



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN CIUDADANÍAS, ACCIÓN SOCIAL Y DESARROLLO
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA VIRTUAL

TRABAJO DE GRADO COMO OPCIÓN DE GRADO
PLAN DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN
SALUD MENTAL PARA VOLUNTARIOS DE LA PARROQUIA SANTA INÉS.

PRESENTADO POR:
ANGIE ESTEFAN VILLAMARIN JIMENÉZ - 100202452

DIRECTORA:
YURY ESTEFANÍA PERDOMO JURADO. MGS.

BOGOTÁ, MARZO - JULIO DE 2025.

Tabla de contenido

Resumen	2
Introducción	3
Marco de referencia.....	4
Marco conceptual.....	4
Marco teórico.....	6
Marco empírico.....	7
Método	8
Participantes.....	8
Instrumentos.....	9
Consideraciones éticas.....	10
Resultados	10
Propuesta de intervención psicosocial.....	21
Tabla 1.	21
<i>Actividad sesión 1</i>	21
Tabla 2.	23
<i>Actividad sesión 2</i>	23
Tabla 3.	25
<i>Actividad sesión 3</i>	25
Referencias	26
Anexos.....	29
Anexo 1. Cuestionario de autorregulación emocional (ERQ, Gross y John, 2003)	29
Anexo 2. Protocolo de técnica cualitativa usado en el trabajo de campo.	30
Anexo 3. Formato de consentimiento informado	31
Anexo 5. Registro fotográfico del trabajo de campo	36
Anexo 6. Enlace del video de socialización del proyecto.....	39

El proyecto está diseñado para los voluntarios de la Parroquia Santa Inés, el objetivo se centró diseñar un plan de entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental. Para ello se analizaron investigaciones previas teniendo en cuenta la regulación emocional, definida por el psicólogo estadounidense James Gross, y el concepto de salud mental por la psicóloga Marie Jahoda. El sustento teórico del proyecto se da a partir de la regulación emocional, que explica como las personas pueden lograr influir en lo que sienten antes o después de que una emoción se presente. Participaron 10 voluntarios de la parroquia los cuales firmaron un consentimiento informado respetando sus derechos como participantes. A partir de los hallazgos encontrados con la aplicación del cuestionario de Gross y las entrevistas enfocadas en la salud mental, se crearon tres planes de intervención para los voluntarios; el primero un taller de psicoeducación acerca de la regulación emocional, la segunda una actividad de mindfulness para regular la emoción y por último una actividad desarrollada a partir del DOFA y la cartografía para que el participante conozca a través de estos instrumentos como considera su labor como voluntario.

Palabras clave: plan de entrenamiento, regulación emocional, salud mental, voluntarios.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), tener buena salud mental permite afrontar los desafíos de la vida personal y social, y participar activamente en la comunidad, en contextos como el eclesial; el bienestar emocional de los miembros impacta en la cohesión, la funcionalidad y el acompañamiento mutuo, por lo que es clave fomentar habilidades de regulación emocional. Las enfermedades mentales graves pueden reducir la esperanza de vida hasta en 10 o 20 años, lo que resalta la importancia de contar con miembros emocionalmente disponibles y saludables, especialmente los voluntarios, que son el principal apoyo de la comunidad eclesial.

Mafuriranwa et al. (2024) muestran cómo líderes religiosos zimbabuenses-australianos, aunque profundamente espirituales, sufren estrés, agotamiento, ansiedad y depresión, pero debido a su rol, no siempre expresan su malestar; una realidad similar a la de los voluntarios eclesiales. Apaza Enríquez (2015) encuentra que, en la comunidad adventista del Perú, más del 50% no

sigue estilos de vida saludables, a pesar de su promoción, y que una mejor calidad de vida favorece la salud mental, lo cual aplica también a voluntarios activos en comunidades de fe.

Aunque en Colombia no hay estudios específicos sobre la salud mental de voluntarios eclesiales. Arango Chaur et al. (2022) advierten sobre el descuido de esta área en el país y, desde la psicología social comunitaria, resaltan que quienes brindan apoyo, como los voluntarios, enfrentan altos niveles de fatiga y sobrecarga emocional, lo que hace urgente crear espacios de cuidado para quienes cuidan a otros.

Justificación

Este plan de entrenamiento busca ofrecer herramientas prácticas y reflexivas que permitan a los voluntarios reconocer sus emociones, establecer límites saludables, fortalecer su propósito y desarrollar hábitos que favorezcan su bienestar emocional. Así, se promueve una comunidad más empática, equilibrada y consciente del autocuidado como parte del servicio.

Objetivo general

Diseñar un plan de entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental para los voluntarios de la parroquia Santa Inés

Objetivos específicos.

- Conocer que habilidades de regulación emocional en salud mental tienen los voluntarios de la parroquia Santa Inés
- Diseñar un plan de entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental para los voluntarios de la parroquia Santa Inés.
- Implementar un plan de capacitación en habilidades de regulación emocional en salud mental voluntarios de la parroquia Santa Inés.

Marco de referencia

Marco conceptual

Regulación emocional

Según Gross (1998), la regulación emocional puede entenderse como la manera en la que, a través de herramientas, es posible cambiar el rumbo de las emociones, es decir, intervenir en su curso. Esta intervención se refiere a qué emociones se experimentan, cuándo se experimentan y cómo se manifiestan, ya que estos procesos pueden darse de forma controlada, consciente o incluso inconsciente. Es importante tener en cuenta que las emociones se desarrollan en diferentes campos, como el social, la personalidad, lo clínico, la salud, lo biológico, lo cognitivo y el desarrollo, por lo que su regulación debe abordarse comprendiendo ese dinamismo. El cuál se refiere al recorrido por etapas que tiene una emoción, es decir, la latencia, que es el tiempo desde que se genera un estímulo hasta que se experimenta la emoción; el inicio, que marca el momento en que la emoción comienza; la magnitud, que se refiere a la intensidad con la que se vive; la duración, que es el tiempo que permanece la emoción; y el final, que indica cuándo y cómo termina. Esto quiere decir que regular una emoción no implica solo cambiar una parte de ella, sino intervenir en todo su curso: a nivel del cuerpo, de la mente y del comportamiento.

Salud mental

Marie Jahoda (1958) propone una definición de salud mental que considera varias áreas importantes de la vida de una persona (como la autoestima, la independencia y la forma de ver la realidad), y que está basada en ideas sobre lo que se considera bueno o saludable en una sociedad, a lo que llama salud mental positiva. Esta definición incluye seis criterios, los cuales indican que, al estar presentes, se traducen en una buena salud mental. Es decir, estos criterios deben poder observarse en el individuo. Los seis criterios son: actitud positiva hacia sí mismo, crecimiento y desarrollo personal, integración, autonomía, percepción objetiva de la realidad y dominio del entorno. Para la autora, la salud mental no significa únicamente la ausencia de trastornos mentales. Por el contrario, considera que, mediante la presencia de las características anteriormente descritas, se puede identificar en qué grado una persona posee una salud mental positiva.

