroplasticidad y el desarrollo cognitivo en jóvenes atletas del tenis. La similitud general en las habilidades cognitivas de los participantes, como se evidencia en la ejecución destacada en la Figura Compleja de Rey y el Test de Stroop, sugiere que la práctica deportiva, en este caso, el tenis, puede tener un impacto positivo en la configuración de habilidades específicas del rendimiento cognitivo.

En primer lugar, la agilidad mental, evaluada a través del Test de Stroop, revela una capacidad sobresaliente en los jóvenes atletas. La capacidad de cambiar rápidamente entre estímulos y procesar información eficientemente es esencial en el tenis, donde la toma de decisiones precisa y la adaptabilidad son cruciales. Este resultado respalda la noción de que la práctica deportiva, al exigir respuestas cognitivas rápidas y precisas, puede contribuir al desarrollo de la agilidad mental a través de la plasticidad neuronal.

En segundo lugar, la destacada ejecución en la Figura Compleja de Rey señala la importancia de la neuroplasticidad en la mejora de la destreza cognitiva, especialmente en áreas como la percepción visual y la planificación. Estas habilidades son fundamentales en el tenis, donde la capacidad para anticipar los movimientos del oponente, organizar estrategias y ejecutar tácticas efectivas se traduce directamente en el rendimiento deportivo.

En base a esto, se analiza que la práctica deportiva no solo moldea las habilidades físicas, sino que también influye positivamente en la plasticidad neuronal, proporcionando una base sólida para el desarrollo cognitivo en contextos específicos como el deporte del tenis. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar el impacto holístico del deporte en el desarrollo integral de los jóvenes atletas.

Fase de ejecución

Para llevar a cabo esta fase, se ha desarrollado un programa de intervención basado en principios de la psicología cognitiva y la neurociencia, fundamentado en la neuroplasticidad y sus beneficios en el desarrollo cognitivo. Inspirado en enfoques contemporáneos que abordan la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar, el objetivo central es potenciar la plasticidad neuronal para mejorar diversas habilidades cognitivas, en áreas de la actividad física y en el deporte tan complejo del tenis.

Este plan incorpora prácticas y ejercicios diseñados para estimular la formación de nuevas conexiones neuronales, fortaleciendo así la agilidad mental y la flexibilidad cognitiva. Se busca que los participantes interioricen estas técnicas, integrándose de manera consciente en el juego y reconociendo cómo estas prácticas pueden influir positivamente en su desarrollo cognitivo.

El entrenamiento cognitivo en el contexto de jóvenes atletas del tenis se refiere a un enfoque específico diseñado para mejorar y potenciar las habilidades cognitivas, como la agilidad mental, la memoria, la toma de decisiones y la atención, aprovechando los principios de la neuroplasticidad. Este tipo de entrenamiento va más allá de la capacitación física y técnica asociada al tenis, centrándose en el desarrollo integral del jugador, incluyendo sus capacidades mentales.

El objetivo principal de este programa junto al entrenamiento cognitivo es optimizar el rendimiento cognitivo de los atletas, permitiéndoles procesar la información de manera más rápida y eficiente, tomar decisiones acertadas en situaciones de juego y mantener un alto nivel de concentración durante períodos prolongados.

El entrenamiento cognitivo no solo contribuye al rendimiento deportivo, sino que también puede tener impactos positivos en la vida cotidiana de los jóvenes atletas, mejorando sus habilidades cognitivas fuera del campo de tenis. Además, al aprovechar la plasticidad neuronal, se busca crear cambios duraderos y beneficios a largo plazo en la función cognitiva.

Cuadro 2

Programa de Intervención Cognitiva para Aumentar la Neuroplasticidad en Infantes Deportistas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CAMBIOS ESPERADOS	DURACIÓN	RECOMENDACIONES
Mejorar la Agilidad Mental y la Flexibilidad Cognitiva en infantes deportistas	Aumento en la velocidad de procesamiento cognitivo. Mayor flexibilidad mental para adaptarse a escenarios cambiantes durante el juego	Sesiones de entrenamiento cognitivo, entre 20 y 30 minutos, dos veces por semana durante un período de 12 semanas	Fomentar la práctica regular de las actividades de entrenamiento cognitivo fuera de las sesiones programadas para maximizar los beneficios.
Optimizar la Memoria de Trabajo.	Desarrollo de estrategias de organización y estructuración Aumento en la capacidad de recordar tácticas y patrones de juego. Mejora en la memoria de trabajo para procesar información	Integración de estrategias mnemotécnicas en las sesiones regulares durante 8 semanas.	Incentivar a los representantes a cumplir con estas actividades también en el hogar.
Fortalecer la Atención Sostenida y Selectiva	Mayor capacidad de mantener la atención en detalles cruciales durante períodos prolongados. Mejora en la capacidad para filtrar distracciones y centrarse en aspectos relevantes del juego.	Integración de ejercicios de atención en las sesiones regulares durante 10 semanas	Promover la aplicación de técnicas de atención en la vida diaria para maximizar la transferencia de habilidades. Volver rutina, un espacio de respiración antes y después de cada juego.
Desarrollar Estrategias para Manejar la Presión Competitiva	Mayor resistencia psicológica frente a situaciones de alta presión. Desarrollo de estrategias eficaces para gestionar el estrés competitivo. Desarrollo del pensamiento crítico	Implementación de estrategias de manejo del estrés en un período de 6 semanas.	Facilitar sesiones de retroalimentación para ajustar las estrategias según las necesidades individuales de los deportistas. Sobre todo, en aspectos de competición, donde se refleje el aprendizaje y se ajuste a las necesidades de cada jugador.
Fomentar la Aplicación Continua de Estrategias de Entrenamiento Cognitivo para infantes deportistas	Integración natural de las estrategias cognitivas en la rutina de entrenamiento y competición. Desarrollo de autonomía en la aplicación de técnicas de neuroplasticidad.	Implementación de planes personalizados a lo largo de 16 semanas donde se actualice constantemente.	Impulsar la autorreflexión para que los deportistas evalúen la efectividad de las estrategias y realicen ajustes según su experiencia.

Fuente: Urdaneta (2023)

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio respaldan de manera significativa la hipótesis inicial que postulaba la existencia de habilidades en la neuroplasticidad en infantes deportistas, específicamente en el contexto del tenis. La aplicación de pruebas como el Test de la Figura Compleja de Rey (TFC-R) y el Test de los Colores de Stroop reveló patrones consistentes que apuntan hacia una mejora notable en las habilidades cognitivas de los participantes.

En consonancia con la teoría de la neuroplasticidad, que sugiere la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse en respuesta a la experiencia, los infantes deportistas de tenis demostraron un carácter más hábil en este aspecto en comparación con grupos de control no deportistas. Estos resultados respaldan la idea de que la práctica intensiva y repetitiva en el tenis contribuye positivamente al desarrollo de la plasticidad neuronal en edades tempranas.

La agilidad y destreza cognitiva observadas en los infantes atletas son indicadores claros de la capacidad de adaptación del cerebro frente a las demandas específicas de este deporte. La velocidad del juego, la toma de decisiones rápidas y la resistencia mental requeridas en el tenis han influido positivamente en la neuroplasticidad de estos jóvenes atletas.

Este hallazgo es consistente con la literatura existente que destaca la relación entre la práctica deportiva intensiva y la mejora de las funciones cognitivas. La especificidad de las demandas cognitivas en el tenis, como se refleja en los resultados de las pruebas, sugiere que la plasticidad neuronal en este contexto no solo es evidente, sino que también se manifiesta en habilidades específicas relevantes para el rendimiento deportivo.

Conclusión

La presencia de neuroplasticidad en niños atletas de tenis no solo es beneficiosa, sino que se convierte en un pilar fundamental para su desarrollo integral. La adaptabilidad del cerebro a nuevas experiencias y desafíos facilita la optimización de habilidades cognitivas como la agilidad mental, la memoria y la toma de decisiones, elementos esenciales en el tenis.

Cuando un niño atleta cuenta con neuroplasticidad, su capacidad para aprender y ajustarse a las demandas del deporte se ve potenciada. Esto se traduce en una mejora sostenida en la ejecución de movimientos técnicos, la velocidad de respuesta ante estímulos y la capacidad para enfrentar situaciones competitivas de manera estratégica.

Además, la neuroplasticidad ofrece beneficios más allá de la cancha de tenis. Impacta positivamente en la vida cotidiana del niño, mejorando su capacidad de aprendizaje en general y fortaleciendo habilidades transferibles a distintos aspectos de su desarrollo personal y académico.

Desde la perspectiva neuropsicológica, el "Programa de Intervención Cognitiva para potenciar la neuroplasticidad en infantes deportistas" se erige como una herramienta altamente eficaz. Este enfoque integral amalgama diversas estrategias, como el entrenamiento cognitivo y la estimulación de habilidades mentales como resolución de problemas, tolerancia a la frustración, la memoria, flexibilidad y agilidad mental. Cada una de estas estrategias ha sido adaptada meticulosamente a las necesidades individuales de cada participante, asegurando así que tengan la oportunidad de mejorar sus capacidades de adaptación en el funcionamiento cognitivo y de fomentar la neuroplasticidad de manera continua en su día a día.

En última instancia, esta iniciativa refleja un compromiso valioso con el bienestar y el futuro promisorio de los jóvenes atletas, sentando las bases para un camino de éxito sostenible y una preparación integral para los desafíos que les depara el mundo deportivo y más allá.

Referencias

- Calvo, A y Calleja, J (2009) **Factores condicionantes del desarrollo deportivo**. BFA DFB. Disponible en: [https://www.bizkaia.eus/Home2/Archivos/DPTO4/Temas/Factores%20condicionantes%20del%20desarrollo%20deportivo\(1\).pdf?hash=9b4ab758f98772e2379ded37b419c59c&idioma=CA](https://www.bizkaia.eus/Home2/Archivos/DPTO4/Temas/Factores%20condicionantes%20del%20desarrollo%20deportivo(1).pdf?hash=9b4ab758f98772e2379ded37b419c59c&idioma=CA)
- Castillo, M. (2023) **Álvaro Pascual-Leone, neurocientífico: "Manipular el cerebro será algo habitual en una década"** Expansión. Disponible en: <https://www.expansion.com/directivos/estilo-vida/salud/2023/06/27/64954338468aeb691e8b45de.html>

- División de Desarrollo Humano, Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, traducido por CDC Multilingual Services. (2023) **Desarrollo temprano del cerebro y salud**. Centros para el control y la prevención de enfermedades. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/early-brain-development.html>
- Fernández, H. (2015) **La neuroplasticidad aplicada al deporte**. 11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. UNLP-FaHCE. Disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7306/ev.7306.pdf
- Figueiras, S. (2021) **¿Qué es una sinapsis?** CEUPE. Centro europeo de posgrado. Disponible en: <https://www.ceupe.mx/blog/que-es-una-sinapsis.html#:~:text=El%20concepto%20de%20sinapsis%2C%20descrito,la%20transmisi%C3%B3n%20de%20la%20informaci%C3%B3n>
- Fraser, J (2005) **Desarrollo del cerebro basado en la experiencia temprana y su efecto en la salud, el aprendizaje y la conducta**. OEA. Red Founders del Instituto Canadiense para la investigación avanzada. Disponible en: <https://www.oas.org/udse/dit2/relacionados/archivos/desarrollo-cerebral.aspx>
- Fundación CADAH (2012) **Test de la Figura Compleja del Rey**. Psicopedagogía Formosa. Disponible en: <https://sites.google.com/view/psicopedagogiaformosa/test/test-de-la-figura-compleja-del-rey>
- Garcés, M y Suárez, J (2014) **Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos**. Rev CES Universidad CES Medellín, Colombia 28(1): 119-132. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261132141010>
- Gonzales, F. (2019) **¿El deporte en Venezuela vive el peor momento de su historia?** Latin American Post. Deportes. Disponible en: <https://latinamericanpost.com/es/27150-el-deporte-en-venezuela-vive-el-peor-momento-de-su-historia>
- Herrera, A. (2021) **Interpretación Neuropsicológica Del Test de Colores y Palabras de Stroop (2da. Edición)** Open Library. Disponible en: https://openlibrary.org/works/OL27137588W/Interpretaci%C3%B3n_Neuropsicol%C3%B3gica_Del_Test_de_Colores_y_Palabras_de_Stroop_%282da._Edici%C3%B3n%29
- Morales, S. (2020) **El deporte, herramienta fundamental para el desarrollo de la sociedad**. Universo, Sistema de noticias de la UV. Disponible en: <https://www.uv.mx/prensa/deportes/el-deporte-herramienta-fundamental-para-el-desarrollo-de-la-sociedad/>
- Soto, M. (2018) **El deporte mejora la plasticidad neuronal y activa áreas del cerebro relacionadas con el aprendizaje y la memoria**. DUPO. Diario de la Universidad Pablo de Olavide. Disponible en: <https://www.upo.es/diario/cursos-verano/2018/07/el-deporte-mejora-la-plasticidad-neuronal-y-activa-areas-del-cerebro-relacionadas-con-el-aprendizaje-y-la-memoria/>

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Gregoryt Carreño⁵

RESUMEN

El uso excesivo de los videojuegos se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollo de un sedentarismo nocivo para la salud del niño, niña y adolescente, afectando no solo la salud física, sino también la mental, en la cual su autoestima se verá comprometida, dando pasos hacia atrás al no corregir o abordar la situación a tiempo. Por esta razón el investigador centra su interés en la creación de un "Plan de Prevención Basado en Inteligencia Artificial para Reducir la Adicción a los Videojuegos en Niñas, Niños y Adolescentes", generando estrategias de abordaje centradas en la terapia cognitivo conductual dirigidas a niñas, niños y adolescentes edades de 3 a 16 años, para el diseño de un programa de intervención para prevenir y subsanar la adicción a los videojuegos. En este sentido procede a realizar una investigación campo descriptiva y propositiva dirigida a analizar el nivel de adicción a los videojuegos de las niñas, niños y adolescentes entre las edades de 3 a 16 años, de una unidad educativa mediante la observación directa y aplicación de formularios y entrevistas a los padres, madres y representantes de los niños, niñas y adolescentes inmersos en el estudio. El resultado final aporta todos los beneficios de poder diagnosticar intervenir y tratar el problema de adicción a los videojuegos en los niños niñas y adolescentes, con acciones específicas por parte de los padres y representantes y del acto de concientización además de las graves consecuencias que trae a futuro esta adicción si no se interviene y trata de manera oportuna y a tiempo.

