

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

GRUPO DE INVESTIGACIÓN

DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

**IMPORTANCIA DE CONOCER Y EJECUTAR PRIMEROS AUXILIOS
EMOCIONALES EN EL LOGRO Y ESTABLECIMIENTO DE METAS DE LOS
APRENDICES DEL COMPLEJO TECNOLÓGICO AGROINDUSTRIAL PECUARIO Y
TURÍSTICO DEL MUNICIPIO DE APARTADO**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN COMO REQUISITO PARCIAL PARA
OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGA**

PRESENTA:

YULIS PAOLA TORRES PÉREZ / 1421980828

ASESOR:

**HEIDI JACQUELINE URREGO VALENCIA.
MBA. MASTER BUSSINES ADMINISTRATION. FLORIDA USA.
ESPECIALISTA EN TERAPIA COGNITIVA USB, ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA
ORGANIZACIONAL USB.
PSICÓLOGA UPB**

NOVIEMBRE DE 2018

INDICE GENERAL

RESUMEN	5
PALABRAS CLAVE	6
Primeros Auxilios Psicológicos	6
Crisis	6
Intervención	6
INTRODUCCIÓN	7
ANTECEDENTES	8
JUSTIFICACIÓN	9
SISTEMATIZACIÓN	10
OBJETIVO GENERAL	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
REVISIÓN LITERARIA	14
UNA REVISIÓN INTERNACIONAL DEL TEMA PROPUESTO	14
UNA REVISIÓN NACIONAL DEL TEMA PROPUESTO	15
ESTRATEGIA METODOLÓGICA	21
TABLA RESULTADOS DE EVALUACIÓN	39
DISCUSIONES	41
CONCLUSIÓN	42
REFERENCIAS	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de Valoración o Calificación	20
Tabla 2. Representación de la valoración	21
Tabla 3. Cuestionario – Encuesta para la valoración y evaluación de la autoestima	22
Tabla 4. Resultados de evaluación de la autoestima	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 ¿ En el momento que me siento afligido, desanimado, o simplemente estoy decaigo que hago?	25
Figura 2. ¿En el momento que no me siento bien a nivel emocional?	26
Figura 3 ¿Entiendo mis emociones cómo?	27
Figura 4 ¿En el momento le doy desmaciada vuelta a la cabeza?	28
Figura 5 ¿Qué te define como persona?	28
Figura 6. ¿En el momento estoy deseoso por que?	30
Figura 7 ¿Con que constancia aparece SI en tu vida?	31
Figura 8 ¿ Cuándo siento ira?	31
Figura 9 ¿ En lo que respecta a mis amigos?	32
Figura 10¿Lo que tu sientes de quien depende?.	33
Figura 11 ¿ Si algún momento la situación fue mal?	34
Figura 12 ¿ En el momento airado me supera?	35
Figura 13 Representación de resultados	38

RESUMEN

El tema central este proyecto es la prestación de los primeros auxilios de carácter emocional que se presentan en los adolescentes del Complejo Tecnológico Agroindustrial Pecuaria y Turístico. A través de un diario de campo, realización de entrevista, observación y revisión de documentos para la recolección para brindar ayuda a las personas afectadas. Esta población comúnmente se encuentra afectada por las siguientes situaciones como son: desplazamiento forzoso, el conflicto armado y por ende la violencia, que les pueden generar una crisis emocional y que amerita una intervención inmediata.

Por lo tanto, es importante realizar una intervención en instancia. La cual consiste en dar los primeros auxilios psicológico inmediatamente ante una crisis.

Las crisis tienen la posibilidad de estar presente cualquier ocasión de nuestra vida y no en todos los casos debería ser consideradas como algo negativo; más allá de que conforman un riesgo, además puede transformarse en una ocasión. los primeros auxilios psicológicos conforman un procedimiento de prevención y de asistencia en el instante hacia la persona que atraviesa una circunstancia de crisis, con la intención de que esta recupere próximamente la estabilidad emocional y mental.

Desde esta perspectiva, es importante incluir los primeros auxilios psicológicos, dentro de la formación integral de los aprendices COMPLEJO TECNOLÓGICO AGROINDUSTRIAL PECUARIO Y TURÍSTICO DEL MUNICIPIO DE APARTADO.

PALABRAS CLAVE

Primeros Auxilios Psicológicos

entendiéndose como una asistencia corta rápidamente de acompañamiento a la persona para establecer nuevamente su seguridad personal a nivel emocional, físico, cognitivo, y conducta.

Crisis

Caplan (1964) trata de explicar y definir “Colapso de las habilidades de combate y resolución de inconvenientes que antes eran las correctas. Para la persona en crisis, el problema reside en su repentino sentimiento de incapacidad para el manejo de las situaciones abrumadoras que enfrenta en ese momento”.

Intervención

Radica en la aplicación de principios y técnicas psicológicos de parte de un profesional certificado con el objetivo de contribuir a otros individuos a abarcar sus problemas, a reducir o sobrepasar estos, a impedir la ocurrencia de los mismos y hacer mejor las capacidades personales o relaciones.

INTRODUCCIÓN

El Sena es una entidad de clase mundial que por muchos años ha servido a la región de Urabá, y especialmente al municipio de Apartadó brindando garantías académicas, sociales y pertinentes para la formación integral de los Urabaences y por ende contribuyendo a una alternativa para aumentar las condiciones de vida en la comunidad. Institución que con el paso del tiempo ha sido de gran beneficio para una sociedad golpeada por el desplazamiento forzado, el conflicto armado y por ende la violencia en todas sus manifestaciones.

Es importante identificar que la población y en especial los estudiantes del COMPLEJO TECNOLÓGICO AGROINDUSTRIAL PECUARIO Y TURÍSTICO DEL MUNICIPIO DE APARTADO. atraviesan por una crisis de violencia social. Por lo tanto, son blanco de un desequilibrio mental y emocional. Una persona en este estado, no se encuentra en la capacidad de tomar decisiones, puesto que su vulnerabilidad la puede llevar a cometer errores, no pensar de manera coherente y a no controlar sus emociones. Teniendo como consecuencias dificultades en las relaciones familiares y personales.

Consideramos, que se hace necesario que la persona acuda o esté en constante acompañamiento del profesional, para que le brinde la orientación necesaria para afrontar las situaciones de crisis de manera asertiva. Razón por la cual, se hace necesario que los profesionales actuales estén preparados como son los paramédicos y psicólogos para atender cualquier emergencia, puesto que, así como los accidentes, las detonaciones de las crisis son impredecibles. Este proyecto resume la relación de la importancia de conocer y ejecutar primeros auxilios emocionales en el logro y establecimiento de metas en los aprendices.

ANTECEDENTES

En la presente investigación se tomó como referencia estudios que buscaron la identificar los primeros auxilios psicológicos que afectan cada individuo y que propone programa de bienestar.

Jalisco (México) realizaron una investigación dirigido por el Mtro. José Francisco Gutiérrez Rodríguez. Con el fin de describir los resultados obtenidos de dichos aportes, que requirieron de una intervención realizada para dar a conocer los Primeros Auxilios Psicológicos en la localidad de Querétaro, a cargo del Psicólogo Juan Carlos García Ramos y Colaboradores.

Desde el Modelo Psicoanalítica: se desprende la iniciativa de que hay un equilibrio que implica numerosas fuerzas como son: el yo, ello y el super yo. Las cuales mantiene la homeostasis frente la existencia de un conflicto psicológico.

Las indagaciones y los aportes de estudios de la participación de las crisis ndicadas que, los procesos de patrones psiquico no son estáticos, sino que están en recurrente cambios desde que la persona nace hasta que fallece. Ya que es comprendido más fácilmente los cambios y proceso de formación que las situaciones de crisis se debe abordar dependiendo del contexto, gravedad y la historia del individuo.

Los aportes a la teoría de la Participación en Crisis apuntan que, los patrones de procesos el modelo cognitivo, hace énfasis en el control emocional y reestructuración de pensamientos para afrontar las crisis de manera adaptativa.

Esta investigación pudo verificar las relaciones significativas en el crecimiento que tiene cada individuo.

JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta los últimos seguimientos de crisis psicológicas en la institución y de acuerdo con las revisiones de la propuesta de intervención de los primeros auxilios psicológicos que han obtenido el mayor grado de riesgo, surge la necesidad de diseñar una guía de mejora que nos permitan como futuras profesionales de psicología, brindarles herramientas a la institución que le ayuden a reforzar su programa de bienestar al aprendiz, aumentar las condiciones de vida en los aprendices y que dicho programa sea sostenible en el tiempo.

Por lo tanto, es importante la creación de estrategias y programas que sean ejecutadas por el área de fomento al bienestar de los aprendices Sena, buscando dar en la posible solución a todas estas situaciones que son comunes pero que no son atendida con veracidad.

Pregunta de intervención

¿De qué manera el conocimiento y manejo de los primeros auxilios emocionales contribuyen al fortalecimiento de la convivencia y al logro y establecimiento de metas de los aprendices del Complejo Tecnológico Agroindustrial Pecuario y Turístico?

SISTEMATIZACIÓN

a partir de los enfoques teóricos revisados se concluirá la importancia de conocer y ejecutar primeros auxilios emocionales en el logro y establecimiento de metas a obtener una articulación entre los objetivos de los aprendices y los de los instructores. Con el fin de llevar a cabo dicha propuesta se desarrollarán las siguientes etapas:

Etapas 1: Determinación de objetivos claramente identificados que orienten el desenlace del proyecto.

Etapas 2: trabajar con el instrumento diseñado por la institución dirigida la poblacional estudiantes SENA.

Etapas 3: Planificación de aspectos relacionados a la ejecución del proyecto en la aplicación del instrumento en modo tiempo y lugar.

Lugar: Complejo Tecnológico Agroindustrial Pecuario Y Turístico Del Municipio De Apartado (Ambiente 9)

Tiempo: 30 minutos

Programación:

16 de agosto del 2018, con 30 Aprendices

17 de agosto del 2018, con 30 Aprendices

18 de agosto del 2018, con 30 Aprendices

Etapas 4: Diario de campo, realización de entrevista, observación y revisión de documentos para la recolección (La ansiedad se presenta en diferentes formas, los aprendices encuestados teniendo presente las preguntas, se consideran que un pensamiento negativo permite activarse físicamente representado en esta situación causa cambio en el comportamiento de los adolescentes)

Etapas 5: Consolidación y análisis de los resultados de valoración de las encuestas realizadas.