Voluntariado

De acuerdo con la Arquidiócesis de Bogotá (2020), el voluntariado eclesial es una labor realizada por personas que, ofrecen su tiempo, talentos y capacidades a los demás, con compromiso y

disposición. Este voluntariado no solo se trata de una ayuda en particular, sino también una misión profética: visibilizar realidades sociales y ayudar en la construcción de una sociedad más justa. Su papel en la comunidad eclesial es fundamental, ya que trasmite el mensaje de Dios y representa un signo de esperanza y paz. Valores como la generosidad, la solidaridad y el amor son parte de esta labor. Según Juan Pablo II (2001), el voluntario eclesial realiza su trabajo desde la fe, inspirada en Cristo, con un compromiso y vocación por lo que hace, se capacita continuamente ya que entiende que es un agente de cambio desde el amor y la entrega.

Marco teórico

Gross (1998), crea una teoría acerca de la regulación emocional, donde hace énfasis en como las personas pueden cambiar el rumbo de lo que sienten, cuando y como lo manifiestan y precisa que las emociones se entienden como formas de responder desde lo que se piensa y como se actúa. Según Gross la desregulación emocional ocurre cuando no se cuenta con estrategias para responder adecuadamente ante aquello que la persona experimenta emocionalmente, y esto puede afectar la salud mental.

Gross (1998), Indica que hay cinco momentos en los que es posible intervenir para regular las emociones: elegir la situación, quiere decir, con quien estar o con quién compartir para sentirse mejor emocionalmente; modificar la situación, es decir cambiar algo del entorno o de lo que está pasando para facilitar la manera de manejarlo; enfocar la atención, es decir decidir en qué concentrarse, ya sea evitando o dirigiendo la atención; cambiar la interpretación de lo que sucede (reevaluación cognitiva), es decir, observar las situaciones desde otra perspectiva; y controlar la forma en que se responde, como por ejemplo reprimir lo que se siente. Las opciones que se utilizan antes de que la emoción se active por completo como cambiar la forma de pensar o enfocar la atención son más beneficiosas a largo plazo que solo suprimir las emociones.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003), indican que la reevaluación actúa de manera previa a la expresión emocional. Esto hace que el destino que llevaba la emoción se modifique, es decir, la respuesta que se iba a dar. Se evidencian buenos resultados cuando la respuesta emocional es negativa, ya que el objetivo es disminuirla. Por otro lado, la supresión quiere decir la intervención que se da después de experimentar la emoción. Con el fin de modificar la conducta, se busca

inhibir la respuesta externa. Sin embargo, esto puede afectar también a la respuesta positiva. Además, si hay respuestas negativas que no se manejan en ese momento, tienden a acumularse, lo cual requiere mayor trabajo y genera ambigüedad entre lo que se siente internamente y lo que se expresa externamente.

Marco empírico

Basado en la teoría del modelo de regulación emocional de James Gross (1998), el estudio de LeBlanc et al. (2019) desarrollo un plan de entrenamiento para mejorar la comunicación a partir de la regulación emocional. Contaron con la participación de 104 personas, sin incluir los que padecían de alcoholismo y drogadicción. Como resultado hubo mejoría en la reevaluación cognitiva y disminución en los síntomas de depresión. Se utilizo el cuestionario de Gross, talleres y el uso de terapia cognitivo conductual combinado con técnicas de atención plena. Los resultados mostraron que la supresión afecta la memoria. Se conto con el uso de registros, reflexiones sobre las experiencias de los talleres y se reforzo el dialogo interno positivo. Otros resultados fueron satisfacción, reducción de síntomas en depresión, ansiedad y estrés.

En otro estudio Foroughi et al. (2016) realizaron una intervención para pacientes con trastorno de ansiedad generalizada (TAG), en el estudio se incluyó a cuatro hombres que fueron diagnosticados con él, se les aplico el Cuestionario de Autorregulación Emocional de Gross y John (2003), y otros instrumentos. El mismo se centró en buscar solución a dificultades tales como falta de aceptación de emociones negativas, evitación emocional y falta de regulación emocional. Para el tratamiento se utilizó la atención plena (mindfulness), quiere decir la capacidad de enfocarse de manera consciente en las emociones. Los participantes fortalecieron la atención por medio de esta técnica y luego a partir de técnicas conductuales se usó la exposición controlada. En los resultados se evidencio mejora en términos de preocupación, ansiedad entre otros. La teoría de Gross permitió a los pacientes aceptar sus emociones, no evitarlas y también aprendieron a alejar las experiencias negativas. Adicional se observó una disminución de la supresión emocional y un aumento en la reevaluación cognitiva, lo cual reflejo un avance positivo en el proceso terapéutico.

Y el último estudio de Fazio et al. (2020) desarrollaron una estrategia basada en 12 sesiones de meditación combinadas con conferencias sobre neurociencia, en la que participaron 17 hombres y 24 mujeres en Italia, con un promedio de edad de 41 años. Este estudio incluyó la atención plena y la regulación emocional, utilizaron el cuestionario de autorregulación emocional de Gross y John (2003), y se encontró un resultado positivo en el uso de la atención plena, la reevaluación cognitiva y supresión emocional. A los participantes se les explicó el propósito de su participación, con información acerca de la meditación con base en la neurociencia luego compararon los resultados obtenidos. Los investigadores incluyeron técnicas de meditación orientales, desarrollando una práctica con respiración consciente, el enfoque atencional y la conexión con el cuerpo desde sensaciones internas, imágenes mentales y percepciones sensoriales. Esta propuesta tiene técnicas de relajación y mejora el estado físico, y se busca también un equilibrio energético y espiritual, por lo cual utilizaron instrumentos del Tíbet que hace parte de las técnicas orientales.

Método

Participantes

Participaron 10 voluntarios, 70% hombres y 30% mujeres. En cuanto al rango de edad, 40% tenía 60 o más años, otro 40% entre 36 y 59 años, 10% entre 18 y 25 años y el otro 10% entre 26 y 59 años. De acuerdo con el nivel de escolaridad, se encontró que 60% realizó el bachillerato completo, 30% hizo técnico o tecnólogo, y 10% restante no completó el bachillerato. 100% de los participantes lleva más de 5 años como voluntario. En cuanto a la actividad económica, 30% es empleado, el siguiente 30% independiente, otro 30% desempleado y, por último, 10% pensionado. 80% pertenece al estrato socioeconómico 2 y 20% restante al estrato 3. Y, por último, el 40% no tiene ningún hijo, 30% tiene un hijo y el otro 30% tiene 4 hijos.