Palabras Clave: videojuegos, adicción, prevención, inteligencia artificial

ABSTRACT

The excessive use of video games has been related to a greater risk of developing a sedentary lifestyle that is harmful to the health of children and adolescents, affecting not only physical health, but also mental health, in which their self-esteem will be compromised. taking steps backwards by not correcting or addressing the situation in time. For this reason, the researcher focuses his interest on the creation of a "Prevention Plan Based on Artificial Intelligence to Reduce Video Game Addiction in Girls, Boys and Adolescents", generating approach strategies focused on cognitive behavioral therapy aimed at girls, children and adolescents ages 3 to 16, for the design of an intervention program to prevent and cure video game addiction. In this sense, we proceed to carry out a descriptive and purposeful field investigation aimed at analyzing the level of addiction to video games of girls, boys and adolescents between the ages of 3 and 16 years, in an educational unit through direct observation and application of forms. and interviews with fathers, mothers and representatives of the children and adolescents immersed in the study. The final result provides all the benefits of being able to diagnose, intervene and treat the problem of video game addiction in children and adolescents, with specific actions by parents and representatives and the act of awareness in addition to the serious consequences that it brings. future of this addiction if it is not intervened and treated in a timely manner.

Keywords: video games, addiction, prevention, artificial intelligence.

⁵Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.
gregoryt1007@gmail.com

<https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA>
psiquis@uba.edu.ve

Introducción

El juego patológico fue reconocido como trastorno en la salud por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1992, sin embargo, con anterioridad la Asociación de Psiquiatría Americana (APA) (1980) ya comenzaba a elaborar la definición y algunos criterios diagnósticos, clasificándose entre las enfermedades atribuidas a disfunciones conductuales, describiéndola como: “La conducta de juego mal adaptado y persistente que interrumpe y puede destruir objetivos personales y familiares”.

Partiendo de este punto, en la actualidad existe un pequeño detalle que nos hace encender las alarmas con los videojuegos, el cual es que estos se transforman en un problema de salud mental cuando el sujeto pierde el control de su conducta, priorizando de forma drástica el juego antes que sus responsabilidades sociales, familiares y personales. “Según la Organización Mundial de La salud, signos como no poder parar de jugar en internet o consola, desatender las amistades o el trabajo a causa de ello, en periodos superiores a un año, pueden ser síntomas de esta adicción”.

Esta situación se agravó mucho más a raíz de la pandemia vivida por COVID 19, la cual generó el aislamiento social obligatorio, en el que muchos padres, madres y representantes en vista de la situación optaron por permitir el uso en muchos casos desmedido de los videojuegos en sus hijos, esto con la finalidad de reducir el aburrimiento de los hijos y disminuir de alguna forma el nivel de estrés al que estuvieron sometidos por dicha pandemia.

Sin embargo, al terminar la pandemia la adicción a los videojuegos se incrementó, ya que en diversos casos las niñas, niños y adolescentes mantuvieron el juego como prioridad, dejando de un lado sus vidas más allá de una pantalla. Esta problemática con el pasar de los años ha venido en aumento y con la llegada de nuevas tecnologías muchos padres, madres y representantes, en vista de tener una vida ocupada durante el día, siguen optando como alternativa los videojuegos para que estos distraigan a sus hijos y de alguna manera se mantengan en calma.

Cada vez existe menos cantidad de niños jugando en patios, calles y/o parques, jugando a la pelota, rodando bicicleta, compartiendo y desarrollándose de forma sana,

por otro lado, los juguetes, muñecas, carritos y libros pasaron a un segundo plano, dejando de ser una prioridad, hoy en día la mayoría de los jóvenes, prefiere llegar a conectar su consola de videojuegos, teléfono celular o pc, para distraerse, olvidando su vida social, responsabilidades y el compartir familiar.

Es importante estar conscientes que el uso excesivo de los videojuegos se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollo de un sedentarismo nocivo para la salud del niño, niña y adolescente, si a esto se le suma el consumo de alimentos perjudiciales para la salud, como golosinas, comida chatarra o una mala dieta alimenticia, podrán generar la aparición de sobrepeso y obesidad, afectando no solo la salud física, sino también la mental, en la cual su autoestima se verán comprometidas, dando pasos hacia atrás al no corregir o abordar la situación a tiempo.

Metodología

Se designa la investigación de campo para este estudio, que es un método de recolección de datos cualitativos encaminado a comprender, observar e interactuar con las personas objeto de este estudio. Es de tipo Descriptiva y Propositiva para la identificación de variables o factores no tenidos en cuenta en estudios anteriores, y realizar un diagnóstico sobre el fenómeno estudiado. Su principal objetivo es proponer el plan de prevención basado en inteligencia artificial para reducir la adicción a los videojuegos en niñas, niños y adolescentes.

Se realiza la observación directa de la población a estudiar, y la aplicación de entrevista y suministro de la encuesta a los padres y representantes, para poder determinar el porcentaje de la población afectada realmente y las verdaderas causas de la adicción; para así abordar de una manera correcta el problema y crear el plan de intervención adecuado para la población sujeta a estudio.

El tiempo estipulado es de dos meses para la aplicación de la entrevista y encuesta a los padres y representantes de los niños, niñas y adolescentes de entre 3 y 16 años, esto nos permite determinar tiempo invertido en los videojuegos, cambios de comportamiento y sociabilidad en su entorno familiar y de amistades, cambios de humor y alteración del sueño, e interés por sus actividades cotidianas y de sus estudios.

Se lleva a cabo la observación directa de la población a estudiar, para evaluar consecuencias directas y cambios en el comportamiento en su entorno escolar, donde alejados del estímulo, puede variar su comportamiento y capacidad de respuesta a los estudios y situaciones cotidianas en el colegio resultantes de la problemática propuesta.

La encuesta será más objetiva y fácil de contestar por los padres y representantes, para obtener datos con un porcentaje de exactitud bastante alto. Las preguntas tanto en la entrevista como en la encuesta escrita, estarán dirigidas a puntos específicos que determinarán los criterios de diagnóstico para catalogar el nivel de adicción. De acuerdo a esto se establecerá el plan de prevención y las acciones a tomar para cada individuo, agrupándolos de acuerdo a su nivel de adicción.

Resultados y Discusión

A continuación, se muestran los resultados de manera más explícita y breve en función de los hallazgos en la encuesta, entrevista y observación directa.

Se pudo determinar y corroborar los resultados de la encuesta con las respuestas proporcionadas en la entrevista y en la observación directa de los niños, niñas y adolescentes. Se determinó que, aunque la frecuencia de juego era alta, la población objeto de estudio presenta en un porcentaje mínimo signos de adicción a los videojuegos. Si bien es cierto que de igual manera es preocupante por sus consecuencias a largo plazo, el plan de acción a seguir para disminuir y mejorar la dependencia a los videojuegos se vuelve más efectiva, y el porcentaje de niños que sí presentaron 1 o más signos de adicción, además de aplicarles el plan de intervención general, se pueden tratar de manera más personalizada y atacar las variables que hacen que presenten esta adicción.

Es muy importante el diseño del plan de acción, pero es más importante la incorporación de lleno de los padres, madres y representantes y familiares de los niños afectados; porque sin ellos no podría ser posible la aplicación y por ende la evolución de manera satisfactoria de los niños, niñas y adolescentes.

La educación e información sobre la materia, es crucial para el entendimiento del tema, la prevención y acción con medidas fáciles, dinámicas y que ayuden a los niños a

mejorar su comportamiento y adicción ante los videojuegos viene de la mano de la mejor incorporación de actividades familiares y de un aumento del interés por parte de los padres madres y representantes en las actividades que realizan los niños de manera individual; por ende habrá un fortalecimiento de las relaciones familiares, mejor resolución de problemas y mayor comunicación para poder abordar los inconvenientes que se presenten en los niños niñas y adolescentes.

El plan de intervención resultante de los resultados obtenidos para reducir la adicción a los videojuegos es:

- Hacer de manera adecuada consciente al niño, niña o adolescente de su problema de adicción o uso descontrolado de los videojuegos.
- Supervisar su uso, reducirlo o prohibir el uso de videojuegos de acuerdo al caso particular de cada niño, niña o adolescente.
- Hacer un uso correcto de los videojuegos, no podemos olvidar que dependiendo del videojuego activan el desarrollo de capacidades cognitivas, y que son utilizados como elementos pedagógicos en diversos entornos escolares.
- Incorporación de actividades recreacionales diferentes a los videojuegos, de manera que se suplan una por otra y pueda existir un equilibrio.
- Es recomendable establecer nuevos hábitos de vida y disciplina, como horas específicas para comer, irse a dormir, hacer ejercicio y estudiar. Esto ayuda a crear una dinámica diaria que los ayudará a enfocarse y cumplir con todas sus actividades.
- Y por supuesto involucrarse y la participación actividad de los padres, madres, representantes y familiares en las actividades, ya que con esto mantendremos un control y por sobre todo el apoyo incondicional a nuestros niños, niñas y adolescentes.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2014). **Internet Gaming Disorder**. , (May), 2013.
- Organización Mundial de la Salud (2016). ICD-11 Beta Draft. <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2f%2fentity%2f1448597234>
- Sampieri, R. (1998) **Metodología de la Investigación** (2ª edición). México. Editorial Mc. Graw - Hill.
- ARIAS, F. (1999). El Proyecto de Investigación: Guía para su elaboración. (3ª edición), Caracas – Venezuela. Editorial Episteme.
- Tamayo, M. (1981). El Proceso de Investigación Científica. México. Editorial Limusa.

RESUMEN

Este artículo, derivado de la investigación "Escena del Crimen: Sesgo Cognitivo en Investigadores Forenses", aborda el impacto significativo de los sesgos cognitivos en la interpretación de evidencias por parte de los investigadores forenses. Centrándose en una muestra intencionada de cinco profesionales del Instituto Autónomo de la Policía Municipal de Colón, el estudio utiliza un enfoque metodológico mixto que combina herramientas cuantitativas como el Inventario de Sesgos Cognitivos (IBC), el Test de Asociación Implícita (IAT) y el Cuestionario de Heurísticas y Sesgos (CHS), junto con entrevistas semiestructuradas para obtener una comprensión más profunda de las experiencias y percepciones de los investigadores. Los hallazgos revelan una prevalencia notable de sesgos cognitivos y su influencia en las decisiones críticas. Una conclusión clave es la necesidad urgente de programas de formación y concienciación dirigidos a mejorar la objetividad y precisión en la práctica forense. Este trabajo contribuye a la literatura existente al proponer estrategias prácticas para la mitigación de sesgos cognitivos en la investigación criminal.

Descriptor: Sesgos cognitivos, Investigación forense, Interpretación de evidencias, Justicia penal.

ABSTRACT

This article, stemming from the research "Crime Scene: Cognitive Bias in Forensic Investigators", examines the significant impact of cognitive biases on evidence interpretation by forensic investigators. Focusing on a purposeful sample of five professionals from the Autonomous Police Institute of Colón, the study employs a mixed-methodology approach, integrating quantitative tools like the Cognitive Bias Inventory (IBC), Implicit Association Test (IAT), and Heuristics and Biases Questionnaire (CHS), along with semi-structured interviews to gain deeper insights into the investigators' experiences and perceptions. The findings highlight a notable prevalence of cognitive biases and their influence on critical decision-making. A key conclusion is the urgent need for targeted training and awareness programs to enhance objectivity and accuracy in forensic practice. This work adds to existing literature by proposing practical strategies for mitigating cognitive biases in criminal investigations.

Keywords: Cognitive biases, Forensic investigation, Evidence interpretation, Criminal justice.