Etapa 6: Interpretación cualitativa y estadística de datos finales para la preparación de plan de acción y realizar una propuesta de mejora de acuerdo a los resultados bajos y de prevención. como un programa, una guía.

Etapa 7:

Etapa 8: Conclusiones y Resultados.

ALCANCE

Al Identificar los estados emocionales, las situaciones particulares y contextos de crisis más comunes en los aprendices del Complejo Tecnológico Agroindustrial Pecuario y Turístico. Se podrá realizar mediante las interacciones y reconocimiento de las experiencias, un trabajo de observación y recolección de información en cuanto: los pensamientos y sentimientos que están ocurriendo en situaciones particulares. En casos como este se podrá describir las situaciones como aprendices e instructores se evidencian sus actitudes y practicas cotidianas con relación a las situaciones de crisis.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una sociedad golpeada por el desplazamiento forzoso, el conflicto armado y por ende la violencia en todas sus manifestaciones. El Sena es una entidad de clase mundial que por muchos años ha servido a la región de Urabá, y especialmente al municipio de Apartado brindando garantías académicas, sociales y pertinentes para la formación integral de los Urabaences y por ende contribuyendo al avance continuo en las condiciones de existencia en la región. Institución que con el paso del tiempo ha sido de gran beneficio. Es una sociedad golpeada por el desplazamiento forzoso, el conflicto armado y por ende la violencia en todas sus manifestaciones.

Hoy la situación en el municipio no está muy bien, puesto que este momento se vive un conflicto interno entre los jóvenes vulnerables y además de eso la multiculturalidad en que vivimos han hecho que los jóvenes empiecen a actuar a su libre albedrío dejando de lado las reglas sociales y familiares en las cuales se deben enmarcar, trayendo esto consecuencias como: desórdenes públicos realizados por jóvenes a causa riñas y enfrentamientos, también el embarazo de jóvenes a muy temprana edad y la poca vocación por el estudio a pesar de todas las garantías que ofrece el estado. Esto conlleva a los problemas emocionales que pueden ir desde bajos rendimientos académicos, deserción, falta de definición de metas para la vida e inclusive hasta tener ideas suicidas.

como son: Agresiones físicas y verbales, Desinterés en la formación, Bajo rendimiento académico, Consumo de sustancias psicoactivas, Embarazos no planeados, Jóvenes desobedientes e irrespetuosos, Indisciplina.

OBJETIVO GENERAL

Importancia de conocer y ejecutar de los primeros auxilios emocionales en el logro y establecimiento de metas de los aprendices que asisten en las formaciones integral SENA en el C. T. A. P. y T.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los problemas emocionales más comunes en los aprendices del Complejo Tecnológico Agroindustrial Pecuario y Turístico.
- Realizar un proceso de acompañamiento, consensuar a aquellos aprendices con problemas psicoemocionales.
- Fomentar la convivencia pacífica en la vida familiar a través de espacios de sensibilización y escenarios de capacitación que motiven a la práctica de valores en la relación socio-familiar.

REVISIÓN LITERARIA

UNA REVISIÓN INTERNACIONAL DEL TEMA PROPUESTO

Los primeros auxilios refieren que tuvieron un desarrollo ideas progresivo y socio construccionismo en el lapso. Por ejemplo, la localidad de Santiago de Querétaro, México, desde el año de 1995 se han reunido distintos documentos, junto con las vivencias suministradas por expertos que han participado de manera apresurada, brindado en el régimen reducidos a los individuos que pasaron por circunstancia afectivas reprochadas. Los modelos propuestos aceptan ser usado, a manera inicial de la asistencia afectivas, por los individuos que no cumplen con los estudios requerido competente para el sector de sanidad intelectual; es aplicado para profesores, consejeros, por el conjunto de individuo de salud, familiares o adolescentes dirigentes. Los trámites en asistencia, usado en grupos mencionado anteriormente, tiene sus limitaciones para asegurar que el modelo, se resaltan los elementos básicos para la primera intervención emocional.

Entonces parte primordial resaltar que la incorporación de las teorías anteriores se atrae por determinar la manera más óptima del avance humano a nivel de desequilibrio. Señala que las probabilidades están fundamentada lo estudios realizado por Lindemann y Caplan, más adelante extender, avanzar y editados con L Rapaport, N Parad, D Kaplan, Jacobson, M. Strickler y P. Sifineos. Este modelo de participación en depresión es desarrollado por Slaikeu, Reiniciando con los autores en la intervención cognitiva conductual de urgencia: Ruiz Sánchez, Imbernón González y Cano Sánchez.

Erick Erickson ha propuesto el criterio que lleva a una crisis no únicamente tiene dentro un potencial patológico, sino que además es una ocasión de desarrollo y avance. De forma que, a la vez que la crisis representa un peligro, además supone una ocasión.

De acuerdo con los planteamientos teóricos de Lindemann concedieron por técnicas en estudios de participación en las dificultades. Estas aproximaciones están relacionadas con el cuidado de la sanidad intelectual y en la prevención desordenes emocionales; está basado en el estudio de una red social, en donde se examina las reacciones y perturbancia sentimentales como consecuencia a en determinados a acontecimiento en circunstancia de desastre. Lindemann y Caplan precisaron los puntos más destacables en la salud mental: los estados del yo, las etapas de la maduración en la que esté y en la cualidad de su composición en la personalidad. De esta forma, relata que, para considerar estos puntos del Yo, es un requerimiento tener una guía en las siguientes áreas:

- 1.- Las aptitudes en los individuos para soportar tensiones y la intranquilidad, sin dejar la estabilidad.
- 2.- Los niveles que posee el individuo en admitir la verdad o enfrentar los inconvenientes.
- 3.- La recopilación es unos mecanismos que posee el individuo, que conserva en su nivel biopsicosocial.

Según Caplan todos los componentes que conforman la existencia afectiva de los individuos, tienen la posibilidad de ser determinar para resultado de preparación en sanidad intelectual. Las solicitudes de elementos, mecánicas y colectivas, de esta forma como las pretensiones, los instintos y los impulsos del sujeto, tienen para considerarse determinantes de la conducta.

Son las ocasiones más difíciles que ocurren a lo largo de la vida de un individuo y que tiene la posibilidad de mejorarla o agravarla. Una dificultad puede dominar como la solución a

acontecimiento riesgoso o intimidaciones, es sobrevivir a unas condiciones lamentable y de profundo padecimiento. Es por ello que tiende a movilizar reacciones muy capaces para asistir al sujeto a calmar su malestar y a recobrar la estabilidad o la circunstancia que estaba anteriormente en el inicio de una crisis. Si esto pasa, en las crisis se pueden superar y igualmente un individuo se educa para tener novedosas raciones adaptivas que le permite la posibilidad de ser útil más adelante. Además, es viable que, al solucionar una dificultad de crisis, el individuo reflexiona en sus fases de mejorar y se asegura mejorar su estado mental, afectiva antes de una crisis.

UNA REVISIÓN NACIONAL DEL TEMA PROPUESTO

En algún instante de la vida de cualquier persona, sucede una sucesión de hechos que llevan a combatir la condición en una crisis emocional, si no se soluciona de una manera apropiado, puede generar el peligro de sufrir graves inconvenientes psíquico y desorden mental. Al participar y emplear en los primeros auxilios psicológicos es tan atingente como en la de paramédico cuando este para una hemorragia arterial y después deja, un régimen de rehabilitación de hemoglobina.

Las crisis asimismo pueden determinarse como un aspecto transitorio de alteraciones y desorden, que se caracteriza principal por una incapacidad del sujeto para conducir (cognitivamente, emocionalmente) ocasiones en particular, usando procedimientos no familiarizados para la satisfacción de inconvenientes y consiguiendo que radicalmente es positivo o negativo. Un individuo que atraviesa por un estado de crisis está en un instante vitalmente considerable para seguir en el transcurso de su historia. Da igual en estos tipos de crisis sea, el acontecimiento es emocionalmente importante y que han implicado

cambios extremistas en su historia. El sujeto enfrenta un inconveniente frente el cual sus elementos de amoldación, de esta forman mecanismos de defensa usuales no trabajan eficazmente. El inconveniente rebasa sus habilidades en la resolución y, en lo mismo, está en forma de desequilibrio. Como producto de todo lo mencionado la persona experimenta una más grande tensión y ansiedad, lo cual la inhabilita todavía más para hallar una satisfacción.

En la participación que tienen acabo los profesionales de salud mental puede llegar a sugerir una asistencia instantánea, gestionando la dosis de medicamentos correctos y por lo iniciando un trabajo terapéutico de reajuste mental. Con el objetivo de establecer nuevamente la estabilidad emocional que preparé o evité tal régimen especializado, es requisito una primera participación, por lo general, de una terapia corto cuyo primordial propósito es ofrecer acompañamiento psicológico, prestando asistencia a la persona en el exacto instante en que ésta lo necesita o solicita.

¿Estado de Crisis?

Se define como instante de trastorno y desorden (en las emocional, cognitiva y conductual), se caracterizan primordialmente en incapacidad en las personas para conducir ocasiones especialmente en situaciones conflictivas, en donde debiera usar los procedimientos familiarizados para la satisfacción de inconvenientes y conseguir un estado de amoldación.

1.1.1. ¿Características de la Situación de Crisis?

Evento Peligroso:

Hecho agotador, de adentro o de afuera en nuestros espacios personales, que sucede en el transcurso de la vida, dan inicio un desencadenamiento de reacciones. En los sucesos que tienen la posibilidad de ser predecibles y anticipados o bien inesperados y accidentales.

Aspectos Vulnerable:

Modelo en reacciones propias ante un evento riesgoso, en el individuo que da respuesta según en la percepción del evento.

Circunstancias Precipitante:

En las etapas entre los sucesos de la tensión y las condiciones vulnerable, transformándolos en condiciones arriesgadas y bastante poderosas para comenzar en crisis, o puede ser en hechos sin consideración fingidos.