Los criterios de inclusión para participar en el proyecto fueron los siguientes: contar con un mínimo de un (1) año de experiencia como voluntario, realizar funciones de voluntariado con la comunidad eclesial de la Parroquia Santa Inés, tener una edad igual o superior a los 18 años y tener tiempo disponible para participar en las actividades del presente proyecto. Los criterios de exclusión serán el incumplimiento de uno o más de los requisitos indicados anteriormente,

adicional se eligió el muestreo por conveniencia ya que son participantes que están disponibles por lo cual no son elegidos al azar.

Muestreo no probabilístico por conveniencia

Según Hernández Sampieri et al. (2014), el muestreo por conveniencia se refiere a aquellos casos que se seleccionan porque están disponibles en el momento; es decir, son accesibles para el investigador, y por eso se trabaja con ellos. Además, esto permite practicidad para el investigador. Este es un tipo de muestreo no probabilístico, que se caracteriza porque los participantes no se eligen al azar. También depende de las características de lo que se esté investigando, de los propósitos de la investigación, de lo que se pretenda con ella y del criterio de la persona que investiga.

Instrumentos

Técnicas para el diagnóstico

Se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), creado por Gross, J. J., & John, O. P. (2003), que tiene como fin entender que estrategias utilizan las personas para regular sus emociones, tanto internamente como de manera externa. Este instrumento se basa en: la reevaluación cognitiva, que es acerca de modificar la experiencia emocional a través del cambio de perspectiva, y la supresión expresiva, que quiere decir la expresión externa de las emociones. Este cuestionario está compuesto por 10 ítems, presentados en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 quiere decir "totalmente en desacuerdo", 4 una posición neutral, y 7 "totalmente de acuerdo". Y a su vez estos ítems se distribuyen en dos dimensiones: reevaluación cognitiva (ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10) y supresión expresiva (ítems 2, 4, 6 y 9). Los puntajes se calculan por separado en cada dimensión, para identificar cual es el estilo de regulación emocional que maneja la persona que participa. En cuanto a la interpretación del cuestionario este se califica mediante puntajes directos en las subescalas; si la puntuación es alta, quiere decir que el uso de esa estrategia de regulación de la emoción también lo es, y, por el contrario, si la puntuación es baja se refiere a que se usa menos. (Ver anexo 1).

Entrevista centrada en la persona o a profundidad

Tal como lo plantea Zacarías Ortez (2009), la entrevista a profundidad tiene características de ser individual, realizada de manera directa y que carece de un guion establecido. El objetivo es que el investigador realice un análisis profundo, lo que le permita lograr que el participante conteste con franqueza, confianza y con la mayor cantidad de detalles acerca de lo que siente, cree y lo motiva, a partir de lo que se esté investigando. Dicho esto, se utiliza la entrevista semiestructurada que consta de seis criterios y las preguntas van enfocadas a conocer la salud mental de los participantes por medio de aproximadamente 15 preguntas en total en las que se utilizó el método deductivo. (Ver anexo 2).

Consideraciones éticas

Teniendo en cuenta lo establecido en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, la presente investigación, se clasifico como riesgo mínimo, ya que se recoge la información sin pretender cambiar la conducta de los participantes. Y de acuerdo con la Ley 1090 de 2006, los voluntarios firmaron un consentimiento informado, donde se les explico el propósito del estudio, que su participación es voluntaria y tienen derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Y finalmente amparados por la Ley 1581 de 2012 de Habeas Data, se garantiza la protección de sus datos personales y la confidencialidad de la información proporcionada. (Ver anexo 3).

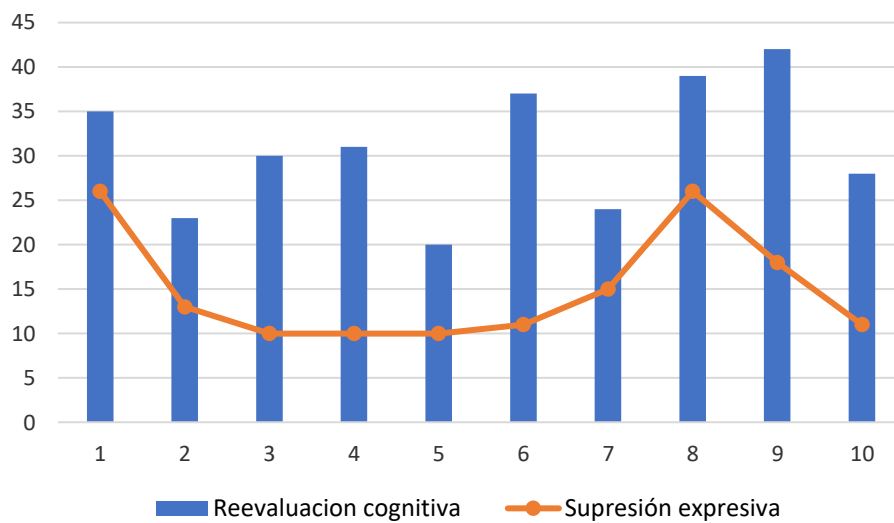
Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos de proceso diagnóstico social realizado a través de entrevista a profundidad semiestructurada (**ver anexo 2**) realizada en el mes de mayo de 2025 y en el que participaron 2 adultas de 21 y 31 años las cuales se codifican así: (M-21) y (M-31) de la ciudad de Bogotá. Adicional se aplicó el cuestionario de regulación emocional de Gross a 10 de los voluntarios a quienes se les respetaron sus derechos como participantes y a dos de ellas se les realizó una entrevista enfocada en la salud mental definida por Jahoda, M. (1958), (**ver adjunto 2**). Siguiendo todas las consideraciones éticas establecidas a través del uso del consentimiento informado (**ver anexo 3**). Esta descripción se organiza por categorías las cuales fueron analizadas e interpretadas bajo la categorización axial deductiva a la luz de los objetivos (**ver adjunto 1**).

Regulación emocional

A continuación, se presentan los resultados del cuestionario de regulación emocional de Gross, que a partir de diez preguntas formuladas por el teórico; se busca conocer en los participantes que tanto usan la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. La línea naranja en el gráfico muestra el uso de la supresión expresiva, para este ítem se evidencio un puntaje de 15 sobre 28 puntos, al usar la supresión expresiva se oculta la respuesta emocional cuando ella ya se está presentando. Mientras que las barras azules indican el uso de la reevaluación cognitiva, los participantes obtuvieron un puntaje de 30,9 sobre 42 puntos, el uso de esta quiere decir que la persona modifica la manera cómo interpreta lo que le sucede y a su vez el impacto emocional que genera (ver figura 1).

Figura 1.
Resultados cuestionario de regulación emocional



Fuente: Elaboración propia.