⁶Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.
Castillom15@gmail.com

Introducción

El campo de la investigación forense es esencial para el sistema de justicia penal, donde la precisión y objetividad en la interpretación de evidencias son cruciales. Sin embargo, este proceso puede estar sujeto a sesgos cognitivos, que pueden distorsionar la percepción y el juicio de los investigadores forenses. El presente artículo, titulado "Escena del Crimen: Sesgo Cognitivo en Investigadores Forenses", se centra en explorar la prevalencia y el impacto de los sesgos cognitivos en los profesionales encargados de examinar las escenas del crimen. El objetivo es identificar estos sesgos y desarrollar estrategias para mitigar su influencia, con el fin de mejorar la interpretación de las pruebas y, en consecuencia, la administración de la justicia.

En el marco de este estudio, se adoptó un enfoque metodológico mixto que integra tanto técnicas cuantitativas como cualitativas. Se seleccionó una muestra intencionada de cinco investigadores forenses del Instituto Autónomo de la Policía Municipal de Colón, utilizando instrumentos como el Inventario de Sesgos Cognitivos (IBC), el Test de Asociación Implícita (IAT) y el Cuestionario de Heurísticas y Sesgos (CHS) para la evaluación cuantitativa. Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas para obtener insights cualitativos sobre la experiencia y percepción de los investigadores respecto a los sesgos cognitivos en su trabajo. Esta metodología mixta permite una comprensión más profunda y completa de los sesgos cognitivos en la práctica forense.

El artículo se estructura de la siguiente manera: tras esta introducción, se presenta la metodología detallada del estudio, seguida por la sección de resultados, donde se analizan tanto los datos cuantitativos como los cualitativos. En la discusión, se interpreta el significado de estos hallazgos en el contexto de la investigación forense y se los confronta con trabajos previos en el campo. La conclusión resume los principales aportes del estudio y sugiere implicaciones para la práctica forense y la justicia penal.

Este trabajo contribuye significativamente al campo de la ciencia forense al proporcionar una comprensión detallada de cómo los sesgos cognitivos pueden influir en los profesionales encargados de analizar las evidencias en las escenas del crimen. Al abordar estos sesgos de manera sistemática, el estudio propone estrategias para mejorar

la objetividad y la precisión en la interpretación de las pruebas, lo cual es esencial para garantizar la justicia y la equidad en el sistema penal.

Metodología

Este estudio sobre sesgos cognitivos en investigadores forenses aplicado en el Instituto Autónomo de la Policía Municipal de Colón se basó en un enfoque metodológico mixto, enfocado en una muestra intencionada de cinco investigadores forenses. La metodología combinó la aplicación de instrumentos cuantitativos y técnicas cualitativas de investigación para obtener una comprensión completa de los sesgos cognitivos en la interpretación de evidencias en escenas del crimen.

Para la evaluación cuantitativa de los sesgos cognitivos, se emplearon tres instrumentos principales: el Inventario de Sesgos Cognitivos (IBC), el Test de Asociación Implícita (IAT) y el Cuestionario de Heurísticas y Sesgos (CHS). El IBC y el IAT, recomendados por autores como Smith y Kebbell (2011) y Dror y Charlton (2021), se utilizan para medir de manera confiable la presencia y la intensidad de los sesgos cognitivos. El CHS, introducido en la investigación para un análisis más detallado, permitió evaluar la propensión de los investigadores a caer en heurísticas específicas y sesgos en su trabajo diario.

Paralelamente, se realizaron entrevistas semiestructuradas, siguiendo la metodología de García (2020). Estas entrevistas proporcionaron insights valiosos sobre las experiencias y percepciones individuales de los investigadores respecto a los sesgos cognitivos, ofreciendo un contexto más profundo para los datos cuantitativos.

Los datos recopilados fueron analizados utilizando estadísticas descriptivas para los resultados cuantitativos, y un análisis temático, según lo propuesto por Martínez (2018), para los datos cualitativos. Este enfoque permitió identificar patrones y temas recurrentes, brindando una comprensión holística de cómo los sesgos cognitivos afectan la práctica forense.

Resultados

Los resultados de la investigación sobre sesgos cognitivos en investigadores forenses del Instituto Autónomo de la Policía Municipal de Colón se presentan integrando tanto los hallazgos cuantitativos como cualitativos, reflejando el propósito del artículo de evaluar la influencia de estos sesgos en la interpretación de las evidencias.

- Inventario de Sesgos Cognitivos (IBC): Los resultados mostraron una prevalencia moderada de sesgos cognitivos en los investigadores, con un promedio de 3.5 en una escala de 1 a 5.
- Test de Asociación Implícita (IAT): Indicó una tendencia significativa hacia sesgos implícitos, especialmente en la interpretación de evidencias complejas.
- Cuestionario de Heurísticas y Sesgos (CHS): Reveló una inclinación notable hacia el sesgo de confirmación y el efecto de anclaje.

Esquema 1

Resumen de Resultados Cuantitativos por Instrumento



Instrumento	Promedio de Sesgo
IBC	3,5
IAT	4,2
CHS	3,8

El cuadro y gráfico integran los resultados obtenidos de cada instrumento, demostrando cómo los diferentes sesgos cognitivos se manifiestan en los investigadores forenses.

Entrevistas Semiestructuradas:

- Se identificaron categorías emergentes como "Reconocimiento de Sesgos", "Estrategias de Mitigación" y "Impacto en la Interpretación de Evidencias".

- Los investigadores reconocieron la influencia de los sesgos en su trabajo, aunque variaba su capacidad para mitigarlos efectivamente.

Cuadro1

(Matriz Cualitativa 1: Categorías Emergentes de las Entrevistas)

Categorías Emergentes	Frecuencia	Ejemplos de Respuestas
Reconocimiento de Sesgos	4	La mayoría reconoció la presencia de sesgos en su trabajo, especialmente en casos complejos.
Estrategias de Mitigación	3	Varios investigadores mencionaron técnicas específicas como revisión de pares y autoevaluación crítica.
Impacto en la Interpretación de Evidencias	5	Algunos expresaron que los sesgos influyen significativamente en la interpretación de pruebas y decisiones cruciales.

Esta matriz proporciona una visión clara de las principales categorías emergentes, la frecuencia con la que fueron mencionadas por los participantes y ejemplos representativos de sus respuestas. Resalta cómo los investigadores son conscientes de sus sesgos, las estrategias que utilizan para mitigarlos y cómo perciben el impacto de estos sesgos en su trabajo diario. Estos hallazgos cualitativos ofrecen un contexto valioso que complementa los resultados cuantitativos, proporcionando una comprensión más profunda de los sesgos cognitivos en la práctica forense.

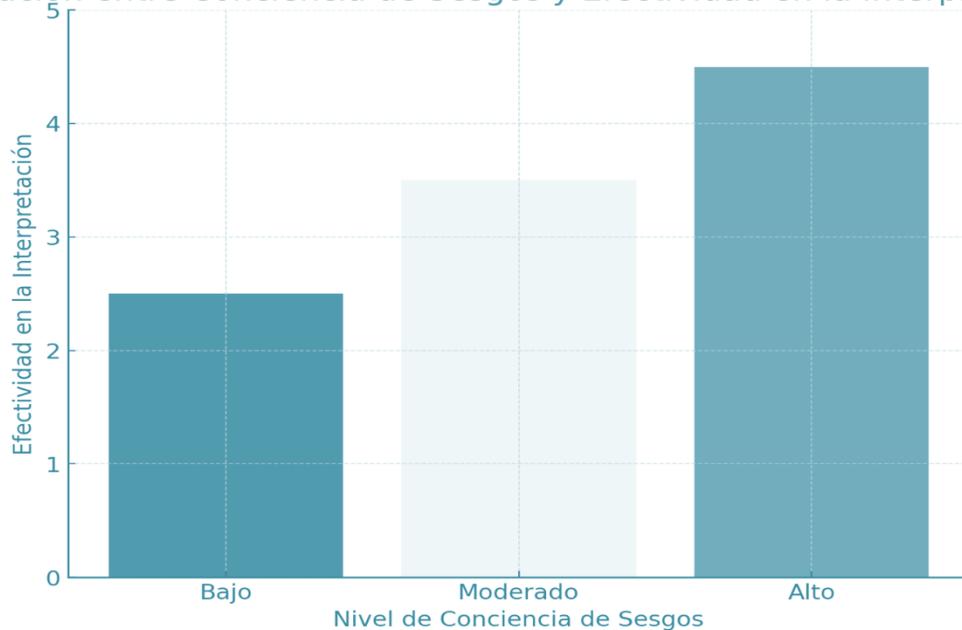
Análisis Integral:

- La integración de los hallazgos cuantitativos y cualitativos sugiere una correlación entre la conciencia de los sesgos cognitivos y la efectividad en la interpretación de las evidencias.

- Los investigadores con mayor reconocimiento de sus sesgos tendían a emplear estrategias más efectivas para mitigar su impacto.

Esquema 2 Relación entre Conciencia de Sesgos y Efectividad en la Interpretación

Relación entre Conciencia de Sesgos y Efectividad en la Interpretación



Bajo	2,5
Moderado	3,5
Alto	4,5

El cuadro y gráfico muestran cómo la conciencia de los sesgos cognitivos se relaciona con la efectividad en la interpretación de las evidencias, integrando todos los datos recolectados.

Discusión

La presente investigación sobre sesgos cognitivos en investigadores forenses revela hallazgos cruciales que resaltan la influencia significativa de estos sesgos en la interpretación de evidencias en escenas del crimen. Estos resultados corroboran estudios previos, como los de Dror y Charlton (2021) y Kassin, Dror, y Kukucka (2013), que han destacado la prevalencia y el impacto de los sesgos cognitivos en entornos forenses. La relación directa encontrada entre la conciencia de los sesgos y la efectividad en la interpretación de las pruebas refuerza la necesidad de una formación específica en este ámbito, un aspecto subrayado por García (2020) en su investigación.

El estudio aporta al campo de la ciencia forense al demostrar que la formación y concienciación sobre sesgos cognitivos no solo es necesaria, sino también efectiva para mejorar la calidad de las investigaciones criminales. En línea con lo sugerido por López (2021), la integración de enfoques cuantitativos y cualitativos en este estudio proporciona una visión más completa de cómo los sesgos cognitivos afectan el trabajo de los investigadores forenses y las estrategias que pueden emplear para mitigarlos.

Este trabajo también amplía la comprensión del tema al proporcionar evidencia empírica sobre la eficacia de las intervenciones dirigidas a mejorar la conciencia y manejo de los sesgos cognitivos en la práctica forense. En definitiva, los hallazgos reafirman la importancia de abordar los sesgos cognitivos de manera sistemática y estructurada para mejorar la interpretación de las evidencias y, por ende, la justicia penal.

Conclusión

La investigación realizada en "Escena del Crimen: Sesgo Cognitivo en Investigadores Forenses" alcanza conclusiones significativas que se alinean estrechamente con el propósito original del artículo. Este estudio ha demostrado de manera concluyente que los sesgos cognitivos desempeñan un papel notable en la interpretación de evidencias por parte de los investigadores forenses. La prevalencia de estos sesgos y su impacto en la toma de decisiones subrayan la necesidad urgente de estrategias efectivas de mitigación para mejorar la objetividad y precisión en la investigación criminal.

A partir de los resultados obtenidos, se sugiere enfáticamente la implementación de programas de formación y concienciación específicos en el campo forense. Estos programas deben enfocarse en el reconocimiento y manejo de sesgos cognitivos, utilizando una combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas para brindar una formación integral. La educación continua y el desarrollo profesional en esta área pueden contribuir significativamente a minimizar el impacto de los sesgos en la interpretación de las evidencias.

Además, se recomienda la incorporación de protocolos de revisión por pares y autoevaluaciones críticas en las prácticas forenses habituales. Estas medidas podrían proporcionar controles adicionales contra los sesgos subconscientes y mejorar la calidad general de las investigaciones.

Este estudio también plantea la necesidad de una investigación más profunda en este campo. Futuros estudios podrían explorar la efectividad de diferentes métodos de intervención y su aplicabilidad en varios contextos forenses. Asimismo, sería valioso investigar cómo la cultura organizacional y las políticas institucionales pueden influir en la prevalencia de sesgos cognitivos entre los investigadores forenses.

En conclusión, "Escena del Crimen: Sesgo Cognitivo en Investigadores Forenses" contribuye significativamente al entendimiento de cómo los sesgos cognitivos afectan la interpretación de las pruebas forenses. Al tomar medidas para abordar estos sesgos, se puede mejorar sustancialmente la calidad y la fiabilidad de las investigaciones criminales, lo cual es de vital importancia para la administración de la justicia y la protección de los derechos de las personas.

Referencias

- Dror, I. y Charlton, D. (2021). **Sesgos cognitivos en la ciencia forense: La influencia en la interpretación de las pruebas.** Journal of Forensic Sciences, 66(2), 567-575.
- García, L. (2020). **Influencia de los sesgos cognitivos en la interpretación de evidencias forenses.** Editorial Jurídica Universitaria.
- Kassin, S. Dror, I. y Kukucka, J. (2013). **La psicología de la evidencia forense: Implicaciones para la justicia.** Law and Human Behavior, 37(3), 171-182.