Condiciones de Crisis Activo:

El sujeto está en condiciones de desórdenes, incertidumbre y su desarrollo similar a un desequilibrio; la duración va a ser de 1 a 4 horas; puede presenciar “visión en túnel”; exceso de actividad sin propósito o inmovilización; transformación en su capacidad cognoscitivas, acompañamiento por intranquilidades o ideas distorsionadas por los eventos. Más adelante se llega a un tiempo de reajuste gradual y resignificación, haciendo más fuerte procedimiento de afrontar y amoldación.

Debilidad:

El individuo puede haber dado manejo eficazmente, en amplio tiempo presentar, en la circunstancia de urgencia, llega un momento de debilidad en el cual no posee la fortaleza para enfrentar la circunstancia y en los mecanismos de adaptación “donde casi se descompone”

Encuentro:

2. En los cambios repentinos en el ámbito del individuo hace las emociones sean libres de forma fulminantes, los cuales los medios inhabilitados en combate. Donde no hay un anuncio anticipado que permitan al sujeto asumir el choque, cae en estado de choque emocionalmente.

2.1.1. ¿Cómo aparece los métodos de los Primeros Auxilios Psicológicos?

Donde se establece un desarrollo de metodos o teórico de análisis multidisciplinaria, los cuales, tiene las a dentro vivencias metodología.

- En el análisis usado en los Centro de Participación en Crisis (CIC), situado en el Estado de Jalisco, México, y dirigido por el Mtro. José Francisco Gutiérrez Rodríguez.
- Los inicios en Centro de participación en Crisis Emocional (CICE) en la localidad de Santiago de Querétaro, Querétaro, México, coordinado el Psicólogo Juan Carlos García Ramos.
- En los aportes de la psicología de emergencia, divulgar en la Unión De América y en países de Latinoamérica.
- En los estudios de Lindemann y Caplan.
- Los conceptos amplios, explicaciones y editados por Rapaport, Parad, Kaplan, Jacobson, Strickler y Sifineos.
- Los modelos de participación en crisis planteado por Slaikeu.
- Transformaciones a la teoría de la crisis por autores de la terapia cognitiva conductual de urgencia: Ruiz Sánchez, Imbernón González y Cano Sánchez.

2.1.2. ¿Los Objetivos de la Atención?

- Desahogos en lo inmediato de los indicios en oposición.
- Rehabilitación en los niveles de desempeño CASIC mínimo: (Cognitivo, Afectivo y Somático, Interpersonal y Conductual)
- Alguna comprensión de los sucesos precipitantes importante que condujeron a la estabilización.
- Identificar en aquellos componentes en la asistencia o salve la posibilidad de utilizar: personales, familia expertos, red social.

- Iniciar novedosas maneras de Sentir, Suponer y Sentir lo hasta la actualidad sucedido,
- Desenvolverse en las habilidades de enfrentar sus sentimientos, autovaloración, asertivo y agrado de enfrentamiento
- Suministrar rastreo, participación y garantizar el interés enfocada más adelante.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Dada en la naturaleza los temas que se abordan y los métodos usados, la investigación que se llevara a cabo tiene un enfoque cualitativo, ya que se procederá a la recolección, clasificación y análisis de la información documental lo que da una característica, entendida como una alternativa de solución a las condiciones de problemáticas que se vive en la institución entorno a la convivencia, el conocimiento y el manejo de emociones.

Que se vive habitual en las interacciones con la experiencias, vivencias, sentimientos y pensamientos presentes en una circunstancia especial y en esta situación facilita detallar la forma como aprendices e instructores evidencian reacciones y prácticas diarias. Instrumento va a usar formato diseñado por el confort al aprendiz en la aplicación de propiedades de valoración o calificación de la autovaloración y donde nace la necesidad de utilizar el siguiente instrumento de evaluación

Tabla 1 características de valoración o calificación

Características	Valoración	Resultado	Interpretación
Encuesta de valoración de la Autoestima	Porcentajes %	<p>De acuerdo al porcentaje del resultado de cada cuestionamiento se valorará así:</p> <p>Del 0 al 29% de respuestas positivas indican una Autoestima baja.</p> <p>Del 30% al 49% de respuestas positivas indican una Autoestima equilibrada.</p> <p>Del 50% o más de respuestas positivas indican una Autoestima alta o fortalecida.</p>	Descripción gráfica y analítica general

La representación de la tabla de calificación anterior, contiene la siguiente representación de acuerdo a los resultados que se generen:

Tabla 2. Representación de la valoración.

VALORACION	DESCRIPCION	REPRESENTACION
Del 0 al 29% de respuestas positivas	Nivel de Confianza alta y fortalecida (Cumplimiento)	
Del 30% al 49% de respuestas positivas	Nivel de Confianza equilibrada	
Del 50% o más de respuestas positivas	Nivel de Confianza (baja)	

Los colores de la tabla anterior identifican la posición en la que se encuentre los aprendices posteriores a la valoración de los rendimientos que se consiguieron en la aplicación de la encuesta.

1. Muestra

Tamaño de la muestra: 91 estudiantes.

Población muestra: estudiantes SENA de la jornada de la mañana, tarde y noche que estudien de manera presencial de lunes a viernes en las instalaciones del Complejo Tecnológico, Agroindustrial, Pecuario y Turístico.

Calculo:

Matriz de Tamaños Muestrales para diversos márgenes de error y niveles de confianza, al estimar una proporción en poblaciones Finitas

N [tamaño del universo]	1.750	← Escriba aquí el tamaño del universo
p [probabilidad de ocurrencia]	0,8	← Escriba aquí el valor de p

Nivel de Confianza (alfa)	1-alfa/2	z (1-alfa/2)
90%	0,05	1,64
95%	0,025	1,96
97%	0,015	2,17
99%	0,005	2,58

Fórmula empleada

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{donde:} \quad n_0 = p^*(1-p)^* \left(\frac{z(1-\frac{\alpha}{2})}{d} \right)^2$$

Matriz de Tamaños muestrales para un universo de 1750 con una p de 0,8

Nivel de Confianza	d [error máximo de estimación]									
	10,0%	9,0%	8,0%	7,0%	6,0%	5,0%	4,0%	3,0%	2,0%	1,0%
90%	42	52	65	84	112	157	233	376	666	1.244
95%	59	73	91	117	156	216	315	491	818	1.362
97%	72	88	110	141	187	257	371	566	907	1.420
99%	100	122	152	193	253	343	482	706	1.056	1.503

2. Instrumento – Cuestionario Aplicado

Tabla 3 Cuestionario – encuesta para la valoración y evaluación de la autoestima en la población estudiantil SENA.

VALORACIÓN DE LA AUTOESTIMA	
1. Pregunta	
¿En el momento que me siento afligido, desanimado, o simplemente estoy decaigo que hago?	a. Me aísló en mi casa
	b. Salir a la calle, con la intención de distraerme
	c. Aunque la intención es de distraerme, muchas veces termino agobiado
2. Pregunta	
¿En el momento que no me siento bien a nivel emocional?	a. No soy capaz ni de decir cómo me siento
	b. Entiendo el porqué de mi estado
	c. Entiendo lo que sucede (estoy melancólico, deseoso), Pero no comprendo el porque
3. Pregunta	
¿Entiendo a mis emociones cómo?	a. Mis adversarios, solo me causan problemas
	b. Mis conocidos, dependiendo la situación me colaboran o no.
	c. Mis amigos, aprovechan para actuar conforme a la situación.
4. Pregunta	
¿En el momento le doy demasiada vuelta a la cabeza?	a. Intento buscar alternativas, sin éxito.
	b. Sigo intentando, no puedo dejar de hacerlo.
	c. Intento buscar alternativas, aquello que me preocupa.

5. Pregunta	
¿Qué te define como persona?	a. No puedo evitar sentir temores, pero si puedo equilibrar.
	b. No domino sentir temor y no hay manera de equilibrarme.
	c. No domina sentir temor, aunque en ocasiones me equilibrio.
6. Pregunta	
¿En el momento estoy deseoso por qué?	a. Me siento acelerado físicamente, poseo pensamientos nocivos y comportamientos diferentes.
	b. Me siento activado físicamente y tengo pensamientos negativos.
	c. Me siento acelerado físicamente.
7. Pregunta	
¿Con que constancia aparece SI en tu vida?	a. Continuamente, poseo impedido realizar lo que realmente deseo por lo que puede ocurrir.
	b. Son habitual
	c. Poco común
8. Pregunta	
¿Cuándo siento ira?	a. Tengo la intención equilibrarme
	b. Intento controlar, pero digo y hago situaciones que al final me arrepiento.
	c. Soy muy dañino.

9. Pregunta	
¿En lo que respecta a mis amigos?	a. Medir mi nivel de participación, conforme a lo que recibo.
	b. Me incluyo demasiado desde el inicio, por lo que sucede que me llevo desilusión.
	c. Un individuo puede llegar a convertirse en mi amigo a adversario en cuestión de un día.
10. Pregunta	
¿Lo que tu sientes de quien depende?	a. Yo, mismo
	b. Otras personas.
	c. Yo mismo y Otras Personas.
11. Pregunta	
¿Si algún momento la situación fue mal?	a. Repetir lo mismo cuando afronte a una condición semejante.
	b. No debería irme mal en la primera vez, cada condición es diferente.
	c. Intento no volver enfrentar una situación siempre que pueda evitar.
12. Pregunta	
¿En el momento airado me supera?	a. Analizo las condiciones y busco alternativas para solucionar mi enojo.
	b. Me enojo cada vez que pienso que “enojado”
	c. Intento equilibrarme, aunque muchas veces no logré.