Salud mental

Actitud positiva hacia uno mismo

En la categoría autonomía relacionada con la salud mental las voluntarias entrevistadas refieren sentir felicidad, pasión y satisfacción con lo que hacen. Así lo expresa una de las participantes al indicar: *"Muy bien, muy feliz. A mí me gusta mucho esto. La verdad, siento que me apasiona mucho danzarle a Dios. Cuando veo un avance de alguna niña, da una satisfacción, me siento muy feliz"*. (M31)

Adicional, las voluntarias manifiestan haber querido ayudar a enseñar por medio de la danza y que al no poder hacerlo la situación se tornó incómoda, tensa y fea. Como lo manifiesta la voluntaria a continuación: *"Sí, fue una vez cuando un sacerdote no le gustaba la danza, fue un tiempo muy incómodo porque incluso nos tocaba reunirnos en las casas. Ni siquiera se podía en la propia parroquia porque sí era muy esquivo y muy tenso con lo de la danza. Entonces, sí fue un momento muy incómodo y feo"*. (M31)

Y finalmente para esta categoría se evidencia que no poder ayudar genera en las voluntarias sentimientos de malestar, querer desertar de la labor y frustración. Como lo expresa la participante a continuación: *"Mal, uno se siente como con ganas de retirarse de la parroquia definitivamente"*. (M31)

El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (tabla 1).

Tabla 1.

Actitud positiva

Categoría	Sub-Categorías	Frases Codificadas
A. Salud mental	A1. Actitud positiva hacia uno mismo: Aceptación de sí mismo,	1. "Muy bien, muy feliz. A mí me gusta mucho esto. La verdad, siento que me apasiona mucho danzarle a Dios. Cuando veo un avance de alguna niña, da una

autoconocimiento y
autoestima realista.

satisfacción, me siento muy feliz". **(M31)**

2. *"Es muy bonito, siento que es algo que llena mucho, ver el proceso de las niñas también el proceso de nosotras las grandes. Siento que llena demasiado la labor que nosotras hacemos a través de la danza". **(M21)***
3. *"Sí, fue una vez cuando un sacerdote no le gustaba la danza, fue un tiempo muy incómodo porque incluso nos tocaba reunirnos en las casas. Ni siquiera se podía en la propia parroquia porque sí era muy esquivo y muy tenso con lo de la danza. Entonces, sí fue un momento muy incómodo y feo". **(M31)***
4. *"Cuando uno veía ciertas niñas que tenían problemas en la casa, entonces uno intentaba como ayudar, aconsejar, pero lo más cercano era decirle a alguna de las coordinadoras. Uno intentaba ayudar, pero no podía directamente hacer nada". **(M21)***
5. *" Mal, uno se siente como con ganas de retirarse de la parroquia definitivamente". **(M31)***
6. *"Sentía como un poquito frustración de intentar hacer las cosas, pero no poder hacerlas". **(M21)***

Nota. la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: Mujer y edad.

Fuente: elaboración propia.

Crecimiento y desarrollo personal

En la categoría crecimiento y desarrollo personal relacionada con la salud mental, las entrevistadas han notado un incremento en su compromiso, positivismo, disminución de emociones negativas, un propósito en su labor ayuda a los demás y crecimiento como voluntarias. Así lo expresa una de ellas: *"Siento que cuando uno empieza a estar en la parroquia empieza a tener más compromisos, sí hay un cambio positivo. Yo soy una persona muy acelerada, muy furiosa entonces, eso ha ido disminuyendo y me da alegría ir avanzando, entonces, por eso es que estamos acá, para cada día mejorar más"*. (M31)

El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (tabla 2).

Tabla 2.

Crecimiento y desarrollo personal

Categoría	Sub-Categorías	Frases Codificadas
A. Salud mental	A2. Crecimiento y desarrollo personal:	<p>1. <i>"Siento que cuando uno empieza a estar en la parroquia empieza a tener más compromisos, sí hay un cambio positivo. Yo soy una persona muy acelerada, muy furiosa entonces, eso ha ido disminuyendo y me da alegría ir avanzando, entonces, por eso es que estamos acá, para cada día mejorar más"</i>. (M31)</p> <p>2. <i>"Algunas cosas no salían, pero casi siempre yo siento que el ministerio es más</i></p>
	Capacidad de evolucionar como persona, establecer metas y autorrealizarse.	

como una hermandad entonces a uno lo llena bastante poder tanto como ayudar, como pues uno mismo poder crecer".

(M21)

Nota. la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: Mujer y edad.

Fuente: elaboración propia.

Integración

En la categoría integración relacionada con la salud mental, las participantes refieren que la falta de autonomía en su labor, la sobrecarga de actividades entre su voluntariado y sus demás responsabilidades y el hecho de tener que asumir nuevos retos genera estrés en ellas. Como lo indica una de ellas a continuación: *"Hace poquito empecé a trabajar, empecé con el estudio, el trabajo y eso. Y uno se da cuenta de cuando uno ya empieza poquito a poquito a ser líder. Pero sí es la frustración de ya pasar a la vida adulta y entender que tienes que empezar a generar una responsabilidad, tienes que hacerte cargo de esa responsabilidad y así mismo tienes que lidiar con el trabajo, la salud, el estudio, el ministerio y poder, con todo; entonces sí, ha sido como un reto por así decirlo".* (M21)

Y adicional las voluntarias manejan las situaciones estresantes en el voluntariado a través de búsqueda de soluciones, positivismo, regulación emocional, dialogo, creatividad y apoyo conjunto. Como lo relata una de las participantes: *"Llega el punto en el que ya uno llora, se desahoga, pasa lo que tiene que pasar y ya sí, uno dice listo, ya estoy lista para el otro día. Lo hablamos entre todas, pero tú tienes como la creatividad, entonces nosotros tenemos autonomía, pero así mismo también somos más como para apoyarnos entre las cuatro".* (M21)

El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (tabla 3).

Tabla 3.

Integración

Categoría	Sub-Categorías	Frases Codificadas
------------------	-----------------------	---------------------------

	A3. Integración:
	Manejo adecuado del
A. Salud mental	estrés, control emocional y funcionamiento equilibrado.

1. *"Siento que la que mencioné, cuando no te dejan realizar el voluntariado que quieres hacerlo con todo el amor, no sabía si tocaba mejor retirarnos definitivamente". (M31)*
2. *"Hace poquito empecé a trabajar, empecé con el estudio, el trabajo y eso. Y uno se da cuenta de cuando uno ya empieza poquito a poquito a ser líder. Pero sí es la frustración de ya pasar a la vida adulta y entender que tienes que empezar a generar una responsabilidad, tienes que hacerte cargo de esa responsabilidad y así mismo tienes que lidiar con el trabajo, la salud, el estudio, el ministerio y poder, con todo; entonces sí, ha sido como un reto por así decirlo". (M21)*
3. *"Buscar otra parroquia, buscar otro espacio para poder servir porque servíamos era a través de la danza, nosotras empezamos a reunirnos en casas, también fue una oportunidad en cierto modo bonita, dicen que para las cosas malas hay que buscarle el lado positivo". (M31)*
4. *"Llega el punto en el que ya uno llora, se desahoga, pasa lo que tiene que pasar y ya sí, uno dice listo, ya estoy lista para el otro día. Lo hablamos entre todas, pero tú tienes como la creatividad, entonces nosotros tenemos autonomía, pero así mismo también somos más como para apoyarnos entre las cuatro". (M21)*

Fuente: elaboración propia

Auto reporte sobre trastornos psiquiátricos y/o problemas psicológicos

En esta categoría relacionada con la salud mental el diagnóstico que refieren las participantes incluye cuadros de ansiedad y depresión. Así lo relata una de ellas: *"Sí, todavía estoy buscando, no sé exactamente cuál es, pero sé que tengo un cuadro ansioso alto y también un cuadro depresivo alto"*. (M21).