López, A. (2021). **Estrategias para Mitigar Sesgos Cognitivos en la Investigación Criminal**. Barcelona: Editorial Forense.

Martínez, J. (2018). **Cognición y Justicia: Desafíos y Sesgos en la Interpretación Forense**. Sevilla: Publicaciones de la Universidad de Sevilla.

Smith, A., y Kebbell, M. (2011). **Ambigüedad en la escena del crimen: Impacto en la interpretación de los investigadores forenses**. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 26(1), 26-31.

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN PARA LA COMPRESIÓN DE CONDUCTA ANTISOCIALES EN SUJETO PRIVADO DE LIBERTAD

María Begoña Redondo ⁷

RESUMEN

El estudio de las conductas antisociales se refiere a un conjunto de comportamientos, prácticas o actuaciones que tienen como objetivo la conmoción del orden social o agresión, asimismo, el comportamiento antisocial es un fenómeno heterogéneo, es decir, que incluye diversos tipos de conductas desviadas, de igual forma, suelen ser conductas observables para los investigadores y los de la justicia. Se debe agregar que, la conducta delictiva es producto de la combinación entre el código genético y cerebral y el ambiente; por lo que, no es innata, sino que requiere de un aprendizaje lo mismo que, rasgos de la personalidad, tales como la impulsividad, producen en ciertas personas más probabilidades de tener el comportamiento antisocial, que en la infancia son llamados como niño problemático. En este estudio se va realizar un protocolo de evaluación para un sujeto privado de libertad, donde se mencionará las razones de una conducta delictiva.

Palabras claves: Conducta antisocial, personalidad, impulsividad

ABSTRACT

The study of antisocial behaviors refers to a set of behaviors, practices or actions that aim to shock the social order or aggression, also, antisocial behavior is a heterogeneous phenomenon, that is, it includes various types of deviant behaviors, likewise, they are usually observable behaviors for researchers and those of justice. It should be added that criminal behavior is a product of the combination between the genetic and cerebral code and the environment; therefore, it is not innate, but requires learning, as well as personality traits, such as impulsivity, produce in certain people more probabilities of having antisocial behavior, which in childhood are called problem children. In this study, an evaluation protocol for a subject deprived of liberty will be carried out, where the reasons for criminal behavior will be mentioned.

Keywords: antisocial behavior, personality, impulsivity, impulsivity.

⁷Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.

maribegoredondo@gmail.com

Introducción

La conducta es lo que lleva una persona de manera individual como miembro en una sociedad, que puede servir para preservar y mantener una convivencia o para perturbarla, esto hace referencia el comportamiento de la persona, en el ámbito de la psicología se entiende que la conducta es la expresión de las particularidades de los individuos, en otras palabras, la personalidad. Por otro lado, se encuentra la sociedad que se conoce como un conjunto de personas que comparten una misma cultura y se relacionan entre sí, asimismo, cuentan con un sentido de pertenencia, puesto que, dentro de una comunidad se comparten principios, reglas, formas de vivir, concretamente, existen pautas o modos característicos para lograr una manera de convivencia social de manera sana.

Las conductas antisociales se refieren a un conjunto de comportamientos, prácticas o actuaciones que tienen como objetivo la conmoción del orden social o agresión de la misma, Salvador (2018) describe que las conductas antisociales son comportamientos que violan las normas sociales y las leyes, y que pueden ser perjudiciales para la sociedad y para las personas individualmente, asimismo, se entiende como aquello que es opuesto a la sociedad o al orden social, por lo tanto, el comportamiento antisocial es percibido a través de conductas observables, debido a, los movimientos y los pensamientos de este tipo de personas porque suelen ser contrarias a las pautas que mantienen en la sociedad.

Los autores Rodríguez y García Medina (2009) definen los conceptos anteriores como:

“el comportamiento prosocial es aquel que engloba el conjunto de razonamientos que pueden acompañar a las conductas que los seres humanos realizan de forma voluntaria en favor de otros, con independencia de que la mayor parte de los casos pueda o deba revertir en beneficio propio” mientras que aquellos comportamientos antisociales o disociales serían “todas aquellas actitudes de enfrentamiento contra los mandatos de las figuras que representan autoridad, así como la idea de trasgresión anticipada de las normas sociales e institucionales”. pág. 3

No obstante, el comportamiento se puede considerar antisocial dependiendo de la sociedad, es decir, del país que se comenta el acto delictivo, por ejemplo, en Arabia Saudí

se puede considerar una actitud antisocial, que la mujer sea vestida libremente, ya que, la mayoría de las mujeres tienen que vestir en público una “abaya” o buscar protección como mujer en Arabia Saudí tras sufrir abusos. Por otra parte, en Irán, Nigeria, Afganistán, la homosexualidad están condenados a muerte, sin embargo, estos comportamientos en otras sociedades no se consideran delitos. Por lo que el principal problema es la necesidad de establecer que se considera como una conducta antisocial y que no, por lo que existen características o factores importantes para la evaluación o distinguir una actuación como antisocial: evaluación de la severidad de los actos, evaluación de la actuación en cuanto a alejamiento de las pautas socialmente establecidas, contexto sociocultural en el que se llevó a cabo.

Se estudia el comportamiento antisocial con el objetivo de comprender la sociedad para saber cómo funcionan las sociedades y cómo las personas interactúan entre sí, para identificar los patrones y tendencias que afectan la convivencia y la sociedad, también para comprender las causas y los factores de riesgo para prevenir su aparición en las personas, de la misma forma, los profesionales de la salud mental y la justicia, dependiendo del caso, buscan estrategias para tratar y rehabilitar a las personas con esas conductas, análogamente, estas personas causan un impacto en la sociedad, tienen efectos negativos en la misma, tales como, vandalismo, robo, violencia, entre otros. Como expresa el estudio de García – Pablo (2003) es importante el estudio de estas para promover una sociedad más segura, seguir comprendiendo la psicología humana y desarrollar estrategias tanto para su estudio como para su prevención y/o tratamiento.

Las conductas antisociales se pueden empezar a manifestar desde la infancia, sin embargo, estos comportamientos son catalogados como conductas problemáticas y se espera que con la intervención familiar y de la escuela vayan desapareciendo, en otros casos, dependiendo de la dinámica familiar y los factores de riesgo, estas conductas pueden aumentar en frecuencia, intensidad y gravedad. Consecutivamente, si un adolescente persiste con estos comportamientos y comete un delito que esté en el código penal, sería motivo de condena como si fueran cometidas por un adulto, simplemente, con otros cargos y otra denominación.

Asimismo, se origina de una combinación de factores individuales, familiares y contextuales, según Salvador (2018) los describe de la siguiente manera: Individuales, elementos como la personalidad o temperamento que pueden estar vinculados con cuestiones genéticas que son determinantes en el proceso biológico, seguidamente se encuentran los familiares, la infancia que vivió el individuo así como su estilo de crianza son puntos claves para entender la aparición esta conducta, por la ausencia de los padres o separación de los padres o vivencias de situaciones de abuso o violencia, sin embargo, los estilos de crianza permisivo o autoritario pueden ejercer un fuerte efecto en la aparición de estos comportamientos, por otra parte, es importante mencionar los ambientales, también llamado contexto sociocultural tiene un papel fundamental en estas conductas, las amistades y la influencia en los grupo, la desigualdad socioeconómica que podría generar frustración, desesperanza y estos sentimientos pueden ser manifestados en conductas antisociales, del mismo modo, los modelos a seguir pueden ser una adopción a estos comportamientos. Y por último, las faltas de oportunidades, puede llevar a la frustración y a la búsqueda de alternativas negativas, como la delincuencia.

Metodología

Se basó en una investigación cualitativa de nivel descriptivo, asimismo, La línea de investigación institucional en la cual se encuentra enmarcado el presente trabajo de investigación es “Estado, sociedad y desarrollo”. Y en las líneas de la escuela de psicología se sitúa en “Psicología y Sociedad” que esto nos permite explorar sobre la sociedad, el ambiente, términos socioeconómicos y asegurar el bienestar de los ciudadanos, en el área de la psicología nos permite la comprensión de la conducta antisocial y poderlas evaluarlas para prevenirlas y garantizar un bienestar en la comunidad y el sujeto de estudio. Se llevó a cabo con un sujeto privado de libertad, en un centro privativo, que por medidas de seguridad no puede ser nombrado, asimismo, se le hicieron 5 sesiones para obtener la información necesaria y entender y comprender su conducta, se le aplicó el examen mental, el test de la persona con armamento, y se realizó un protocolo de evaluación.

El informante cuenta con una actitud colaboradora en todas las consultas llevadas a cabo, la impresión de la misma es que presenta una conducta antisocial marcada, puesto

que, se encuentra privado de libertad por un homicidio que estuvo involucrado a los 17 años de edad, que fue realizado por venganza, por lo que no se arrepiente de lo que hizo, y es privado de libertad por 6 años, cabe mencionar que la víctima de este caso, le quitó a la vida a su hermano, por lo que menciona que el acto fue llevado a cabo. Asimismo, empieza a delinquir a los 13 años, hurtando teléfonos y a los 15 comete su primer delito con su hermano de calle.

En el centro privativo ha tenido dos fugas, el sujeto menciona que fue por el maltrato de los policías y guardias en lugar, y ahora, se encuentra realizando actividades en el lugar para compensar lo que hizo, por otra parte, cumplía órdenes del alto mando Centro Penitenciario ubicado en Tocarón, como extorsiones e indagar y conocer las vidas de las personas a las que se le podría realizar una coerción, asimismo, indica que sus padres no sabían nada de los robos que él hacía y se enteraron cuando cometió el homicidio y fue privado de libertad. El sujeto manifiesta que al momento de cometer el crimen lo que sintió fue una adrenalina y no pensaron en las consecuencias que les trajo.

Igualmente, viene de una crianza muy contradictoria, ya que, vivir con su papá era seguir órdenes, no salir de la casa y estudiar todo el tiempo, mientras que vivir con la mamá podía hacer lo que él quisiera, no estudiar y entrar y salir de casa las veces que le pretendiera.

En la impresión diagnóstica se puede mencionar siguiendo al Manual DSM 5 el Trastorno de la personalidad antisocial, con el código: 301.7 (F60.2) puesto que, cuenta con 10 criterios de 11 que contiene el manual, este trastorno se caracteriza por un comportamiento irresponsable, manipulador, explotador, y desafiantes a la ley, suelen tener problemas con la autoridad y con la convivencia social.

Resultados

En términos generales el sujeto presenta varios indicadores de ansiedad e inseguridad, lo que en lugares de privación de libertad es común que estos factores estén presentes, asimismo, tiene rasgos obsesivos que se pueden notar en el momento de las entrevistas, por sus vivencias e infancia el test refleja su bloqueo emocional, puesto que, no maneja ni reconoce de la mejor manera sus emociones, así como también, un mal

estado de ánimo, esto se puede evidenciar cuando en el diálogo, menciona que no quiere estar ahí y que le gustaría estar libre en la calle, por lo que también a pensando en seguirse fugando por no gustarle estar privado de libertad.

Por otro lado, se evidencia una preocupación sexual, el sujeto manifiesta que tuvo una pareja y que por estar en el centro privado de libertad no la ha podido ver más ni estar con ella, puesto que, cuando fue detenido perdió contacto con la que era su pareja. Ahora bien, cuenta con hostilidad y agresión oral, así como también con una agresión reprimida, ya que, en el lugar no se puede pelear.

Sin embargo, por sus actos cometidos se encuentra costearo sus consecuencias, igualmente, busca satisfacer sus necesidades y también sus impulsos, cuenta con rigidez y control en todo lo que hace, además, de organicidad. De igual forma, presenta una inadecuación, que se puede referir al lugar donde se encuentra, puesto que, en el lugar, existe un proceso de adaptación que dura 15 días, donde tienen que seguir todas las normas y se la pasa solo en una habitación sin visitas y sin contacto con nadie.

Por otra parte, la agresividad que se evidencia en el test se puede notar por la impresión diagnóstica anteriormente mencionada, mayormente las personas que tienen conductas antisociales, cuentan con problemas de agresividad y de impulsividad. Para el caso de sujeto en evaluación la terapia cognitivo conductual es la que más podría funcionar, sin embargo, esto no quiere decir que su conducta va a tener un cambio drástico, puesto que, hay adolescente que prefieren seguir con la vida delictiva, de la misma forma, el test presenta rasgos depresivos, que se pueden notar con la cantidad de horas que duerme y lo poco que relaciona con sus compañeros afuera de la celda.

Asimismo, la necesidad de seguridad y ansiedad se evidencian de manera significativa en el test aplicado, por lo general, los adolescentes que se encuentran privado de libertad, tienen niveles de ansiedad considerablemente pronunciados por el lugar donde se hallan y por la razón de no saber que pasara ni cuánto tiempo durarán, de la misma forma, tiene necesidad de control, no obstante, en el lugar no puede controlar tanto, puesto que, se encuentra privado de libertad y no tiene un alto cargo entre las otras personas privadas de libertad.