3. Análisis e Interpretación.

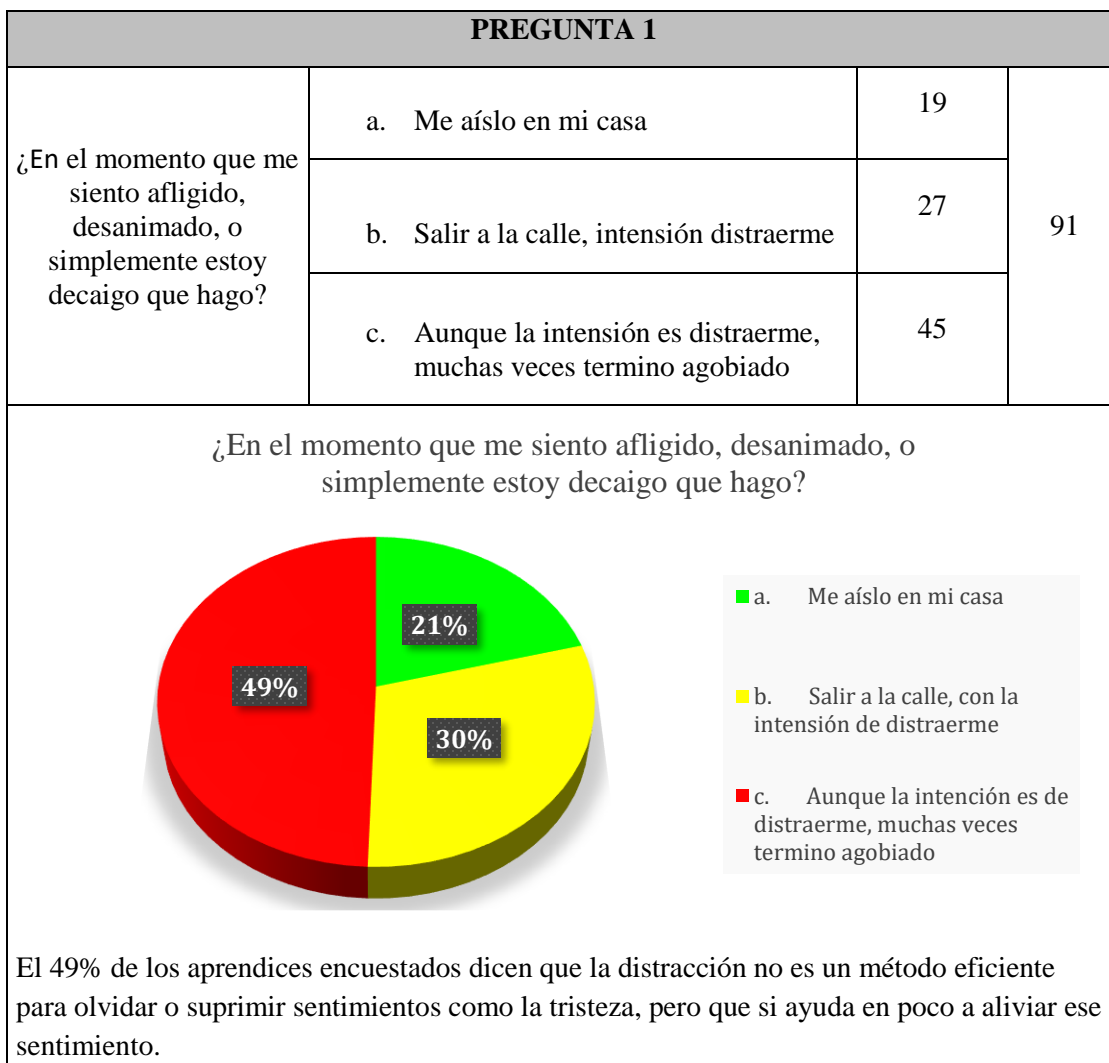
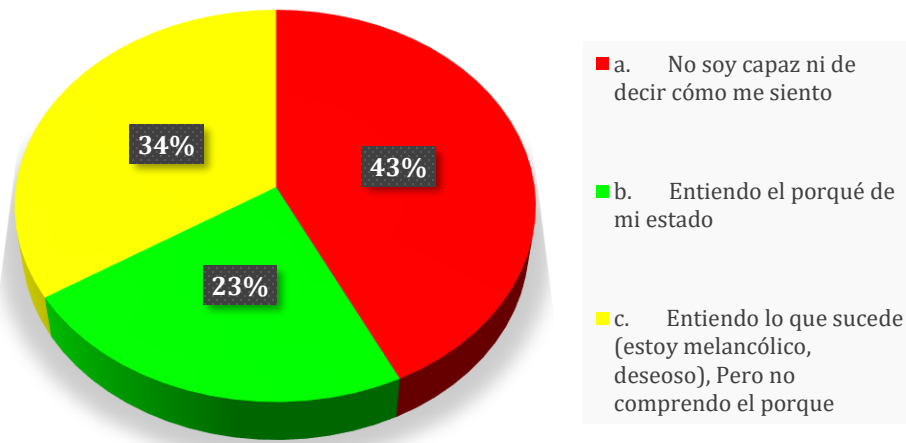


Figura 1, **pregunta encuesta** ¿En el momento que me siento afligido, desanimado, o simplemente estoy decaigo que hago?

PREGUNTA 2			
¿En el momento que no me siento bien a nivel emocional?	a. No soy capaz ni de decir cómo me siento	39	91
	b. Entiendo el porqué de mi estado	21	
	c. Entiendo lo que sucede (estoy melancólico, deseoso), Pero no comprendo él porque	31	

¿En el momento que no me siento bien a nivel emocional?

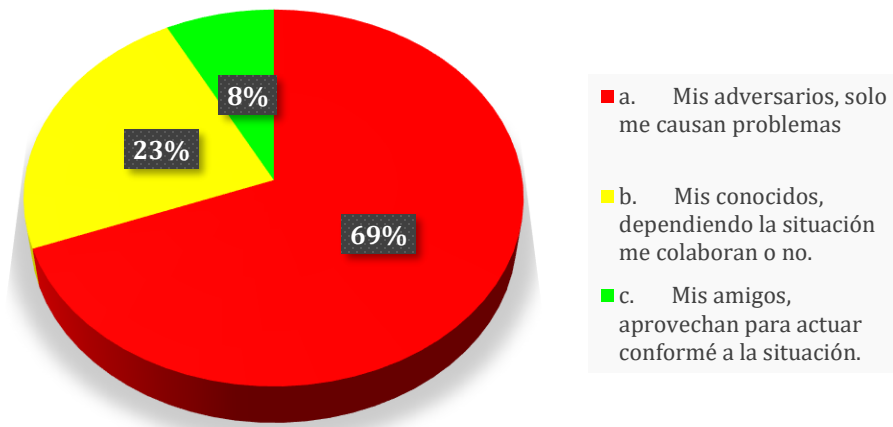


Muchos sentimientos invaden a los encuestados, que no permiten tener claridad en lo que sienten, ello se refleja con 43% que no sabe cómo interpretar sus sentimientos emocionales, por otra parte, un 34% es consciente de lo que le sucede.

Figura 2, pregunta 2 encuesta ¿En el momento que no me siento bien a nivel emocional?

PREGUNTA 3			
¿Entiendo a mis emociones cómo?	a. Mis adversarios, solo me causan problemas	63	91
	b. Mis conocidos, dependiendo la situación me colaboran o no.	21	
	c. Mis amigos, aprovechan para actuar conforme a la situación.	7	

¿Entiendo a mis emociones cómo?



Las emociones se presentan en diferentes maneras, pero cuando son negativas están se asumen como enemigas, debido a que causa sentimientos que puedan llevar a la causa de problemas, por ellos el 69% de los encuestados lo consideran como enemigas. Así pueden ser sus amigos o conocidas reflejado con un 23%.

Figura 3, pregunta 3 encuesta ¿Entiendo a mis emociones cómo?

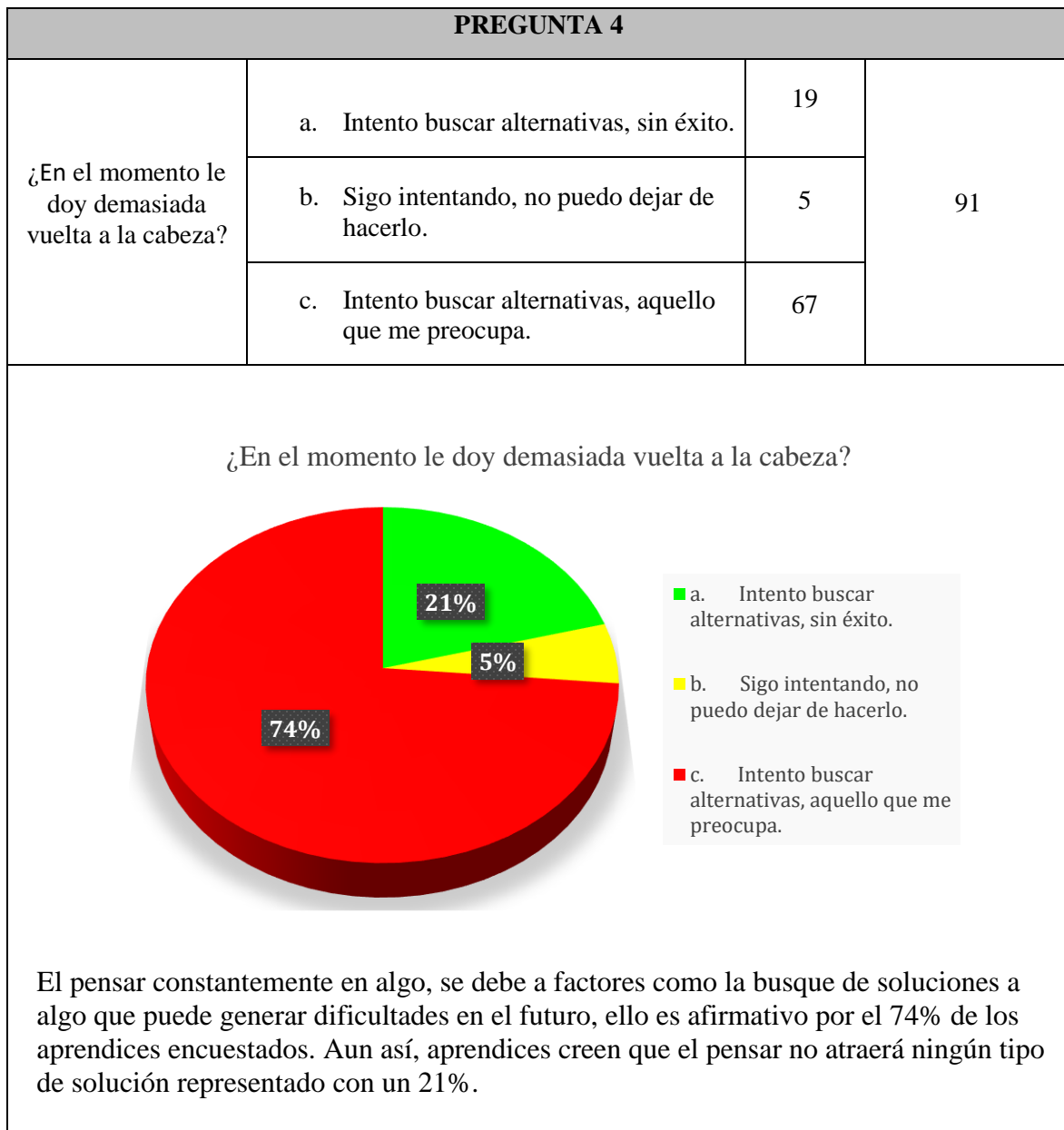


Figura 4, pregunta encuesta ¿En el momento le doy demasiada vuelta a la cabeza?