Adicionalmente indican que han recibido acompañamiento psicológico, sin embargo, refieren no haber tenido buenas experiencias y tampoco seguimiento constante y adecuado. Así lo cuenta una de las voluntarias: *"Sí, he tenido acompañamientos ocasionales, cuando estuve en el colegio, cuando estuve hospitalizada. Y este año he intentado con la psicología de la EPS, pero mandan una cita urgente para dentro de ocho meses"*. (M21)

Y finalmente las entrevistadas refieren que los problemas de salud mental están ligados a su labor en cuanto a agotamiento, cansancio y mala comunicación, pero también reconocen que el tener una base espiritual fuerte les ayuda bastante. Así lo expresan: *"no, la verdad es que ser también espiritual le ayuda mucho a uno, porque uno empieza a entender que las situaciones pasan porque así Dios lo quiere y porque le va a dar la ayuda suficiente a uno para salir"*. (M31)

El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (tabla 4).

Tabla 4.

Auto reporte sobre trastornos psiquiátricos y/o problemas psicológicos

Categoría	Sub-Categorías	Frases Codificadas
A. Salud mental	A4. Auto reporte sobre trastornos psiquiátricos y/o	<ol style="list-style-type: none"> <i>"No, pues nunca me han hecho ninguno, como para saber"</i>. (M31) <i>"Sí, todavía estoy buscando, no sé</i>

problemas
psicológicos.

exactamente cuál es, pero sé que tengo un cuadro ansioso alto y también un cuadro depresivo alto". (M21).

3. *"Una vez, pero no me gustó y pues fue innecesario, siento yo, fue porque tuve un accidente automovilístico". (M31)*
4. *"Sí, he tenido acompañamientos ocasionales, cuando estuve en el colegio, cuando estuve hospitalizada. Y este año he intentado con la psicología de la EPS, pero mandan una cita urgente para dentro de ocho meses". (M21)*
5. *"No, la verdad es que ser también espiritual le ayuda mucho a uno, porque uno empieza a entender que las situaciones pasan porque así Dios lo quiere y porque le va a dar la ayuda suficiente a uno para salir". (M31)*
6. *"Yo creo sí, en los casos en los que hay frustración, uno se siente agotado, se siente cansado y no hay buena comunicación, Yo siento que el voluntariado nos ayuda bastante a descargar, más que a afectar, lo siento más como una ayuda". (M21)*

Nota. la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: Mujer y edad.

Fuente: elaboración propia

Dominio del entorno

En la categoría de dominio del entorno relacionada con la salud mental, las voluntarias califican su labor con un promedio de 9.5 sobre 10, teniendo en cuenta aspectos como la dedicación, el compromiso, el crecimiento que ven en las personas a las que les enseñan y describen su voluntariado como un espacio de aprendizaje continuo que les genera satisfacción. Como lo

expresan a continuación: *"Pues, no sé, siento que un 9 porque estamos en constante aprendizaje, entonces, sí es algo bastante bonito y es algo que nos llena bastante"*. (M21)

Y adicional las voluntarias evidencian un impacto positivo en la labor que realizan ya que aporta a la sociedad, convoca y une a las familias, fomentan espacios de aprendizaje y ayudan a crear un sentido de pertenencia en sus alumnas. Teniendo en cuenta lo que indica una de ellas: *"He visto mamás acercarse a la parroquia, familias enteras en las que ya no está solo la tía, sino está la sobrina, ya está mi prima. Eso es lo que yo siento que impacta, como las niñas danzan también en la eucaristía, entonces viene el papá, viene el abuelito, eso llama a la gente a estar también en la parroquia, siento que es un impacto positivo para la sociedad"*. (M31)

El análisis de esta categoría se muestra en la siguiente tabla (tabla 5).

Tabla 5.

Dominio del entorno

Categoría	Sub-Categorías	Frasas Codificadas
<p>A. Salud mental</p>	<p>A6. Dominio del entorno: Competencia para manejar tareas de la vida diaria, trabajo, relaciones y tomar decisiones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>"Pues lo evaluaría bien, por corregir, como yo como persona faltan cositas, pero ver el avance del ministerio, las niñas, su compromiso, su dedicación, lo juiciosas que han empezado a ser y cómo está creciendo el ministerio, lo clasificaría bien. Un 10. ¡10 de 10!"</i> (M31) 2. <i>"Pues, no sé, siento que un 9 porque estamos en constante aprendizaje, entonces, sí es algo bastante bonito y es algo que nos llena bastante"</i>. (M21) 3. <i>"He visto mamás acercarse a la parroquia, familias enteras en las que ya no está solo la tía, sino está la sobrina, ya está mi prima eso"</i>

es lo que yo siento que impacta, como las niñas danzan también en la eucaristía, entonces viene el papá, viene el abuelito, eso llama a la gente a estar también en la parroquia, siento que es un impacto positivo para la sociedad". (M31)

4. *"Siento que bastante, porque si tú enamoras a ese niño de la idea de aprender, pues se va a enamorar de lo que hace y de ir aprendiendo constantemente". (M21)*

Nota. la codificación para los participantes tiene el siguiente patrón M: Mujer y edad.

Fuente: elaboración propia

Conclusiones diagnosticas

1. En cuanto a las estrategias de regulación emocional, se encontró que para la reevaluación cognitiva se obtuvo un puntaje de 30,9 sobre 42 puntos, por lo cual se utiliza y se puede trabajar en el fortalecimiento de esta herramienta. Y para la supresión expresiva, 15 puntos sobre 28 puntos, lo que quiere decir que se encuentra en un nivel moderado, para lo cual se pueden utilizar estrategias de mindfulness para reducir su uso, ya que, según Gross (1998), se asocia a incremento en el estrés, dificultad para socializar y, en general, un menor bienestar, y a su vez fortalecer la reevaluación cognitiva.
2. En la categoría de actitud positiva hacia uno mismo, se encuentra que las voluntarias refieren experimentar satisfacción por su labor. También aparecen sentimientos de malestar, frustración y desmotivación cuando no pueden realizar su labor de manera óptima, es decir, si su rol se ve condicionado por factores externos a ellas. Para ello, se puede trabajar desde la reevaluación cognitiva, con el fin de darle un significado a lo que se presente. Esto permite bienestar emocional y poder buscar una solución adecuada a la situación.