Cuadro 1

Protocolo de evaluación para la comprensión de conducta antisocial en sujeto privado de libertad

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES TERAPÉUTICAS	CAMBIOS ESPERADOS	RECURSOS	DURACIÓN	RECOMENDACIONES
Evaluar la conducta al momento del ingreso en el centro privativo	Observación directa Reunir y analizar la información con entrevista semi formal Disturbio del comportamiento (Narración del delito)	El rapport positivo para que el sujeto brinde toda la información necesaria y comprender la historia personal. Evaluar los factores de riesgo y factores de protección Generar conciencia sobre la consecuencia de sus actos.	Bases teóricas Observación directa Hojas y lápiz Diálogo con el funcionario	Sesiones de conocimiento de la situación. 1 vez por semana de 30 minutos, durante 2 semanas	<ul style="list-style-type: none"> – Crear un ambiente armonioso y seguro para que el sujeto pueda conversar y brindar toda la información de manera cómoda – Constantemente crearle la conciencia de las consecuencias de sus actos
Implementar la contención emocional en el período donde el sujeto es capturado	Respiración profunda Autorregulación emocional Educación emocional Entrenamiento asertivo	Aceptación y manejo de la situación Conocer las emociones para una detención favorable Aprender a responder de forma asertiva ante un conflicto	Tarjetas de emociones Diario emocional Hojas y lápices	Sesiones de contención emocional para mejorar su estado, 1 una vez por semana, de 45 minutos, durante 3 semanas	<ul style="list-style-type: none"> – Entender y respetar el proceso – Brindar una flexibilidad en las enseñanzas de las acciones terapéuticas
Fortalecer el duelo por libertad	Autoexploración Aceptación Reestructuración cognitiva Entrenamiento de habilidades sociales	Identificación de los patrones disfuncionales Cuestionamiento de las creencias irracionales Asertividad con las personas Regulación emocional y la empatía con la sociedad	No son necesarios recursos materiales.	Trabajo para el duelo de libertad y desesperanza, 2 veces por semana, de 45 minutos, durante 2 semanas	<ul style="list-style-type: none"> – Busca la manera de que no reprima el dolor, la tristeza o la rabia – Trabajar en grupo, con los sujetos que estén pasando por la misma situación como forma de apoyo social

Cuadro 1 (Cont.)

Protocolo de evaluación para la comprensión de conducta antisocial en sujeto privado de libertad

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES TERAPÉUTICAS	CAMBIOS ESPERADOS	RECURSOS	DURACIÓN	RECOMENDACIONES
Desarrollar un proceso reflexivo durante la permanencia en el centro	Cognitivo, social, emocional Observación consciente Mapa de sueños Análisis crítico	Mayor consciencia del presente Deseo por conocer y formar un futuro positivo dejando de lado la vida delictiva Estimular los valores y elevar la claridad y el enfoque.	Hojas, lápices, colores, imágenes. Entrenamiento hacia la atención plena	Sesiones del proceso reflexivo para evaluar su aprendizaje en el confinamiento, 1 vez por semana, 40 minutos, durante 3 semanas	Generar la duda y la crítica hacia el futuro que desea tener el sujeto, planteándose situaciones de diversos ángulos Provocar la reflexión de lo que han hecho y como, que analicen la situación y que aspire actuar de manera positiva
Crear una psicoeducación a los familiares	Consciencia de la situación Descarga emocional Detención y alerta de conversaciones con los sujetos privados de libertad Red de apoyo	Enfoque a la expresión constructiva con los sujetos privados de libertad Comprensión y mantener el control ante la situación Proporcionar el apoyo emocional, entendimiento y reducir la sensación de aislamiento	Material educativo para brindar la información necesaria. Uso de técnicas para la descarga emocional	1 vez a la semana, 45 minutos, durante 3 semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Crear consciencia de la situación que está viviendo el familiar y hacerle saber que su apoyo será fundamental para el arresto. - Brindarle las herramientas necesarias para que pueden llevar de manera positivas las circunstancias

Discusión

Morales (2008) menciona que, las conductas antisociales presentan diversas consecuencias; primero, para el adolescente agresor que a corto plazo le puede significar una pérdida de amistades, e incluso ser suspendido o expulsado del colegio y cuando crecen algunos continúan con las conductas antisociales o conductas delictivas, que le puede resultar varios problemas con el entorno y con el mismo. Es importante resaltar que, en muchos países de Latinoamérica cuando los adolescentes cometen delitos violentos, son cada vez más los jóvenes que mueren a temprana edad. (Cepal 2008)

Las conductas antisociales es un fenómeno heterogéneo que incluye diversos tipos de conductas desviadas, se ha estudiado en desiguales investigaciones, asimismo, en las edades comprendidas de 12 y 14 años es donde se empiezan a manifestar este tipo de conductas, que se presenta con desafíos a la autoridad, confrontaciones con las figuras de poder y violación de normas. Ya que, se desarrolla desde temprana edad y durante un periodo largo de tiempo, la conducta antisocial puede llegar a convertirse en conducta delictiva, cabe mencionar que, la conducta antisocial se trata de violar normas y expectativas sociales, mientras que la conducta delictiva se refiere a las acciones que constituyen un delito sancionado por la ley.

La importancia de conocer acerca de las conductas antisociales permite la identificación y la prevención de la misma, es decir, que la detección precoz en niños es crucial para evitar consecuencias a largo plazo, por eso mismo, los aportes que se brindan son: el diseño de estrategias para comprender esta conducta, así como también, se estudian los actos delictivos que va a depender de la ubicación. Se debe agregar que, el aporte de este informe trata de comprender y evaluar una conducta antisocial en un adolescente de 18 años privado de libertad por homicidio.

Distintos autores describen que estudiar sobre los comportamientos antisociales constituye la mayor prevención posible tanto para advertir una delincuencia futura como para rehabilitar a un sujeto que ya ha cometido hechos ilícitos, por lo que hay que prestar atención a los factores de riesgo que son claves predictores de la delincuencia. Es importante el protocolo de evaluación para la comprensión de esta conducta y así aportar con una prevención o rehabilitación.

Por otra parte, numerosos estudios han llegado a la conclusión de que las consecuencias de la conducta antisocial finiquitan que una parte importante en la niñez del sujeto que tienen este tipo de comportamiento durante la infancia y la adolescencia mostrarán algún tipo de desajuste en la vida adulta, o hasta en la misma adolescencia, al mismo tiempo, hay que tener en cuenta que son muchos los factores que pueden influir en que niños-niñas, adolescentes y jóvenes tengan conductas violentas, como lo son, los biológicos, culturales, familiares, escolares, entre otros.

Conclusión

Las conductas antisociales son acciones que pueden ocasionar el desorden social o alterar el clima de la convivencia, como se menciona anteriormente, sus manifestaciones son vandalismo, robos, agresiones, acoso y hasta homicidio. Sin embargo, este tipo de conducta puede ser prevenida en la infancia, actuando desde la sociedad, la escuela, la familia, y por supuesto, a nivel individual, de la misma manera, presente informe técnico permite identificar señales tempranas de conductas antisociales, aunque en infantes, son llamadas conductas problemáticas.

Por otro lado, la evaluación de dicho comportamiento nos posibilita percibir los factores por lo que pueden dar estas conductas, es decir, factores subyacentes como lo son los factores familiares, la historia personal y los contextos sociales que van a influir, por lo que se refiere a la comprensión, se puede llegar a generar guía la formulación de políticas y programas de prevención y de intervención, así como también, se pueden implementar estrategias para reducir su incidencia, comprender tal conducta puede contribuir a una sociedad más segura, saludable y justa .

Por otra parte, es un objeto de estudio en la psicología por varias razones, las personas que tenga este comportamiento desafían las reglas establecidas y pueden cometer actos ilegales, asimismo, cuentan con agresión física y verbal, y carecen de consideración por los sentimientos y necesidades de los demás, al mismo tiempo, tienen dificultad para controlar sus impulsos y actúan sin medir las consecuencias. Es conveniente mencionar que la psicología investiga las conductas antisociales para extraer sus causas, prevenir su propagación, igualmente, se pueden diseñar planes de intervención para reducir la violencia y mejorar la salud mental, por eso mismo, la empatía y la comprensión son fundamentales para su abordaje.

Referencias

- Carmona, H. (2018). **Efectos psicológicos del encarcelamiento**. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/forense/efectos-psicologicos-encarcelamiento-mente-reclusos>
- Carrillo, T. (2019). **Reconocimiento de las emociones**. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/como-reconocer-las-emociones>

- Como se da la conducta antisocial.** (2022). Consejo Rápido.
<https://consejorapido.com.mx/como-se-da-la-conducta-antisocial/>
- El pensamiento reflexivo.** (2018). La mente es maravillosa.
<https://lamenteesmaravillosa.com/pensamiento-reflexivo-como-entrenarlo/>
- Espinosa, U. (2018). **Conductas antisociales.** PDF
- Farina, P. (1996). **Conductas antisociales y delictivas.** Pensamiento Psicológico.
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80112469014.pdf>
- Farrington, T. (2009). **Trastorno de la personalidad antisocial.** Psicología y Mente.
<https://psicologiaymente.com/clinica/trastorno-personalidad-antisocial>
- Fernández, M. (2015). **Influencias e impacto en la salud y el bienestar infantil.** Nova Science Publisher.
- Gallardo, O. (2009). **Desarrollo del comportamiento antisocial: factores psicobiológicos, ambientales e interacciones genotipo-ambiente.** *Revista de Neurología*, 48, 4, Pág. 5.
- Gallardo, O. (2023). **Técnicas de contención.** Psicología Online. <https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-control-emocional-efectivas-2324.html>
- García, P. (2003). **Conducta antisocial y la sociedad.** EDU. LAT.
<https://definicion.edu.lat/academia/ED99858488406A83F649A9F04E02253B.html>
- Gonzales, W. (2021). **¿Qué es un mapa de los sueños y para qué sirve?** Formas Futuro. <https://formasfuturo.com.co/tips/mapa-de-los-suenos/>
- Di, J. (1978). **Comportamiento antisocial y delictivo** PDF. Pensamiento Psicológico.
<https://www.researchgate.net/publication/275971180>
- La resiliencia en sujetos antisociales.** (s. f.). Scielo.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612012000200004
- López, T. (2010). **Relaciones entre iguales, conducta prosocial y género.** Universitas Psychologica.
- Miller, P. (1994). **Conducta antisocial y conducta delictiva.** Colegio de Psicólogos.
<https://colegiodepsicologossj.com.ar/conducta-antisocial-psicologia/>
- Redondo, R. (2008). **Teorías y modelos de las conductas antisociales** PDF. ResearchGate.
- Rodríguez, Y. y García, H. (2009). **Validez diferencial en la evaluación del constructo frustración** PDF (pág. 3). *Revista Española de Investigación Criminológica*.
- Rodríguez, T. (2019). **Conductas antisociales en adolescentes y jóvenes** Scielo.
<https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00057.pdf>
- Salvador, L. (2019). **Conducta antisocial: qué es, factores de riesgo y trastornos asociados.** Sijufor. <https://www.sijufor.org/informacioacuten-relevante-en-materia-forense/conducta-antisocial-que-es-factores-de-riesgo-y-trastornos-asociados>
- Santacreu, A. (2017). **Prevención de las conductas antisociales.** Pontificia Universidad Javeriana.
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52062/Tesis%20Prevencio%CC%81n%20de%20la%20Conducta%20Antisocial%20en%20Nin%CC%83os%20y%20Adolescentes%20Institucionalizados.pdf>

ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA REGULACIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN LAS ORGANIZACIONES.

Ender Mendoza⁸

RESUMEN

Este estudio destaca la importancia de la Inteligencia Emocional (IE) en la gestión del estrés laboral. Los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE) pueden afectar el bienestar y rendimiento de los empleados, y la IE puede mitigar estos efectos. Se propone la implementación de espacios de escucha activa, dirigidos por un psicólogo organizacional, para promover la IE. Además, se enfatiza la importancia de la salud mental a nivel organizacional. La promoción de la IE puede ser una fuente de innovación y crecimiento personal. Finalmente, se discuten innovaciones en la psicología organizacional, como el coaching y la medición de la satisfacción laboral, que pueden fomentar la IE en el lugar de trabajo. En síntesis, la IE puede ser una estrategia efectiva para la gestión del estrés laboral, beneficiando tanto a los empleados como a la organización.

Palabras claves: Acontecimientos Vitales Estresantes, Estrategias de la IE, Innovación, Psicología Organizacional, Salud Mental.

ABSTRACT

This study highlights the importance of Emotional Intelligence (EI) in managing work-related stress. Stressful Life Events (SLE) can affect the well-being and performance of employees, and EI can mitigate these effects. The implementation of active listening spaces, led by an organizational psychologist, is proposed to promote EI. In addition, the importance of mental health at the organizational level is emphasized. The promotion of EI can be a source of innovation and personal growth. Finally, innovations in organizational psychology, such as coaching and job satisfaction measurement, which can foster EI in the workplace, are discussed. In synthesis, EI can be an effective strategy for managing work stress, benefiting both employees and the organization.

Keywords: EI Strategies, Innovation, Mental Health, Organizational Psychology, Stressful Life Events.