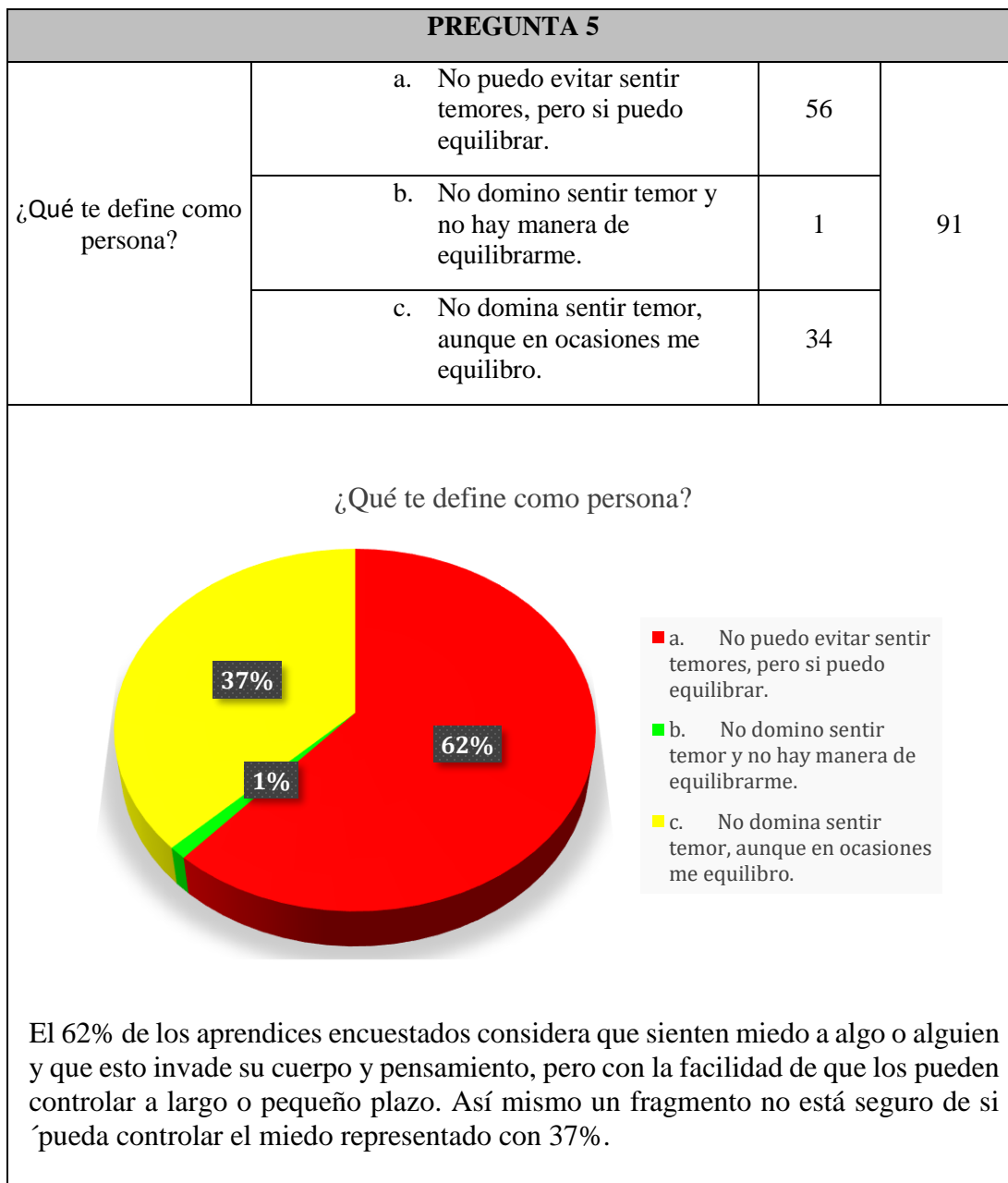


Figura 5, pregunta 5 encuesta ¿Qué te define como persona?

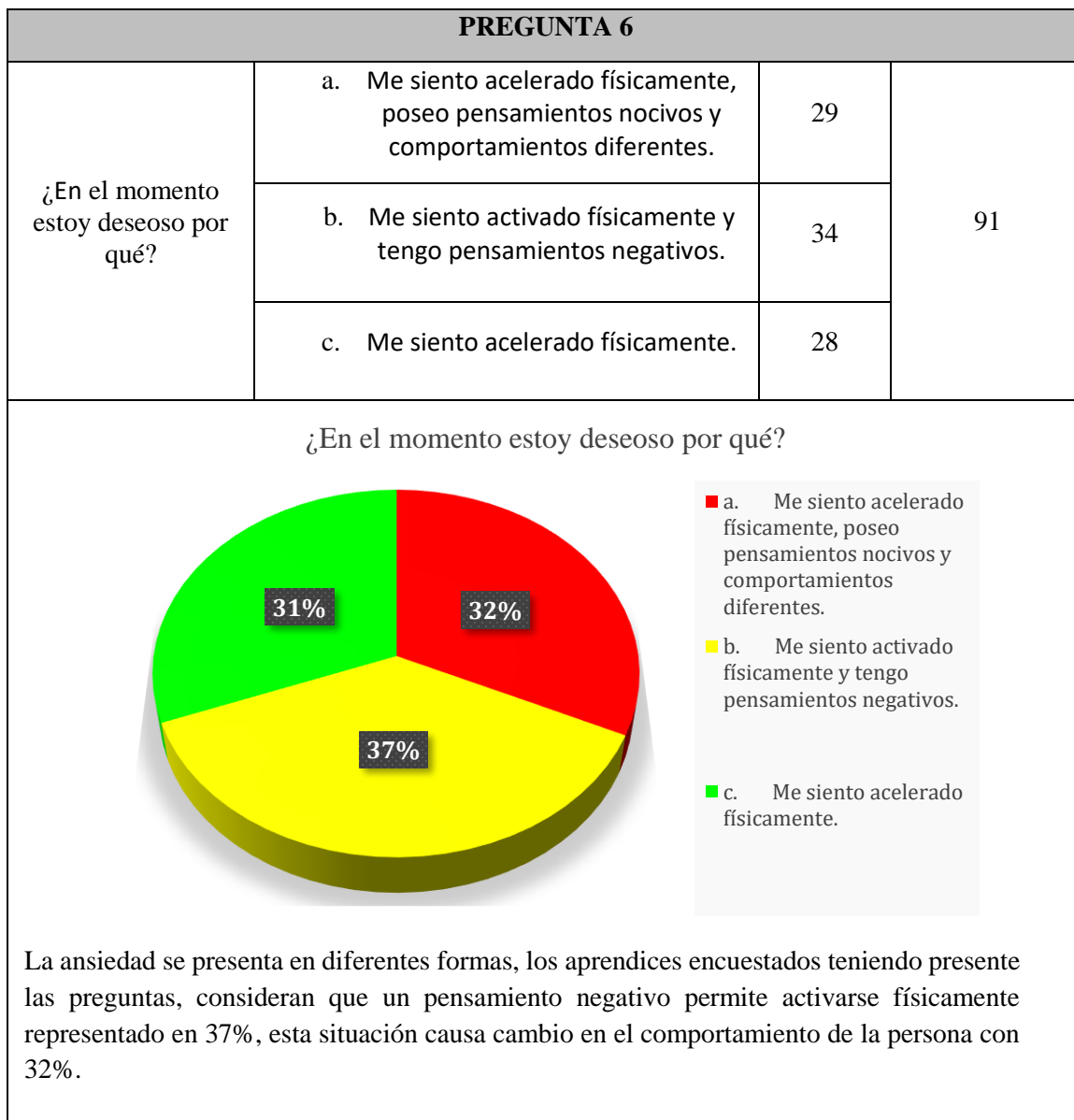


Figura 6, pregunta 6 encuesta ¿En el momento estoy deseoso por qué?