- En la categoría de dominio del entorno se encontró que las voluntarias tienen un alto nivel de competencia lo cual puede aprovecharse compartiendo dichas competencias de liderazgo y reforzando las mismas desde la psicología, entendiéndolas como un factor protector para los voluntarios que favorece la labor realizada por ellos.

Propuesta de intervención psicosocial

A continuación, se describen tres planes de intervención con base en los resultados obtenidos a partir del cuestionario de Gross realizado a 10 voluntarios y 2 entrevistas enfocadas en la salud mental definida por Marie Jahoda, que incluyen: un taller de psicoeducación acerca de la regulación emocional, una actividad de mindfulness para regular la emoción y por último una actividad denominada Cartografía DOFA sobre mi labor como voluntario.

Tabla 1.

Actividad sesión 1

Nombre de la actividad	Taller de psicoeducación acerca de la regulación emocional.
Objetivo	Brindar a las participantes herramientas a partir de la psicoeducación para que puedan identificar, comprender y regular sus emociones de manera más saludable.
Duración	45 minutos.
Materiales	Dos pliegos de cartulina, marcadores, hojas, esferos, notas adhesivas. sillas, presentación en canva acerca de los conceptos reevaluación cognitiva y supresión expresiva.
Participantes	Voluntarios inscritos al taller.
	Paso 1: (10 minutos)
Desarrollo de la actividad	Inicialmente se les da un caso para utilizarlo en el desarrollo del taller: imaginen que están en la parroquia realizando una actividad y acaban de comenzar, a lo cual llega otro voluntario y les indica que ya no pueden realizarla porque otro grupo necesita

el espacio, aunque ustedes y aunque ustedes ya lo habían reservado deben retirarse.

Paso 2: (10 minutos)

Con el caso planteado se procede a explicar la reevaluación cognitiva, para ello se utilizará una cartelera dividida en dos secciones, la primera sección es para ubicar los pensamientos negativos que surgen automáticamente y se les pedirá a los participantes que con notas adhesivas escriba uno. En la otra sección se les pide que con otra nota adhesiva ubique como reinterpretaría ese pensamiento negativo. Y posteriormente se les explica el concepto: según Gross, J. J., & John, O. P. (2003). La reevaluación cognitiva quiere decir modificar la experiencia emocional a través de un cambio de forma de pensar. Está activa antes de la expresión emocional es decir antes de que se active y eso es para cambiar la manera de expresar esa emoción. Esta estrategia ha tenido buenos resultados cuando la respuesta emocional es negativa, ya que el objetivo es disminuirla.

Paso 3: (15 minutos)

En otra cartelera a partir del mismo caso se les indica a los participantes que escriban cómo se sienten realmente y luego coloquen una nota adhesiva encima de esa frase donde indiquen como ocultarían esa emoción, por ejemplo: "me siento frustrada" y en la nota adhesiva encima de ese pensamiento colocan "me siento bien" luego se les explica lo siguiente: según Gross (1998), la supresión expresiva se refiere a la expresión externa de las emociones se da después de experimentar la emoción. Con el fin de modificar la conducta, se busca inhibir la respuesta externa, es decir que no se genere respuesta a pesar del sentimiento que genere. Sin embargo, esto puede afectar también a la respuesta positiva. Además, si hay respuestas negativas que no se manejan en ese momento, se acumulan, lo cual requiere mayor trabajo y genera discrepancia entre lo que se siente internamente y lo que se expresa externamente.

Evaluación de la sesión

(10 minutos)

A partir de la actividad realizada solicitar a los participantes que, en una hoja, expliquen con sus palabras qué es la reevaluación cognitiva y cuáles son sus beneficios, y que es la supresión expresiva y cuáles son sus consecuencias.

Tabla 2.

Actividad sesión 2

Nombre de la actividad	Mindfulness para regular la emoción
Objetivo	Utilizar el mindfulness como herramienta para regular emociones a través del modelo de Gross por medio de la reevaluación cognitiva.
Duración	51 minutos
Materiales	Folleto para cada participante, esferos, dispositivo de sonido para música, sillas.
Participantes	Voluntarios inscritos a la actividad.
Desarrollo de la actividad	<p>Paso 1: (5 minutos) Explicar la actividad a los participantes: En la sesión anterior aprendimos dos formas de regulación emocional, la supresión expresiva y la reevaluación cognitiva, el día de hoy vamos a aprender a través del mindfulness a utilizar la herramienta de reevaluación cognitiva.</p> <p>Paso 2: (1 minuto) Colocar música que tenga las siguientes características: Sin letra, sonidos suaves, y que no sea demasiado relajante ni, al contrario. Todo esto para lograr concentración que le permita al participante enfocarse en lo propuesto. Se propone música con piano https://www.youtube.com/watch?v=_bLX5WfDQfM</p> <p>Paso 3: (10 minutos) Instrucciones: Por favor cierra los ojos, respira profundamente y bota el aire lentamente, trata de alejar todos los pensamientos</p>

que vengan a tu mente, ahora piensa en una situación de tu voluntariado que te haya hecho sentir frustración, si en algún momento algo no te salió como lo habías planeado.

Me gustaría que pienses en:

¿Dónde estabas cuando ocurrió la situación?

¿Con quién estabas?

¿Qué hora era?

¿Sientes que algo en tu cuerpo cambio?

¿Cómo reaccionaste en ese momento?

¿Qué fue lo que te hizo sentir frustración en ese momento?

¿Cómo empezaste a sentirte?

¿Qué pensamientos pasaban por tu mente?

Paso 4: (5 minutos)

Ahora se le pide que observe esa emoción de frustración y se permita sentirla y se pregunte porque se sintió así.

Ahora deja que tu mente descanse, trata de no pensar en nada en particular, comienza a inhalar siente como el aire entra en tus pulmones, ahora exhala suave y profundamente. Y ahora abre los ojos.

Paso 5: (15 minutos)

Se les da un formato para que enlisten las emociones que surgieron en ese momento incluyendo:

¿Dónde estabas cuando ocurrió la situación?

¿Con quién estabas?

¿Qué hora era?

¿Sientes que algo en tu cuerpo cambio?

¿Cómo reaccionaste en ese momento?

¿Qué fue lo que te hizo sentir frustración en ese momento?

¿Cómo empezaste a sentirte?

¿Qué pensamientos pasaban por tu mente?

(trabajar sobre el formato proporcionado) **Ver anexo 7.**

¿Qué hubieras hecho diferente en esa situación?

Evaluación de la sesión

Evaluación (15 minutos)

Al final del formato pedir a los participantes que escriban una o dos frases de reflexión sobre lo que aprendieron, por ejemplo: “tengo el poder de sentirme mejor, si cambio la forma en que interpreto lo que me pasa”

Tabla 3.