⁸Licenciado en Psicología, Universidad Bicentenario de Aragua – Venezuela

Endermendoza14@gmail.com

Introducción

En el acelerado y a menudo exigente entorno laboral actual, el estrés se ha convertido en una realidad cotidiana para muchos trabajadores. Los acontecimientos vitales estresantes (AVE), como trabajo-familia, salud, emocional, presiones de los proyectos, las fechas límite y las expectativas de las reuniones, pueden generar altos niveles de tensión que afectan el control emocional y el rendimiento laboral.

Aquí es donde la inteligencia emocional (IE), un concepto popularizado por el psicólogo Daniel Goleman, juega un papel crucial. Como señala Alicia López (2023), "La IE es una de las habilidades más importantes a tener. Se ha demostrado que predice el éxito en muchas áreas, como las relaciones, el desempeño laboral y los ascensos, e incluso los logros académicos" La IE se refiere a la capacidad de reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones y las emociones de los demás. Según Goleman, la IE se basa en cinco componentes clave: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Estos componentes pueden desempeñar un papel fundamental en la forma en que los empleados manejan el estrés en el lugar de trabajo.

Pero, ¿por qué se considera la IE como una estrategia para el manejo del estrés? Juan Armando Corbin (2023), comenta: "Durante las últimas tres décadas, muchos estudios han demostrado que ser emocionalmente inteligentes significa gozar de una mayor salud mental y un mejor rendimiento, y por eso se aplica tanto en el ámbito clínico y terapéutico como en el laboral, educativo o deportivo". La IE es una habilidad que nos permite gestionar adecuadamente nuestras emociones y las de los demás, así como utilizarlas para guiar nuestro comportamiento hacia objetivos positivos. Esta habilidad es esencial para reducir el impacto del estrés en nuestro organismo, especialmente en el sistema límbico, que es el encargado de regular las emociones.

Como señala Rojas Marian (2016), "cuando el cortisol, una hormona que se libera en respuesta al estrés, se dispara, tardamos horas en recuperar nuestros niveles basales. Esto significa que después de una situación estresante, nuestro cuerpo permanece en estado de alerta y no puede volver a la calma fácilmente". Esto puede afectar nuestro descanso, nuestra concentración, nuestra motivación y nuestro rendimiento laboral.

Para evitar que los altos niveles de estrés afecten al sistema límbico y al cerebro en general, es necesario aplicar estrategias de IE que nos permitan regular nuestras emociones y adaptarnos a las situaciones estresantes. De esta manera, la IE permite gestionar mejor el estrés y sus consecuencias en nuestro bienestar y rendimiento. Al reducir el estrés en nuestro organismo, protegemos nuestro sistema límbico y nuestro cerebro en general, favoreciendo así nuestra salud mental.

Es por eso que el objetivo general de esta investigación es: “Explorar y analizar cómo las estrategias basadas en la inteligencia emocional pueden ser utilizadas para regular el estrés laboral en las organizaciones, y cómo estas estrategias pueden mejorar el bienestar y el rendimiento de los empleados”.

Identificando factores estresantes en el trabajo, como la falta de apoyo personal y profesional, un trabajo poco atractivo o sin oportunidades de promoción y desarrollo, y una excesiva carga de trabajo y largas jornadas, pueden afectar la IE de los empleados y su capacidad para desenvolverse adecuadamente.

- También el papel de la IE en la gestión del estrés laboral, cómo la autoconciencia y la autorregulación, dos de los cinco elementos clave de la misma según Goleman, pueden ayudar a los empleados a reconocer y manejar sus emociones en respuesta al estrés laboral.
- La IE y liderazgo, se explorará cómo los líderes pueden utilizar la IE para crear un mejor clima laboral. Por ejemplo, cómo la empatía, otro elemento clave, puede ayudar a los líderes a entender y responder a las emociones de sus empleados, lo que puede mejorar las relaciones interpersonales y reducir el estrés en el lugar de trabajo.

De esta forma no solo existirá una solución únicamente para los empleados sino para los líderes y todos en general en pro de un clima laboral saludable.

Revisión de la literatura

Este estudio cualitativo se enmarca en la línea de investigación de Psicología y Organización, con un enfoque específico en la gestión de los procesos organizacionales. Al sumergirse en el intrigante campo de la psicología organizacional se pueden descubrir

una variedad de temas que, al explorarse en profundidad, pueden conducir a descubrimientos científicos significativos que aporten nuevos conocimientos al área laboral. Este artículo científico no es una excepción. Al basarse en una variedad de fuentes académicas, incluyendo trabajos de grado, tesis, artículos, revistas y libros, proporciona una perspectiva más amplia y precisa del tema en cuestión. En este caso, el objetivo es analizar aquellas estrategias de Inteligencia emocional para la regulación del estrés laboral en las organizaciones.

Como bien señala Acosta Carrillo (2021), “Los trabajadores son seres humanos que tienen necesidades físicas, mentales, con emociones, sentimientos, y que su vida y actividades continúan después del trabajo, por lo que es importante, un buen ambiente laboral influenciado por jefes, compañeros de trabajo, y todo aquello con lo que se conviva y socialice en una empresa”. Sin embargo, un ambiente laboral negativo, marcado por mal humor, mala organización y mal trato, puede llevar a los trabajadores a cambiar su actitud, volviéndose negativos y desmotivados. Esta actitud puede generar una cadena de problemas en la empresa, impidiendo la obtención de los resultados esperados y empeorando la situación.

“Se considera que los daños causados por la presencia continua de riesgos psicosociales están estrechamente asociados al estrés laboral”. Leka et al., (2019). “Diversos autores indican que el conflicto trabajo-familia se relaciona directamente con distintas consecuencias negativas, tales como: estrés laboral” Armstrong, Atkin-Plunk, y Wells, (2015).

“Ante diversos eventos vitales estresantes, entendidos como situaciones incontrolables, que surgen de manera impredecible, debido a cambios ambientales o sociales que se presentan de manera observable o discreta y que representan un alto grado de relevancia en la vida de las personas, alterando el equilibrio interno de cada individuo. Estos eventos pueden ser normativos, los cuales implican la transición de una etapa a otra”. (García y Acuña, 2016; Rey, 2015).

Rojas Marian (2021:19) “menciona que la intoxicación de cortisol, (estrés) produce cambios cognitivos que pueden ir desde fallos de atención, hasta problemas de

concentración o de memoria”. Cada una de estas citas nos exponen en parte el origen de un desfavorable clima laboral, el cual se debe principalmente a AVE por conflictos no resueltos, los cuales pueden estar distribuidos desde el área: familiar, emocional, académico, de salud etc. Cada uno de estos acontecimientos negativos se reflejan en el campo laboral desfavoreciendo al mismo debido a una mala gestión emocional.

“La reciente revisión realizada por Chi-sum Wong (2016), por ejemplo, permite concluir que los empleados con elevada Inteligencia Emocional presentan actitudes más favorables hacia sus organizaciones desde el momento que se encuentran altamente motivados, confiados y predispuestos de una manera positiva hacia su trabajo”. Esto demuestra la importancia de la IE en la regulación del estrés laboral y cómo puede ser utilizada para mejorar el bienestar y el rendimiento de los empleados en las organizaciones.

Metodología

Cada acontecimiento estresante afecta a la salud en general del ser humano, lo cual a su vez repercute en el ámbito laboral. “Ciertamente, el no anticipar las consecuencias dañinas de experimentar ciertos acontecimientos estresantes podría tener consecuencias serias tanto para la salud como para la calidad de vida futura de una persona” García-Camargo, Flora J.; Acuña, Laura (2016). Pues en el ámbito psicológico como señala Rojas Marian (2021). “Si el nivel de estrés se mantiene, acaba asomando incluso la depresión, pues en muchos casos se da por estados de alerta permanentes; el hecho de vivir sometidos a situaciones de gran tensión durante mucho tiempo puede desembocar en un estado depresivo; la intoxicación de cortisol, conlleva también a cambios cognitivos”.

En efecto, muchos líderes encargados de motivar en pro a la resolución de conflictos pueden pasar por alto situaciones desfavorables que sus empleados están enfrentando. Esto se debe a que carecen de estrategias de Inteligencia Emocional (IE), como la empatía, una cualidad innata en el ser humano. “La empatía está relacionada con las llamadas neuronas espejo, células que se activan cuando observamos una conducta y sentimos el impulso de imitarla. Aunque es innata, es cierto que hay personas

que la tienen mucho más activa que otras” CEPYME NEWS, s.f. (2020). Sin embargo, muchas veces esta empatía se va dejando de lado ya que, al igual que los empleados carecen de estrategias de IE para la regulación del estrés, los líderes tampoco disponen ni hacen uso de ellas. Al estar sumergidos en sus propios acontecimientos personales, no prestan atención a los problemas de otros, ya que sería una carga más a la suya. Esto puede llevar al caos y la ruina de la organización debido a la pobre IE.

“Parecería entonces conveniente diseñar intervenciones para entrenar a las personas a ser realistas respecto al grado de estrés que cada acontecimiento estresante realmente producirá y así evitar que el impacto de dichos acontecimientos sea mayor del que la persona imagina”. García-Camargo, Flora J.; Acuña, Laura (2016).

Para ello el Psicólogo Daniel Goleman, en su teoría de la inteligencia emocional, describió una serie de competencias emocionales asociadas al éxito. Sabater Valeria. (2023) Según Goleman, la inteligencia emocional se basa en cinco competencias emocional:

- **Autoconciencia:** La autoconciencia puede ayudar a los individuos a reconocer los eventos estresantes y cómo estos afectan su bienestar emocional y físico. Al entender sus propias emociones, pueden anticipar el impacto de los mismos y tomar medidas para mitigarlos.
- **Autorregulación:** Es crucial para manejar el estrés. Al influir en sus propios sentimientos, los individuos pueden evitar que los eventos estresantes tengan un impacto mayor del previsto. Esto puede prevenir daños somáticos serios causados por el estrés.
- **Motivación:** Puede ser un factor protector contra el estrés. Al tener metas claras y la determinación para alcanzarlas, los individuos pueden mantenerse enfocados y resilientes frente a él.
- **Empatía:** Juega un papel importante en la regulación del estrés en las organizaciones. Los líderes empáticos pueden reconocer y entender el estrés que experimentan sus empleados, lo que puede llevar a intervenciones más efectivas para manejarlo.

- **Habilidades sociales:** Facilitan la creación de un ambiente de trabajo de apoyo, donde los empleados se sientan comprendidos y valorados. Esto puede reducir el estrés y mejorar la satisfacción laboral.

Estas competencias emocionales pueden ser entrenadas y desarrolladas para manejar mejor el estrés en el ámbito laboral. Los psicólogos organizacionales pueden diseñar intervenciones basadas en estas competencias para ayudar a los individuos a manejar y afrontar el estrés de manera más efectiva.

La disciplina, pasión, capacitación y empatía con los trabajadores son el motor que impulsa al éxito de los negocios (Torres, 2016). Como explica Daniel Goleman en su trabajo: Qué define a un líder, una persona puede tener un cociente intelectual elevado y una formación técnica impecable, pero ser incapaz de dirigir un equipo hacia el éxito. Sólo pueden ser líderes efectivos quienes tienen inteligencia emocional; es decir, la capacidad para captar las emociones del grupo y conducirlos hacia un resultado positivo”. Acosta Carrillo (2021)

Es el control y el dominio de las emociones lo que impulsa a una persona al éxito Chi-sum Wong (2016).

Cuadro 1
Resultados

AUTOR Y AÑO	TÍTULO	CONCLUSIONES	HALLAZGOS
ACOSTA CARRILLO (2021)	<u>La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas</u>	La empatía en la empresa es un acto que debe darse por naturalidad, no es un recurso que cueste o que necesite de algún factor externo para ser empleada, por lo que emplearla no es una tarea complicada que involucra gastos o atrasos en los procesos de la empresa.	Se encontró que la empatía es beneficiosa en varios aspectos, y, por lo tanto, es necesaria en la empresa, el liderazgo y el trabajo en equipo
LEKA ET AL., (2019).	<u>¿Es posible la prevención de riesgos psicosociales? Reconstruyendo presunciones comunes</u>	Quizás el obstáculo más difícil de superar en lo que respecta a la gestión de riesgos psicosociales sea el miedo y la resistencia asociada a tomar las medidas necesarias. Esto se debe a la forma en que se perciben y comprenden los riesgos psicosociales y su gestión.	La respuesta dependerá del contexto en el que nos encontramos y de la actitud ante las presiones, necesidades y valores asociados.
ARMSTRONG, ATKIN-PLUNK, & WELLS, (2015).	<u>La relación entre el conflicto trabajo-familia, el estrés laboral de los</u>	El estudio se centró en analizar la relación entre el conflicto trabajo-familia y el	Los hallazgos con base en la hipótesis 2 coinciden con investigaciones previas (e.