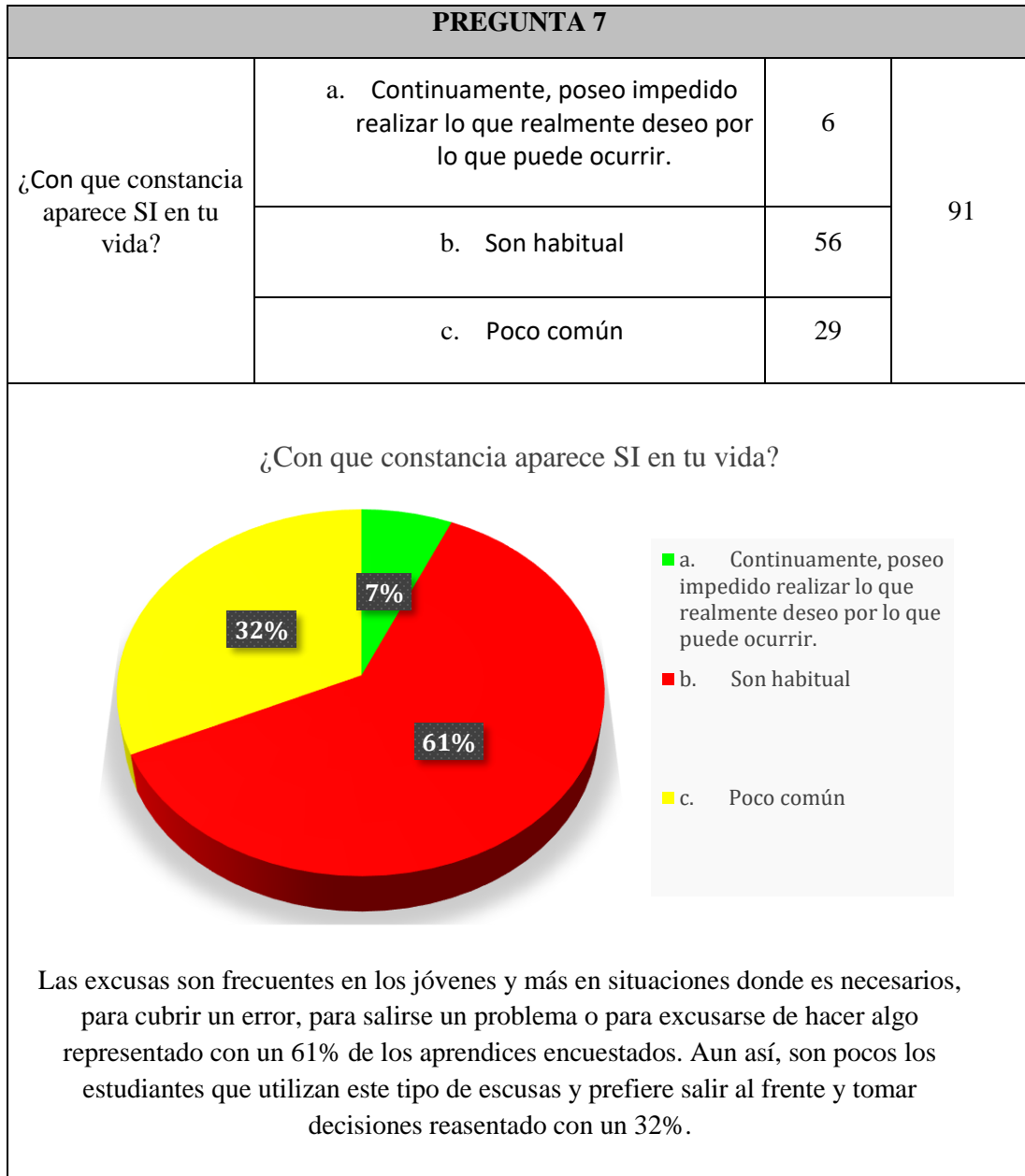


Figura 7, pregunta 7 encuesta ¿Con que constancia aparece SI en tu vida?

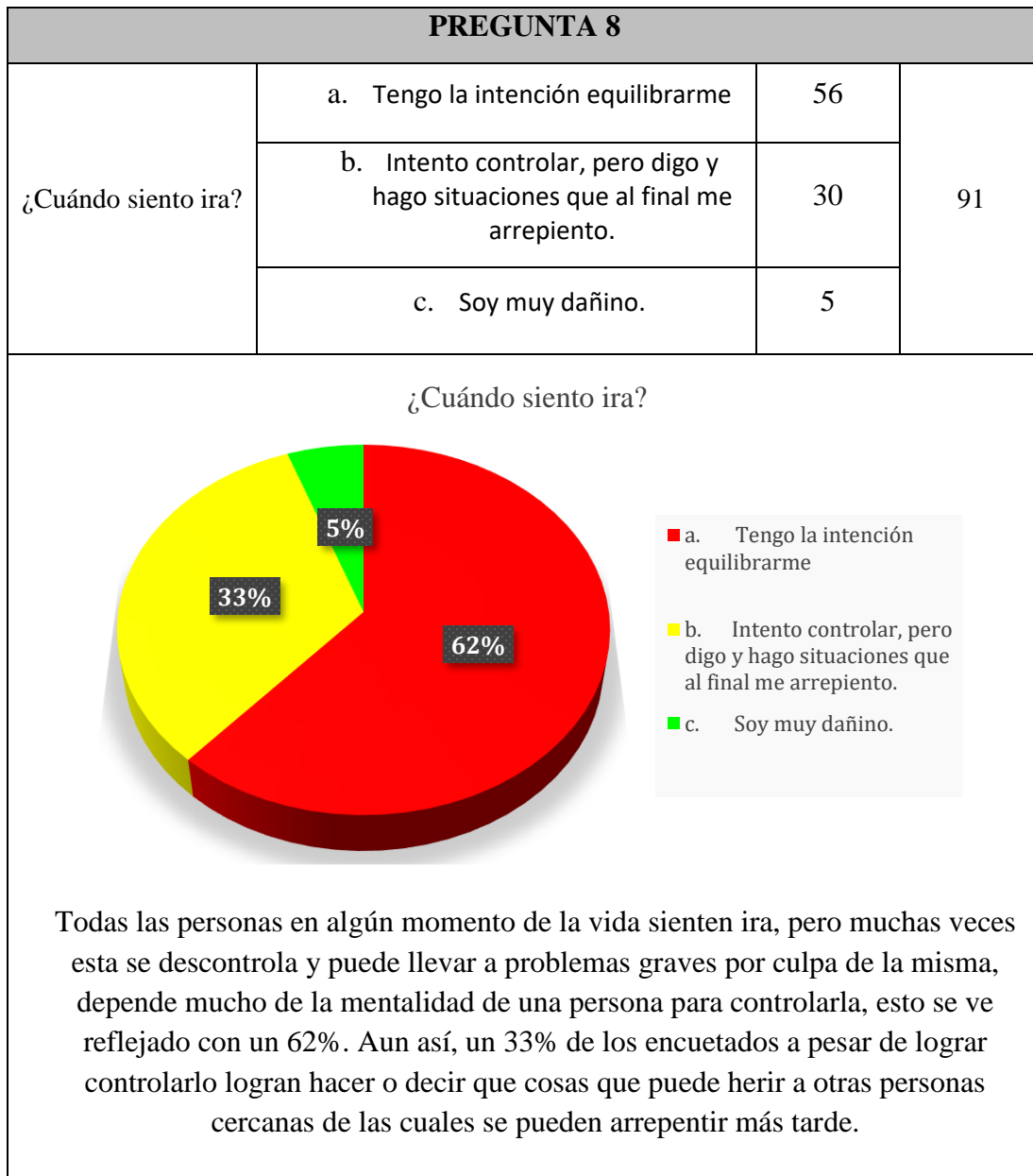


Figura 8, pregunta 8 encuesta ¿Cuándo siento ira?

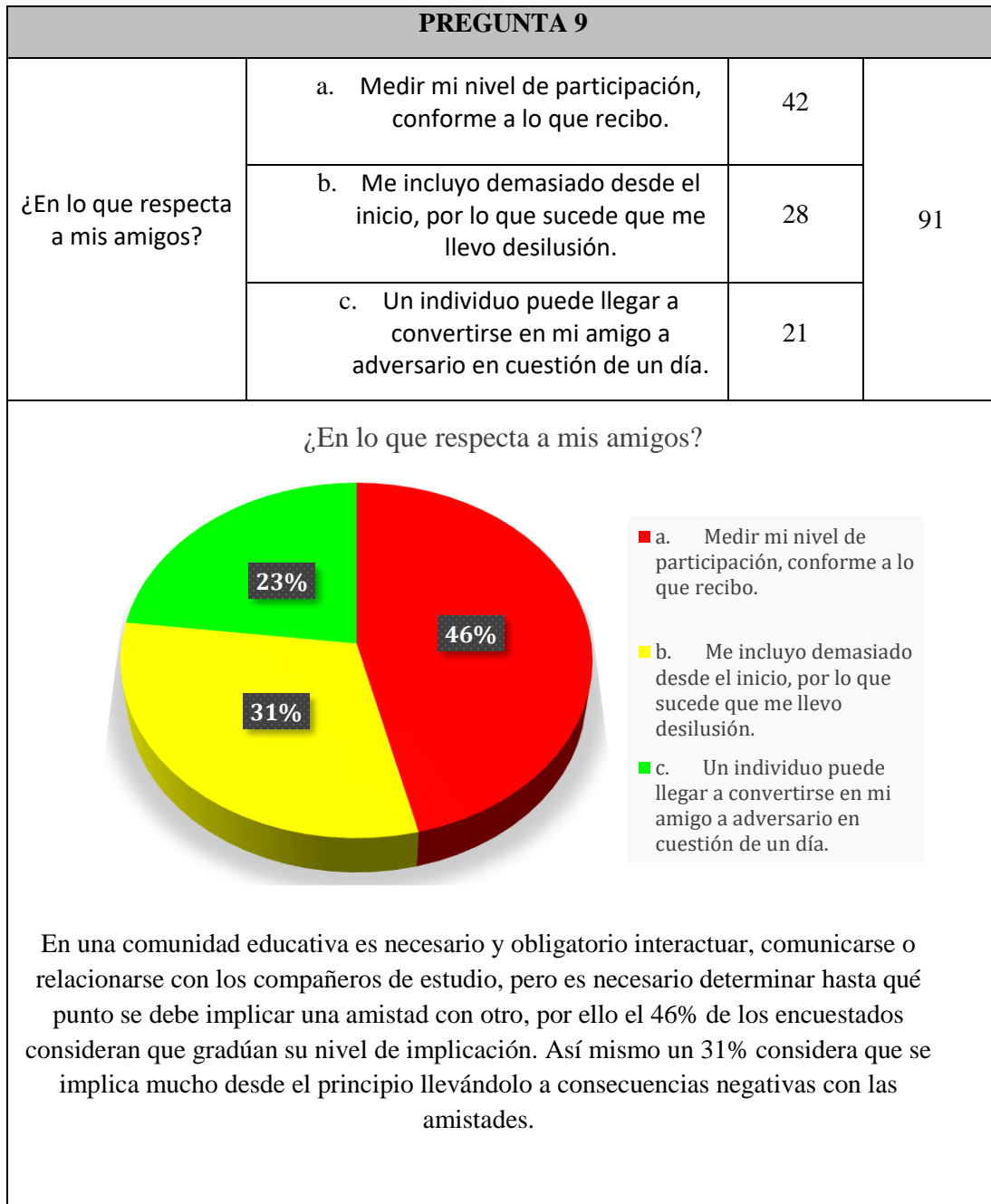


Figura 9, pregunta 9 encuesta ¿En lo que respecta a mis amigos?