Actividad sesión 3

Nombre de la actividad	Cartografía DOFA sobre mi labor como voluntario
Objetivo	Reconocer mediante la actividad las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas, con el fin de identificar los factores protectores con los que cuenta el voluntario desde su rol de liderazgo.
Duración	70 minutos
Materiales	Pliegos de papel cartón, colores, marcadores, lápices, cinta.
Participantes	Voluntarios inscritos en la sesión
Desarrollo de la actividad	<p>Paso 1: (10 minutos) Explicación sobre la cartografía corporal: Para esta actividad se va a utilizar la herramienta de cartografía corporal, ya que con ella se pretende dibujar la silueta de cada uno de ustedes como participantes y, posteriormente, escribir en las partes del cuerpo que consideren las emociones que representan para ustedes el voluntariado, y adicional, a partir del DOFA, lo que se evidencie con esta herramienta. Según Silva, Barrientos y Espinoza-Tapia (2013), con este recurso se puede realizar un relato de tipo autobiográfico, teniendo en cuenta que a partir del cuerpo se puede reconocer los recuerdos, fortalezas, entre otros; es tal como se define: como un mapa.</p> <p>Paso 2: (10 minutos) Y el análisis DOFA que se va a realizar El análisis FODA, según Gurel, E., & Tat, M. (2017), es una herramienta que se utiliza para las organizaciones; su uso también puede darse a individuos, ya que permite analizar de manera tanto interna como externa para identificar debilidades, oportunidades, fortalezas y, por último, amenazas, y con ello identificar la posibilidad de un ajuste.</p> <p>Paso 3: (20 minutos) Se le pide al participante que con los materiales dibuje la silueta de su cuerpo anotando lo que va encontrando a partir del DOFA explicado anteriormente enfocado en la labor del voluntariado.</p>

Evaluación de la sesión	<p>Y adicional que ubique las emociones que le genera el voluntariado.</p> <p>Paso 3: (15 minutos) Socialización de algunas cartografías acompañado de la reflexión en el siguiente punto.</p> <p>Paso 4: (15 minutos) Reflexión final a través de preguntas que den evidencia de lo que se encontró a raíz del ejercicio.</p> <p>¿Qué descubrí sobre mí? ¿Qué emociones genera en mí el voluntariado? ¿Qué fortalezas descubrí que tengo y no me había dado cuenta? ¿Qué oportunidades de mejora tengo y que puedo hacer para mejorarlas? ¿Cuáles son las debilidades que encontré sobre mí? ¿Qué amenazas encontré? ¿Qué enseñanza me llevo de este espacio?</p> <p>Cada participante a la luz de los resultados escoge una de las conclusiones de oportunidad de mejora o debilidades que más le llamo la atención y anota en una hoja como trabajaría para mejorar ese ítem.</p>
--------------------------------	--

Referencias

- Apaza Enríquez, M. L. (2015). *Calidad de vida y práctica de hábitos saludables en feligreses adventistas del distrito misionero Socabaya, Arequipa, 2015* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/596>
- Arango Chaur, G. E., Díaz Velasco, E. P., Rubiano Orjuela, L. G., y Villalobos Contreras, J. P. (2022). *Caracterización del riesgo psicosocial en un grupo de ministros ordenados y otros consagrados religiosamente, voluntarios para la aplicación de la Batería de Riesgo Psicosocial Colombiana* [Tesis de doctorado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/3ba18001-0811-4bc3-88d9-91073f90d07b/content>
- Arquidiócesis de Bogotá. (2020, 2 de noviembre). *¿Por qué el voluntariado?* <https://arquibogota.org.co/centro-de-informacion/articulos/porque-el-voluntariado>

Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Fazia, T., Bubbico, F., Iliakis, I., Salvato, G., Berzuini, G., Bruno, S., & Bernardinelli, L. (2020). *Short-term meditation training fosters mindfulness and emotion regulation: A pilot study.*

Frontiers in Psychology, 11, 558803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558803>

Foroughi, A. A., Masjedi Arani, A., Bakhtyari, M., Mohammadi, A., & Habibi, M. (2016). *The efficacy of emotion regulation therapy in generalized anxiety disorder: Symptom reduction and improving of emotion regulation and mindfulness skills: A case series.* *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 3*(1), 1–9.

<https://doi.org/10.22037/ijabs.v3i1.12412>

Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review.* *Review of General Psychology, 2*(3), 271–294. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gurel, E., & Tat, M. (2017). *SWOT Analysis*. In StatPearls. StatPearls Publishing. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537302/>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.

<https://archive.org/details/currentconceptso00jaho>

Juan Pablo II. (2001, diciembre 1). *Discurso del Santo Padre Juan Pablo II a los voluntarios*.

Vaticano. https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/speeches/2001/december/documents/hf_jp-ii_spe_20011201_volontariato.html

LeBlanc, S. L., Aydemir, A., Sabio, L., & Mohiyeddini, C. (2019). *Validation of an emotion regulation training program on mental health*. *Psychological Reports*, 0(0), 1–19.

<https://doi.org/10.1177/0033294119878399>

Mafuriranwa, R., Watts, L., & Hodgson, D. (2024). *A phenomenological study into Zimbabwean-Australian clergy's understandings of the causes and their responses to mental health problems among Zimbabwean-Australians*. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*. <https://doi.org/10.1080/15426432.2024.2358936>

Ministerio de Salud de la República de Colombia. (1993). *Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Silva, J., Barrientos, J., & Espinoza-Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: los mapas corporales. *Alpha*, 37, 163–182.

<https://doi.org/10.4067/S0718-22012013000200012>

World Health Organization. (s. f.). *Mental health*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

Zacarías Ortez, E. (2009). La entrevista en profundidad en los procesos de investigación social. *La Universidad*, (8).

<https://revistas.ues.edu.sv/index.php/launiversidad/article/view/125/132>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de autorregulación emocional (ERQ, Gross y John, 2003)

Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ, Gross y John, 2003)

Translated by Emily Cohodes, Luisa Rivera, Griselda Oliver Bucio and Carmen Rosa Norona (ctrp@ucsf.edu) for Spanish speakers in the United States. Please note, wording of items 1, 2, and 3 differs from original Spanish translation (Rodríguez-Carvajal, et al., 2006).

Nos gustaría que respondieras a algunas preguntas relacionadas con tu vida emocional, en particular cómo controlas o cómo manejas y regulas tus emociones. En este sentido, estamos interesados en dos aspectos principales: por un lado tu experiencia emocional, o cómo sientes las emociones; y por otro la expresión emocional o como muestras tus emociones en tu forma de hablar o de comportarte. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.

Para cada una de las preguntas utiliza la siguiente escala de respuesta:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Totalmente Neutral Totalmente
en desacuerdo de acuerdo

1. ____ Cuando quiero sentir más una emoción positiva (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.
2. ____ Guardo mis emociones para mi mismo/a.
3. ____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.
4. ____ Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.
5. ____ Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.
6. ____ Controlo mis emociones no expresándolas.
7. ____ Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.
8. ____ Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.
9. ____ Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.
10. ____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.