	<u>funcionarios penitenciarios y la satisfacción laboral.</u>	estrés, comparando los resultados obtenidos en dos organizaciones colombianas con los hallados en otros países. Los resultados sugieren que las relaciones estadísticamente significativas encontradas en estudios realizados en otros países pueden estar moderadas por las condiciones particulares de Colombia.	g., Frone et al., 1991; Greenhaus et al., 1997; Kopelman et al., 1983; Kossek, 1990). Esta hipótesis pone de manifiesto que el conflicto trabajo-familia está relacionado positivamente con el estrés.
GARCÍA-CAMARGO, FLORA J.; ACUÑA, LAURA (2016)	<u>Relación entre experimentar eventos vitales estresantes y su severidad</u>	El no anticipar las consecuencias dañinas de experimentar ciertos acontecimientos estresantes podría tener consecuencias serias tanto para la salud como para la calidad de vida futura de una persona.	Los resultados del presente estudio mostraron que cuando una persona experimenta un evento vital estresante el impacto nocivo de éste será mayor del previsto.
ROJAS M. (2021)	<u>Encuentra tu persona vitamina.</u>	Las personas empáticas tienen más posibilidades de recuperarse de lesiones cerebrales severas.	La mente y el cuerpo no distinguen una amenaza real de una imaginaria”, ante algo físico que sucede en la vida o ante una suposición que solo existe en la mente, el organismo reacciona de forma muy similar.
CHI-SUM WONG (2015)	<u>Inteligencia emocional en el trabajo: el recorrido de 18 años de un investigador</u>	Las facetas acompañantes de regulación de las emociones, impulsividad, manejo del estrés, manejo de las emociones de los demás, asertividad y conciencia social pueden tener un efecto profundo cuando se trata de una interacción cargada de emociones	La evaluación de las emociones propias [SEA] es la capacidad de una persona para comprender sus sentimientos y expresar sus emociones como se espera.
SABATER VALERIA (2023)	<u>¿Qué es la Inteligencia Emocional?</u>	Tanto en el libro de Daniel Goleman sobre la Inteligencia emocional como en el la Inteligencia social nos explica que parte de esta habilidad se halla en nuestra propia epigenética. Es decir, se puede activar y desactivar, dependiendo del entorno emocional y social en el que crezcamos.	La inteligencia emocional se puede aprender y desarrollar en pro del éxito personal para ser capaces de ajustar comportamientos y emociones, conectando mejor con los demás, viviendo en equilibrio y armonía sintiéndonos competentes, libres, felices y realizados personalmente.

Fuente: Ender Mendoza (2024).

Discusión

En el presente estudio, se logró identificar que los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE) son perjudiciales para la organización. Si no se analizan, se toma

conciencia de ellos y se resuelven, pueden afectar el funcionamiento de la misma. Los líderes de las organizaciones, que viven bajo un estrés aún mayor por la responsabilidad de dirigir a sus empleados y su empresa, pueden volverse antipáticos a la hora de resolver conflictos laborales. No es que no resuelvan los conflictos, sino que no utilizan métodos y herramientas más efectivas para hacerlo.

Cada mente humana es única y diferente, y se desarrolla y madura de acuerdo a la madurez emocional y la Inteligencia Emocional (IE) que se cultive. Por lo tanto, si no se promueve la IE dentro de las organizaciones, estas podrían llegar a la ruina, ya que el individualismo se convertiría en el protagonista en lugar del compañerismo. Es esencial fomentar un ambiente de trabajo colaborativo y de apoyo mutuo para el bienestar de todos los miembros de la organización.

Conclusión

Este estudio ha resaltado la importancia de la Inteligencia Emocional (IE) en la gestión del estrés laboral. Los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE) pueden tener un impacto significativo en el bienestar y rendimiento de los empleados, y la IE puede ser una herramienta valiosa para mitigar estos efectos. Las estrategias basadas en la IE para la regulación del estrés laboral incluyen:

- Implementación de espacios de escucha activa: Dirigidos por un psicólogo organizacional, estos espacios permitirían a los empleados y líderes expresar y gestionar sus emociones de manera saludable, fomentando una madurez emocional adecuada.
- Promoción de la IE: La IE, basada en los cinco componentes clave identificados por Daniel Goleman - autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales - puede ser una herramienta poderosa para manejar el estrés y promover un ambiente de trabajo saludable.
- Enfoque en la salud mental a nivel organizacional: Al centrarse en la salud mental, se puede fomentar un ambiente de trabajo más positivo y productivo.
- Innovaciones en la psicología organizacional: Algunas de las últimas innovaciones en la psicología organizacional, como el coaching, la medición de la satisfacción

laboral, análisis de datos, programas de formación y desarrollo, pueden ser utilizadas para fomentar la IE en el lugar de trabajo.

Estas estrategias, cuando se implementan de manera efectiva, pueden ayudar a las organizaciones a avanzar y progresar, creando un ambiente de trabajo más saludable y productivo. Al mismo tiempo, pueden proporcionar a los empleados las herramientas y recursos que necesitan para manejar el estrés y mejorar su bienestar general. Esto, a su vez, puede conducir a un mayor rendimiento y éxito para la organización en general. En síntesis, la IE puede ser una estrategia efectiva para la gestión del estrés laboral, y su promoción puede tener beneficios significativos tanto para los empleados como para la organización en su conjunto.

Referencias

- Acosta Carrillo, Marlen. (2021). **La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas.** Scielo. México.
- Armstrong, G. S., Atkin-Plunk, C. A., & Wells, J. (2015). **La relación entre el conflicto trabajo-familia, el estrés laboral de los funcionarios penitenciarios y la satisfacción laboral.** Universidad de Nebraska en Omaha, Universidad Atlántica de Florida y Universidad Estatal de Boise.
- Corbin Juan Armando (2023). **Las 75 mejores frases de Inteligencia Emocional.** Psicología y mente. Disponible en: <https://psicologiymente.com/reflexiones/frases-inteligencia-emocional>
- García, F. & Acuña, L. (2016). **Relación entre experimentar eventos vitales estresantes y su severidad.** Interamerican Journal of Psychology, 50(3), 380-391. Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Leka, S., Van Wassenhove, W., & Jain, A. (2015). **Factores de riesgo psicosocial relacionados con el trabajo y salud mental de los trabajadores asistenciales (en residencias de ancianos de Estonia).** Universidad Tecnológica de Tallin.
- Rojas Marian, (2021). **Encuentra tu persona vitamina.** Publicado por Espasa. España
- Sabater Valeria (2023) **¿Qué es la Inteligencia Emocional?** La mente es maravillosa. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Torres, D. (2016). **Disciplina, pasión y empatía con empleados, claves para el éxito de empresas: Ricardo Ahued.** Alcalorpolítico.com. Disponible en: <https://www.alcalorpolitico.com/informacion/disciplina-pasion-y-empatia-con-empleados-claves-para-exito-de-empresas-ricardo-ahued-202280.html#.Xop9lohKjIU>
- Wong, C. S. (2016). **Inteligencia emocional en el trabajo Viaje de 18 años de un investigador.** Nueva York, NY: Routledge.

ESTRATEGIAS DE EMPOWERMENT PARA OPTIMIZAR LOS PROCESOS DE UNA ORGANIZACIÓN

Laura Serrano⁹

RESUMEN

Esta investigación se llevó a cabo con la intención de ampliar conocimientos en el área de la Psicología Organizacional en cuanto a la influencia de las estrategias de empowerment sobre el éxito de los trabajadores dentro de la empresa. El estudio se enfocó en distinguir las estrategias de empowerment relevantes para la capacitación de trabajadores así como revisar objetivamente los beneficios de los programas de capacitación en las empresas. Para la obtención de resultados se realizó un estudio cuantitativo con dirección descriptiva, tomando como muestra al personal de gestión de proyectos de la empresa Recharm, Inc. para la recolección de datos. Se tomaron en consideración los aportes de distintos autores para soportar los postulados de este estudio así como para desarrollar las teorías empleadas. Los resultados del estudio arrojan luz sobre la problemática existente en las empresas que puede afectarlas si no se aplican soluciones efectivas y se realizan revisiones constantes del estado de la empresa.

Palabras Clave: Empowerment; Dimensiones del empowerment; Optimización de procesos; Capacitación; Programa de capacitación; Necesidades de capacitación.

ABSTRACT

The research was conducted with the intent of expanding the knowledge in the area of Industrial Psychology regarding the influence of the empowerment strategies over the success of the employees in an organization. This study focused on distinguishing the empowerment strategies that aid in the training process for employees as well as making an objective revision of the benefits of training programs in an organization. The study applied quantitative research with a descriptive aim to gather the data, taking Project Management personnel of Recharm, Inc. as the sample. The contributions of relevant authors was taken into consideration to support the claims presented as well as to develop the theories employed in the study. The findings of this study may give light over a problem that exists inside the organizations and may harm their activities if they don't take effective measures to treat it as well as perform frequent reviews of the organization's status.

Keywords: Empowerment; Dimensions of empowerment; Processes optimization; Training; Training program; Training needs.

⁹Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.
serrano_lau@gmail.com

Introducción

En las empresas modernas se hace gran énfasis en la necesidad de destacar y tener ventaja sobre el mercado. La mejor manera de lograr esto es estar al día con las últimas tendencias y aprovechar el recurso más importante de la empresa, sus colaboradores. Para aprovechar al máximo este recurso, es necesario invertir en estrategias de capacitación para llevar al personal al punto en el que pueda operar de forma óptima.

Dentro de las tendencias más recientes en las empresas, se encuentra una nueva forma de pensar en cuanto a la estructura jerárquica de la organización. En este aspecto, ha tenido prevalencia la jerarquía vertical en la que el poder y las órdenes fluyen de arriba hacia abajo en donde las posiciones inferiores tienen poca o nula influencia en las decisiones de la empresa. Actualmente, las empresas optan por estilos de liderazgo horizontal y jerarquías planas que permiten a los colaboradores influir de forma directa en el éxito de la empresa. Para Miñana, A. (2003) “el modelo de trabajo horizontal se basa en que las tareas deben ser realizadas por equipos operativos autónomos, multidisciplinares y no jerarquizados”. Es así como este modelo resulta deseable para las empresas que buscan sacar mayor provecho de sus actividades manteniendo equipos pequeños y menor infraestructura.

Un reto que surge de este estilo de organización es la necesidad de personal altamente capacitado y procesos optimizados que permitan a los trabajadores emplear sus capacidades al máximo. Para lograr adaptarse a esta estructura de organización horizontal, es necesario brindar a los colaboradores el empowerment que necesitan. Siendo esta la capacidad del trabajador para tomar responsabilidad de sus tareas e influir en la manera en la que lleva a cabo su trabajo, teniendo así la libertad de ejecutarla al máximo de sus capacidades sin estar restringido a un proceso u orden específicos. Asimismo, los trabajadores “empoderados” son capaces de realizar su trabajo sin supervisión directa, permitiendo al liderazgo de la empresa enfocarse en otra clase de tareas para el mejor funcionamiento y crecimiento de la empresa, Spreitzer (1995).

Esta investigación tiene por objetivo el estudio del empowerment y sus beneficios sobre la empresa, así como la creación de un programa de capacitación que utilice el empowerment como estrategia para cubrir las necesidades de una empresa. Asimismo, se pretende resaltar el posible impacto de este enfoque en el liderazgo de la empresa.

La información recopilada de autores e investigaciones previas se utilizan como base para presentar este proyecto, de forma que todo lo mencionado en esta propuesta tenga respaldo científico y criterios aplicables para futuras investigaciones. Igualmente, la estrategia propuesta pretende atacar una necesidad presente en muchas empresas modernas de distintos sectores, lo que ofrece amplias posibilidades en cuanto a la aplicación de los resultados presentados.

Metodología

Como investigación cuantitativa, este estudio se enfocó en recolectar datos para cuantificar entidades cualitativas como lo son la satisfacción laboral y el compromiso con la organización. Previo a la aplicación de elementos de recolección de datos, se realizó una investigación descriptiva para determinar los factores intervinientes en el nivel de empowerment percibido y su impacto en el rendimiento de los trabajadores.

Para efectos de este estudio, se describe el empowerment como la capacidad del trabajador para tomar responsabilidad de sus tareas e influir en la manera en la que lleva a cabo su trabajo, teniendo así la libertad de ejecutarla al máximo de sus capacidades sin estar restringido a un proceso u orden específicos. Asimismo, se describen cuatro dimensiones para su medición:

- Significado: indica el grado en el cual los individuos perciben sus actividades diarias como significativas o relevantes dentro de la organización. En otras palabras, el grado en el que su trabajo les otorga propósito en la empresa.
- Competencia: se refiere a las facultades, habilidades y capacidades propias del individuo para cumplir con su trabajo.
- Autodeterminación: hace referencia a la percepción por parte del individuo de que posee la capacidad de elegir la forma en la que hace su trabajo.