Figura 10, pregunta 10 encuesta ¿Lo que tu sientes de quien depende?

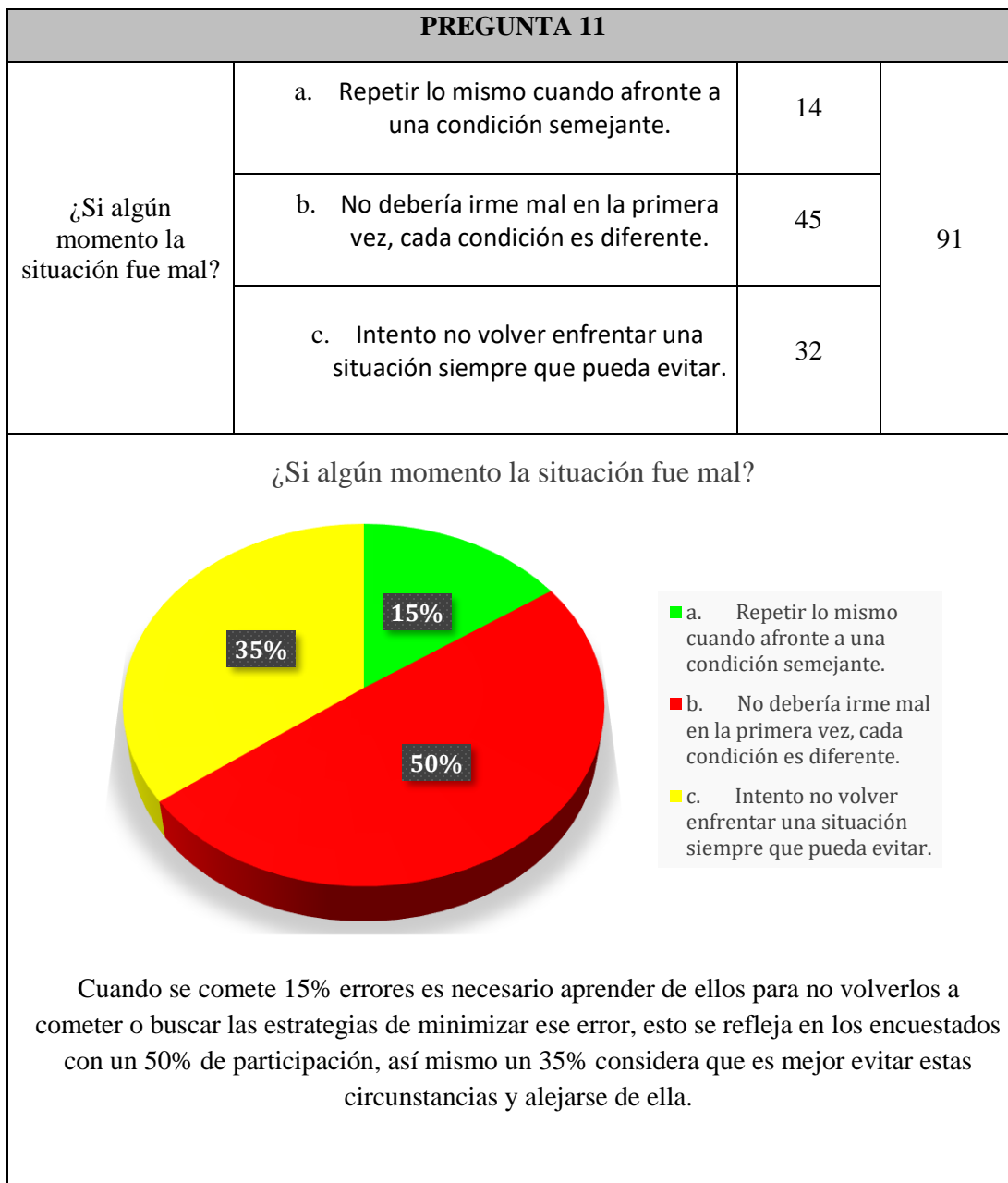


Figura 11, pregunta 11 encuesta ¿Si algún momento la situación fue mal?

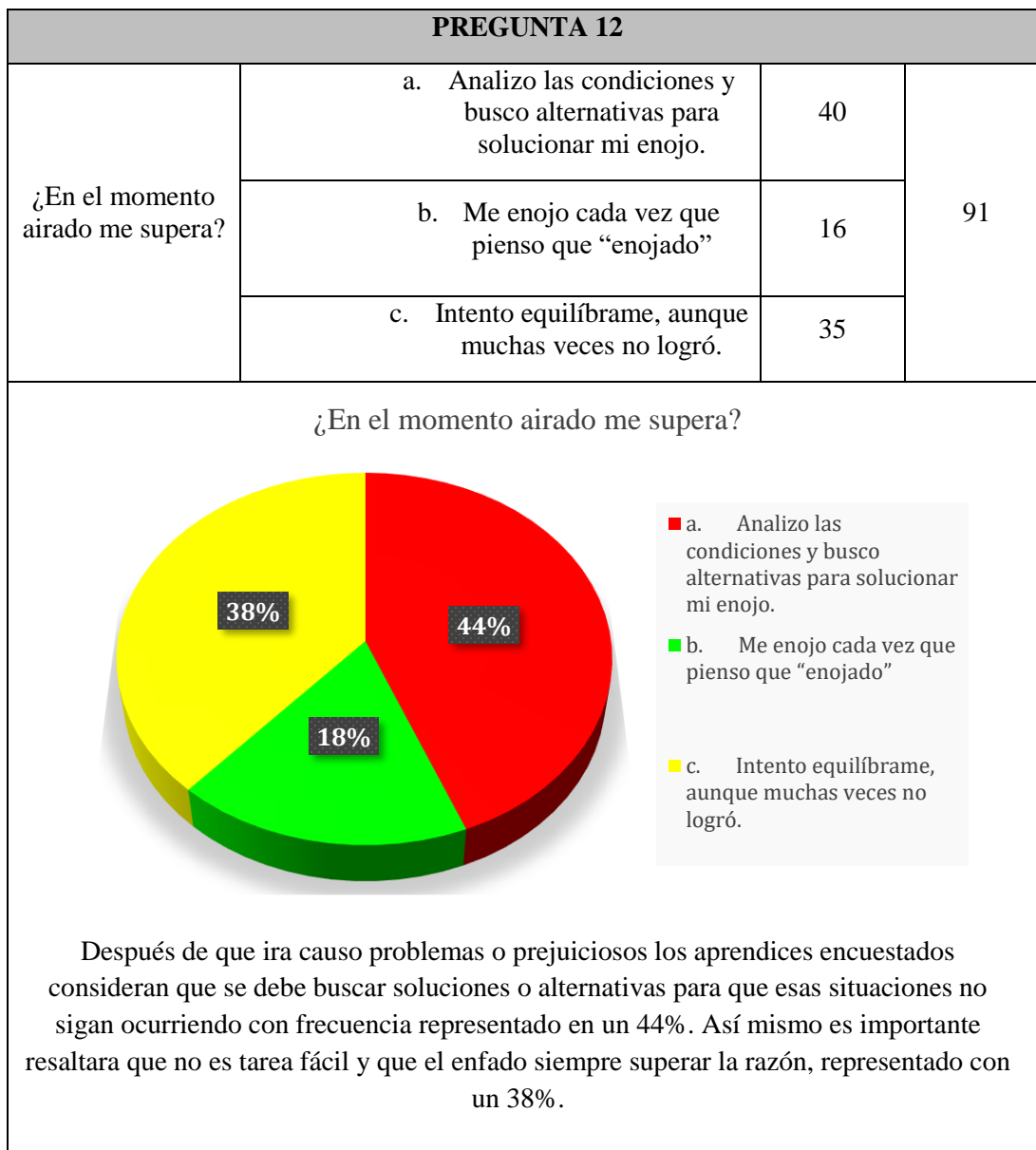


Figura 12, pregunta 12 encuesta ¿En el momento airado me supera?

TABLA RESULTADOS DE EVALUACIÓN

Tabla 4 Resultados de evaluación de la autoestima.

RESULTADOS DE EVALUACION DE LA AUTOESTIMA				
CUESTIONAMIENTOS		CALIFICACION		VALORACION
COMO ME VEO, COMO ME SIENTO Y COMO ESTOY	ITEM	RESPUESTA	PORCENTAJE	
1. ¿En el momento que me siento afligido, desanimado, o simplemente estoy decaigo que hago?	A	19	21%	49% de respuestas positivas - Nivel equilibrado
	B	27	30%	
	C	45	49%	
2. ¿En el momento que no me siento bien a nivel emocional?	A	39	43%	43% de respuestas positivas - Nivel equilibrado
	B	21	23%	
	C	31	34%	
3. ¿Entiendo a mis emociones cómo?	A	63	69%	69% más de respuestas positivas-Nivel bajo
	B	21	23%	
	C	7	8%	
4. ¿En el momento le doy demasiada vuelta a la cabeza?	A	19	21%	74% más de respuestas positivas-Nivel bajo
	B	5	5%	
	C	67	74%	
5. ¿Qué te define como persona?	A	56	62%	62% más de respuestas positivas-Nivel bajo
	B	1	1%	
	C	34	37%	
6. ¿En el momento estoy deseoso por qué?	A	29	32%	37% de respuestas positivas - Nivel equilibrado
	B	34	37%	
	C	28	31%	
7. ¿Con que constancia aparece SI en tu vida?	A	6	7%	61% más de respuestas positivas-Nivel bajo
	B	56	61%	
	C	29	32%	
8. ¿Cuándo siento ira?	A	56	62%	62% más de respuestas positivas-Nivel bajo
	B	30	33%	
	C	5	5%	
9. ¿En lo que respecta a mis amigos?	A	42	46%	46% de respuestas positivas - Nivel equilibrado
	B	28	31%	

	C	21	23%	
10. ¿Lo que tu sientes de quien depende?	A	74	81%	74% más de respuestas positivas-Nivel bajo
	B	2	2%	
	C	15	17%	
11. ¿Si algún momento la situación fue mal?	A	14	15%	50% más de respuestas positivas-Nivel bajo
	B	45	50%	
	C	32	35%	
12. ¿En el momento airado me supera?	A	40	44%	44% de respuestas positivas - Nivel equilibrado
	B	16	18%	
	C	35	38%	

De acuerdo a la tabla de valores anterior, el 100% de los interrogantes generaron respuestas positivas que indican un equilibrio en el nivel de autoestima en un nivel equilibrado o estable.