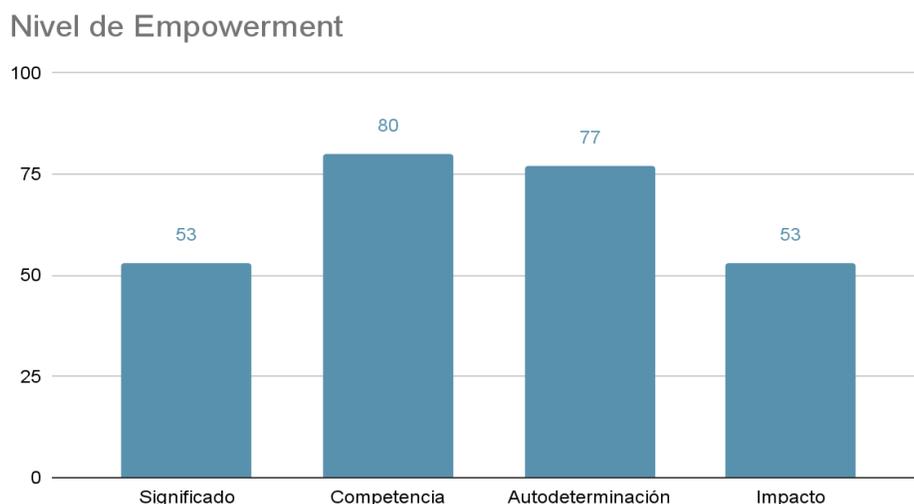
— Impacto: se refiere al nivel percibido de impacto que el individuo posee sobre su trabajo o departamento.

Para este estudio se tomó en consideración la población trabajadora de la empresa Recharm, Inc. para el diagnóstico de las condiciones actuales y exploración de soluciones. Específicamente, se tomó como muestra al personal del departamento de Gestión de Proyectos constituido por 3 personas, una coordinadora general y dos supervisores. A estos se les realizó una encuesta con el objetivo de determinar la situación actual y detectar los problemas que enfrentan en el día a día. Igualmente, se realizaron entrevistas para profundizar en los efectos de las condiciones actuales en cuanto a libertad de funciones (empowerment) y nivel de capacitación para determinar la relevancia de realizar el estudio.

Resultados

En la siguiente gráfica se muestran los resultados obtenidos del estudio en cuanto al nivel de empowerment percibido por los trabajadores de Recharm, Inc. en sus funciones diarias considerando las cuatro dimensiones del empowerment.

En la parte superior se detallan las dimensiones medidas en el estudio, siendo las barras verticales la representación visual del nivel de empowerment percibido en cada dimensión.



Fuente: Serrano y Pérez (2023)

<https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA>
psiquis@uba.edu.ve

Discusión

Gracias a los resultados obtenidos se estableció un diagnóstico acerca de la percepción de los trabajadores en cuanto al empowerment en su puesto de trabajo. Siendo que la empresa pone gran importancia en dar control de sus tareas a los trabajadores, resulta inesperado que dos de las competencias estudiadas se encontraran en niveles bajos, lo que indica que el esfuerzo de la empresa actualmente es insuficiente para lograr esta meta. Esto apunta más al hecho de que las empresas deben emplear recursos activamente para aumentar y mantener los niveles de empowerment en sus áreas de trabajo para tener resultados significativos.

Con base en estos resultados se desarrolló un plan de capacitación basado en estrategias de empowerment para incrementar el nivel de las dimensiones que presentaron deficiencias. Aún cuando dos de estas se encuentran en niveles altos, la idea fundamental de la capacitación es mantener y mejorar el estado de la empresa y sus trabajadores en el tiempo. Por tanto, se determinó importante el incluir estas dimensiones dentro del plan para prevenir el deterioro de las mismas a largo plazo. Asimismo, el plan fue diseñado con el fin de ser mejorable y replicable, es decir, la empresa puede ajustarlo como vea necesario, haciendo énfasis en las dimensiones que más requieran atención. Igualmente, se espera que la empresa pueda aplicarlo frecuentemente para extender los beneficios del programa en el rendimiento de los trabajadores.

Referencias

- Miñana, A. y Wilshusen, H. (2007). **El modelo de trabajo horizontal: organización por equipos**. Disponible en: <https://istas.net/descargas/03Elmodelohorizontal.pdf>
- Zimmerman, M. (1995). **Empowerment Theory, Research and Application**. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/14354763_Empowerment_theory_research_and_application
- Apolinar, B. (2014). **Procesos de capacitación de los profesionales en Educación para la Salud**. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa ISSN 2007 - 8412 (2014)

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN ADULTOS JÓVENES

María Daniela Chacón¹⁰

RESUMEN

El estrés laboral es una preocupación importante para las organizaciones y compañías debido a sus efectos negativos en el desempeño y la salud de los empleados. El estrés laboral puede causar enfermedades físicas y mentales, como enfermedades cardiovasculares, trastornos de alimentación y depresión. Según estudios, las emociones de los empleados están fuertemente relacionadas con el nivel de estrés laboral. Las habilidades de inteligencia emocional juegan un papel fundamental en la percepción y manejo del estrés laboral. En el caso de la empresa Bera Motorcycles, se ha experimentado un aumento significativo en la productividad y han contratado nuevos empleados jóvenes para satisfacer la demanda. Sin embargo, estos empleados pueden sentirse agotados física y mentalmente debido a las largas horas de trabajo. A pesar de esto, su principal motivación es conservar su empleo, lo que puede llevar a una disminución en los niveles de inteligencia emocional. Ante esta situación, se ha diseñado un programa de intervención que tiene como objetivo mejorar el clima laboral, disminuir el estrés y aumentar el nivel de inteligencia emocional de los trabajadores.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, Estrés laboral, Adultos jóvenes

ABSTRACT

Workplace stress is a major concern for organizations and companies due to its negative effects on employee performance and health. Work stress can cause physical and mental illnesses, such as cardiovascular disease, eating disorders, and depression. According to studies, employees' emotions are strongly related to the level of work stress. Emotional intelligence skills play a fundamental role in the perception and management of work stress. In the case of the company Bera Motorcycles, they have experienced a significant increase in productivity and have hired new young employees to meet demand. However, these employees may feel physically and mentally exhausted due to long work hours. Despite this, their main motivation is to keep their job, which can lead to a decrease in the levels of emotional intelligence. In this situation, an intervention program has been designed that aims to improve the work environment, reduce stress and increase the level of emotional intelligence of workers.

Keywords: Emotional intelligence, Work stress, Young adults

¹⁰Estudiante de Psicología en la universidad Bicentennial de Aragua – Venezuela
mariach05@hotmail.com

Introducción

Actualmente el adulto joven posee escasas ofertas u oportunidades de empleo en grandes empresas, debido a su corta edad y falta de experiencia, lo que genera pensamientos de insatisfacción personal, económica, y social, e incluso depresión. Por lo que el desempleo se convierte en un factor psicosocial negativo, causando igualmente estrés laboral. Por el contrario, el Adulto joven que logra obtener el empleo, es capaz de esforzarse más allá de sus verdaderas capacidades físicas y psicológicas, para conservar su puesto, obteniendo de igual manera el resultado de estrés

El estrés laboral se ha convertido en una de las principales preocupaciones para las organizaciones y compañías, dada a las consecuencias negativas que se genera en el desempeño de los empleados, así como también en su salud física y Psicológica, como enfermedades cardiovasculares, trastornos de alimentación, depresión, entre otros (Anderson y Pulich, 2001; Mausner-Dorsch y Eaton, 2000). Por lo que se recalca el hecho de que el estrés laboral actualmente es una de las problemáticas más usuales a nivel mundial. Según las investigaciones realizadas por Regus (2009) donde comprobó que desde el año 2007, al menos un 58% de las compañías experimentó un incremento significativo del estrés laboral en sus trabajadores.

Estudios realizados por (Spector y Goh, 2001), indican que las emociones de un empleado están altamente relacionadas con el nivel de estrés laboral, de acuerdo con su estado emocional, ya que, dependiendo de la dificultad de la situación, las personas podrán enfrentar las dificultades de una mejor o peor manera. Por lo que, se puede expresar que las altas habilidades de inteligencia emocional (IE) en un profesional, o trabajador cumple un papel fundamental para la percepción de la problemática de estrés laboral y las afecciones que éste conlleva, así como también en la manera en las que se enfrenta ante las mismas. (Gardner y Stough, 2003). De ésta forma, los factores demográficos y ocupacionales se asocian a posibles variables relacionadas, bien sea directa o indirectamente, al grado y al manejo del estrés laboral (Castilla, 2000)

Metodología

Martínez (2016), define la investigación de campo descriptiva, como un proceso sistemático, riguroso y racional de recolección, tratamiento y análisis y presentación de datos basados en una estrategia de recolección directa de la realidad de las informaciones necesarias para la investigación. Por otra parte, la Investigación de campo es un método de investigación que se enfoca en el estudio de los fenómenos en su entorno real. Tiene beneficios como la obtención de datos de primera mano y en tiempo real, y permite obtener una comprensión más completa de los fenómenos estudiados. Con ella, se pueden lograr diferentes objetivos según el área de estudio y los intereses de investigación.

Ahora bien, durante los últimos 3 años la empresa Bera Motorcycles, ha aumentado en gran manera la productividad de ensamblaje de motos para todo el territorio venezolano, realizando aproximadamente 850 Motos diarias en solo 1 sede, lo que ha generado la necesidad de expansión a nivel nacional, e internacional, y con ello la contratación de nuevos empleados que contribuyan con su crecimiento y éxito empresarial. Es por esto que ésta empresa en específico, es de las pocas que se mantiene realmente interesada en que los Adultos Jóvenes sean mayoría entre sus empleados operarios, ya que son ellos quienes mantienen gran interés por el producto que generan, y contribuyen con la productividad y rapidez que se necesita.

Dicho esto, se puede anexar que, para poder obtener la cifra antes mencionada de productividad diaria, es necesario que cada obrero realice un arduo esfuerzo laboral, trabajando en horarios de 9 a 12 horas diarias, de 5 a 6 días a la semana. Sin embargo, a pesar de las energías que pueda ofrecer un Obrero de corta edad, éstos pueden llegar a sentirse muy agotados física y psicológicamente. Como lo es en el caso de los empleados de la empresa Bera Motorcycles, quienes han expresado sentirse muy agobiados. Sin embargo, el interés de conservar su empleo, es el principal motivo laboral, el cual los incita a trabajar la mayor cantidad de horas posibles, sin importar su estado físico y mental, ya que, al formar parte de una empresa tan grande, reconocida y con muchos candidatos, se sienten

amenazados por ser reemplazados si su esfuerzo no es considerable como suficiente.

Resultados

En una muestra de 3 participantes en las que se generalizan los resultados de estrés laboral de la siguiente manera:



Fuente: María Daniela Chacón (2023)

Según los datos obtenidos y mostrados en la presente escala, se enfatiza que el nivel de estrés laboral presentado por parte de los empleados es de un 100% debido principalmente por la falta de apoyo existente por parte de la organización, seguidamente por la presión que ésta ejerce al efectuar el trabajo.

Principalmente se busca diseñar un Plan de Acción estratégico basado en principios de la psicología cognitiva conductual y el aumento de la Inteligencia emocional, entendiéndose que el entrenamiento cognitivo conductual es una forma de terapia psicológica basada en la psicología cognitiva y la psicología conductual.

Se enfoca en identificar y modificar los patrones de pensamiento y comportamiento negativos o disfuncionales que pueden estar afectando la vida de una persona.

Un plan de intervención cognitivo conductual se basa en la identificación de los patrones de pensamiento y comportamiento que están afectando negativamente la inteligencia emocional de los adultos jóvenes a nivel laboral. Por lo que busca brindarles herramientas y estrategias para que puedan reconocer y cambiar estos patrones de manera efectiva.

Conclusión

El propósito principal de un plan de intervención en este caso es mejorar el ambiente laboral y promover la inteligencia emocional de los empleados. Se basa en actividades como la psicoeducación, que consiste en informar a la empresa sobre la importancia de la inteligencia emocional para el estrés laboral de sus empleados. También incluye la autoevaluación, donde se busca que los empleados reconozcan los acontecimientos que causan molestias. Otra actividad es la interacción entre compañeros, con el objetivo de mejorar la comunicación entre jefes directos y obreros.

Además, se busca optimizar el sistema estructural de la empresa mediante un análisis de los trabajos correspondientes de cada cargo y a cada empleado asignado. Se promueve el aumento del trabajo en equipo para conocer las fortalezas de los compañeros e incrementar la relación entre ellos. También se incluye la educación organizacional, que consiste en refrescar a los empleados la misión, visión y metas internas de la organización. Por último, el cierre del plan de intervención tiene como objetivo recordar a los empleados y a la empresa en general la importancia de mantener un buen ambiente laboral y desarrollar la inteligencia emocional.

Referencias

Acosta Carrillo, Marlen. (2021). **La psicología organizacional como perspectiva para la mejora del desempeño de los trabajadores. El uso de la empatía en las actividades diarias de las empresas.** Scielo. México.

Armstrong, G. S., Atkin-Plunk, C. A., & Wells, J. (2015). **La relación entre el conflicto trabajo-familia, el estrés laboral de los funcionarios penitenciarios y la satisfacción laboral.** Universidad de Nebraska en Omaha, Universidad Atlántica de Florida y Universidad Estatal de Boise.

Sabater Valeria (2023) **¿Qué es la Inteligencia Emocional?** La mente es maravillosa. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>

Wong, C. S. (2016). **Inteligencia emocional en el trabajo Viaje de 18 años de un investigador.** Nueva York, NY: Routledge.



UNIVERSIDAD
BICENTENARIA

¡Sueña, haz que suceda!