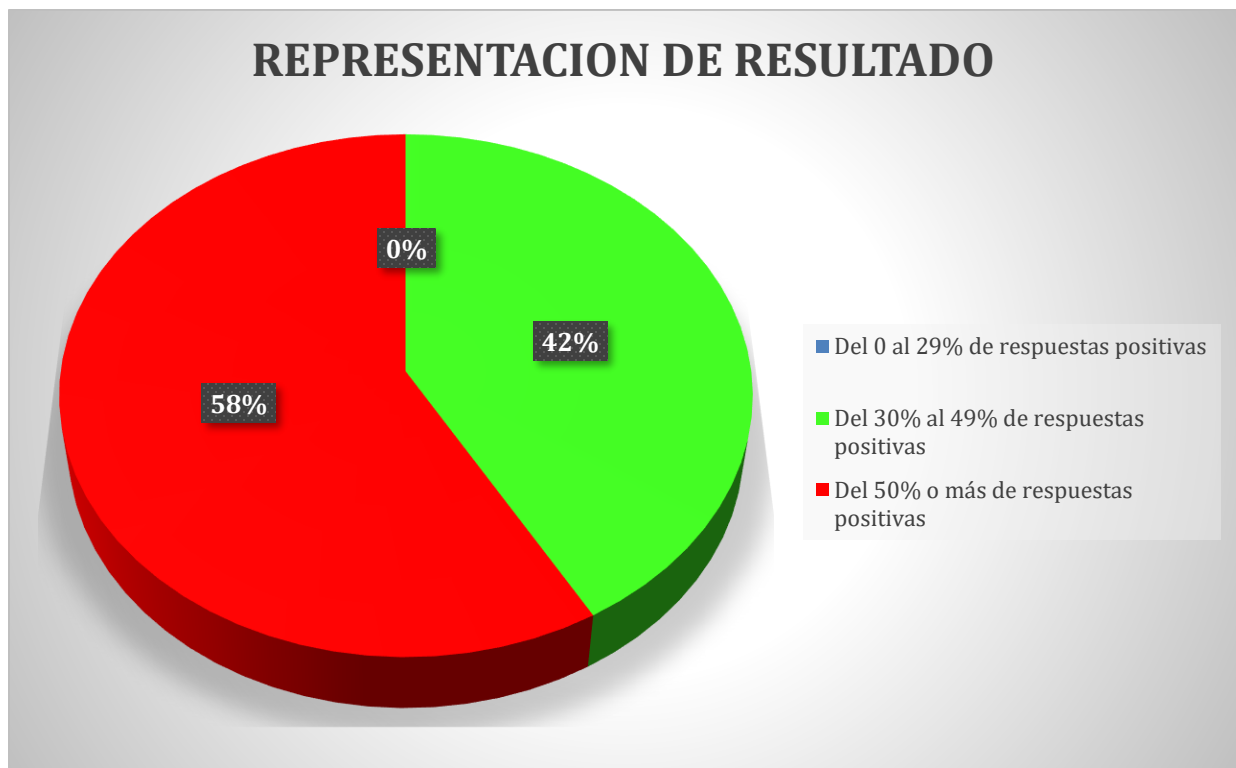


Figura 13 Representación de resultados.

La grafica anterior representa que, el 58% de la población intervenida presenta un nivel de confianza bajo en la autoestima. Sé debe tenerse en cuenta que el ideal siempre debe ser el nivel alto o superior, es decir, contiene factores por mejorar que pueden lograr un mayor nivel.

Así mismo, aunque se generaron respuestas totalmente negativas, representados en color rojo, deben considerarse foco de prevención con el objetivo de permanecer en equilibrio o mejorar hacia un nivel positivo.

DISCUSIONES

Tras una investigación llevada durante la semana y la aplicación de instrumento de medición psicológica en la autoestima.

Mostraron su colaboración y dispuestos a aceptar su parte de responsabilidad.

Con base en lo anterior, no permitió capacitando y consensuando, puesto que trabajamos con jóvenes y hoy por hoy la situación en el municipio no está muy bien, puesto que este momento se vive un conflicto interno entre los jóvenes vulnerables y además de eso la multiculturalidad en que vivimos han hecho que los jóvenes empiecen a actuar a su libre albedrío dejando de lado las reglas sociales y familiares en las cuales se deben enmarcar, trayendo esto consecuencias como: desórdenes públicos realizados por jóvenes a causa riñas y enfrentamientos, también el embarazo de jóvenes a muy temprana edad y la poca vocación por el estudio a pesar de todas las garantías que ofrece el estado. Esto conlleva a los problemas emocionales que pueden ir desde bajos rendimientos académicos, deserción, falta de definición de metas para la vida e inclusive hasta tener ideas suicidas.

Por consiguiente, es necesario considerar la implementación de los siguientes instrumentos y aspectos de mejorar y reforzamiento de la atención de los primeros auxilios psicológicos, además de los existentes y lo que se considera relevante por la institución:

GUÍA DE INTERVENCIÓN

Se apoya en la **Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis**, que el pensar, sentir y comportamiento a las formas de proceder integridad en el individuo, y que se trastorna emocional proviene de un análisis que hacemos de hechos frustrantes, según como nos encontramos percibiendo.

Ellis en 1981 (como se citó en Isabel, 2007) establece una edición de la técnica por medio de la siguiente rutina de intervención:

- Se pide a la persona que se relaje.
- Una vez distendida la persona se le solicita que imagine vívidamente y con el más grande número de datos viable, una circunstancia específica de contenido elevado emocional negativo.
- Luego se le pregunta por las malas intenciones inapropiadas que se experimentan y se le solicita que intente cambiarlas por otras más adaptativas.

- Finalmente, en el instante en que la persona manifiesta que consiguió cambiar sus malas intenciones inapropiadas por otras más adaptativas, se le sugiere que describa el tipo de pensamiento que utilizó para lograr cambiarlas.

CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación, demostró ante una situación, la vida de las personas afectadas de alguna manera se modifica, por eso es necesario prevenir para que el movimiento en la persona sea el menor posible. La prevención debe estar asociada a la promoción.

Al ser la resiliencia una cualidad que no es innata, no nacemos resilientes, sino que es adquirida, es importante promoverla desde la dolencia, comenzando por el entorno familiar que es el primer contexto en el que adolescente está inmerso. La promoción de la resiliencia debe hacerse también desde la institución como lugar de socialización que es, donde adquieren nuevos pensamientos y creencias. Para esto tienen que existir instructores capacitados desde bienestar aprendiz, que manejen el concepto de primeros auxilios psicológicos y sean orientadores en el desarrollo de los aprendices y familiares.

Desde un enfoque preventivo, se debe preparar a más instructor para que estén capacitados para prestar primeros auxilios psicológico y lo importante. Incluir a psicólogos en los equipos de trabajo, ya sea para los aprendices e instructores afectadas cuando sea necesario o para los componentes que están prestando sus servicios en la institución.

En consonancia con lo anterior, resulta particularmente valioso el aporte realizado por el autor para establecer pautas en casos de intervención, como condiciones tanto materiales como humanas para el abordaje de la situación.

A partir de lo expuesto a lo largo de este trabajo, se puede concluir que si la persona afectada por una experiencia extrema, a lo largo de su vida ha adquirido herramientas para ser resiliente y además ha podido ser asistida por personas capacitadas en ofrecerle primeros auxilios psicológicos luego del suceso, tiene una gran posibilidad de que el evento no se convierta en algo traumático e incluso pueda salir fortalecida de ella, en relación a las personas que no han tenido la oportunidad de crear a lo largo de su vida características basadas en la resiliencia o no fueron asistidas de forma correcta posteriormente al evento.

REFERENCIAS

Agonía, Muerte y Duelo. Lorraine Sherr. Ed. Manual Moderno.

México 1992.

Alejandra Beatriz Colop Velásquez (2016) (Tesis terapia racional emotiva-conductual y sentimiento de culpa).Universidad Universidad Rafael Landívar recuperado de

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Colop-Alejandra.pdf>

Cuadernos sobre el comportamiento humano, No. 3 “La emoción” “La agresividad”, y No. 10 “La crisis de la pareja” “Divorcio”. Joan Corbella Roig. Editorial Folio, España 1994.

Ayuda breve y de emergencia. Martha Patricia Duarte Sánchez. COVAC,

México 1992.

Chaij, & Gelabert. (2015), Aprenda a Pensar en Positivo, p47.Miami, Estados Unidos: Asociación Publicadora Interamericana.

Conceptualización General de la Víctima-Victimario y Sumario Jurídico. Venus María Castellón y Castellón. Editorial Universidad Autónoma de Querétaro. México 1995.

Control emocional y salud mental. Merril F. Raber y George Dyck. Editorial Trillas. México 1991.

Graciela Soto Hernández INTERVENCIÓN EN CRISIS Published on 07-Jul-2015
<https://myslide.es/documents/intervencion-en-crisis-559bf84cce07c.html>
Documento: “Acciones de Prevención en depresión y suicidio”. Juan Carlos García Ramos. En elaboración.

Introducción de la historia basada en inoculación de estrés Published on 10-Jul-2015
<https://myslide.es/documents/inoculacion.html>

Psicólogo Juan Carlos García Ramos, agosto 6, 2010 en Uncategorized
Primeros Auxilios Psicológicos para intervenir con personas en Crisis Emocional
<https://psicoaymara.wordpress.com/2010/08/06/45/>

Lic.Aymara Mancilla. Publicado: julio 9,2012 en Uncategorized
<https://psicoaymara.wordpress.com/>

López Diana (2014). Evaluación y diagnóstico sobre pacientes en crisis, psicóticos.
Recuperado de <https://prezi.com/lejcmk3e457c/evaluacion-y-diagnostico-sobre-pacientes-en-crisis-psicotic/>

Sharon Geraldine Dávila Obando 12 de octubre de 2013
<http://crisispsicologicos.blogspot.com/2013/>