Ítems de Reevaluación: 1, 3, 5, 7, 8, y 10

Ítems de Supresión: 2, 4, 6, y 9

Anexo 2. Protocolo de técnica cualitativa usado en el trabajo de campo.

PROTOCOLO TÉCNICA CUALITATIVA

1. Ficha técnica del instrumento

Técnica:	Entrevista semiestructurada
Objetivo:	Por medio de una serie de preguntas, dar cuenta de cómo se encuentra la salud mental de los participantes para poder apoyar esa información al cuestionario de regulación emocional de Gross
Entrevistador:	Angie Estefan Villamarin Jiménez
Fecha:	Durante la semana del 19 al 23 de mayo del 2025
Duración estimada:	(30) Treinta minutos
Lugar:	Parroquia Santa Inés, Carrera 5ª Este No. 29-12
Contexto donde se desarrolla la técnica:	Se desarrolla en la parroquia Santa Inés aplicado a los voluntarios que participan allí
Criterios de inclusión de los participantes:	<ul style="list-style-type: none"> • Tener un tiempo mínimo de un (1) año de servicio como voluntario • Desempeñar labores voluntarias con la población de la iglesia. • Tener una edad mínima de 18 años. • Contar con disponibilidad horaria para participar activamente en el proyecto.

2. PREGUNTAS ESTADO DEL SINTOMA.

CATEGORIA	DIMENSIONES	PREGUNTA
Salud mental	Actitud positiva hacia uno mismo	¿Cómo te sientes contigo mismo/a después de realizar tu labor como voluntario/a? ¿Alguna vez viviste una situación en el voluntariado donde querías ayudar, pero no pudiste hacerlo como esperabas? ¿Podrías contarme qué pasó en esa ocasión? ¿Cómo te sentiste en ese momento?

	Crecimiento y desarrollo personal	¿Has notado algún cambio en ti desde que comenzaste a ser voluntario/a? ¿Cuál? ¿Podrías compartir alguna experiencia que te haya marcado, positiva o negativamente?
	Integración	¿Has experimentado estrés en tu labor como voluntario? ¿En qué situaciones? ¿Cómo manejaste esa situación de estrés?
	Autonomía	¿Qué tanta autonomía tienes desde tu labor como voluntario? ¿Has tenido oportunidad de proponer soluciones y/o tomar decisiones desde tu labor como voluntario?
	Auto reporte sobre trastornos psiquiátricos y/o problemas psicológicos	¿Has sido diagnosticado con algún trastorno mental? ¿Has recibido algún acompañamiento por algún problema psicológico? ¿Consideras que alguna de esas situaciones de salud mental o problemas psicológicos ha estado ligada a tu labor como voluntario?
	Dominio del entorno	¿Como evaluarías tu labor como voluntario? ¿Qué tanto impacto crees que ha tenido tu labor como voluntario?

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE USO DE DATOS PERSONALES

DATOS GENERALES DEL PROYECTO

Título de la investigación: Plan de entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental para voluntarios de la parroquia Santa Inés

Nombre y apellido del investigador: Angie Estefan Villamarin Jiménez

Datos de identificación y ubicación: 1019076477 – Bogotá D.C.

INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN

Primero – JUSTIFICACIÓN: EL PROYECTO que se está realizando tiene como fin brindar herramientas prácticas y reflexivas que ayuden a los voluntarios a reconocer sus emociones, establecer límites saludables, fortalecer su sentido de propósito y generar hábitos que favorezcan su bienestar emocional. De esta manera, se contribuye al sostenimiento de una comunidad más empática, equilibrada y consciente de la importancia del autocuidado como parte del servicio, al igual que cumplir con las funciones y el objeto del POLITÉCNICO de promover la investigación formativa de forma responsable y ética frente a la comunidad y la sociedad en general.

Segundo – OBJETIVOS: EL PROYECTO cuenta con los siguientes objetivos general y específicos para el desarrollo adecuado y satisfactorio de la investigación:

General

Implementar un plan de entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental para los voluntarios de la parroquia Santa Inés

1. Conocer que habilidades de regulación emocional en salud mental tienen los voluntarios de la parroquia Santa Inés.
2. Diseñar un plan de entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental para los voluntarios de la parroquia Santa Inés.
3. Implementar un plan de capacitación en habilidades de regulación emocional en salud mental voluntarios de la parroquia Santa Inés.

Tercero – PROCEDIMIENTOS: EL PROYECTO se desarrollará llevando a cabo el procedimiento que se describe a continuación:

1. Entrevistas a dos de los participantes voluntarios.
2. Aplicación cuestionario de regulación emocional de James Gross.
3. Interpretación de los resultados del cuestionario.
4. Intervención a través de un plan de entrenamiento según las necesidades identificadas.

Cuarto – RESPONSABLE: El PROYECTO que actualmente se está realizando se encuentra a cargo de Angie Estefan Villamarin Jiménez persona encargada de desarrollar la investigación como estudiante del programa de Psicología del POLITÉCNICO y quien será la responsable de dar respuesta a las inquietudes generadas en cualquier momento del estudio.

Quinto – BENEFICIOS: El PROYECTO que se adelanta genera los siguientes beneficios directos para el participante y para la sociedad:

1. Adquirir habilidades de regulación emocional.
2. A partir del entrenamiento adquirir herramientas para reconocer y comprender mejor sus propias emociones.
3. Aclaración: esta investigación que se está llevando a cabo no genera ningún beneficio económico o algún otro tipo de contraprestación

Sexto – RIESGOS: EL PROYECTO que se adelanta implica un riesgo (medio) de acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 en cuanto a los siguientes aspectos:

1. Pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto.
2. Exámenes psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios.

Parágrafo: En conformidad con lo establecido con anterioridad, el PARTICIPANTE es consciente de los riesgos que implica su participación en EL PROYECTO, de tal forma que los asume en su totalidad y exonera al POLITÉCNICO por cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir por su participación.

Séptimo – REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD: El PROYECTO que se adelanta establece los siguientes criterios de inclusión y exclusión para participar en el mismo:

Criterios de inclusión:

1. Tener un tiempo mínimo de un (1) año de servicio como voluntario
2. Desempeñar labores voluntarias con la población de la iglesia.
3. Tener una edad mínima de 18 años.
4. Contar con disponibilidad horaria para participar activamente en el proyecto.

Criterios de exclusión

1. No cumplir los criterios de inclusión descritos anteriormente

Octavo – CONFIDENCIALIDAD: El equipo investigador se obliga a no revelar, divulgar, exhibir, mostrar y/o comunicar la información que le sea suministrada por el PARTICIPANTE de forma oral, visual o escrita para el desarrollo de EL PROYECTO a persona natural o jurídica alguna, ni a utilizarla en favor de terceros y, en consecuencia, se obliga a mantenerla de manera confidencial y privada y a proteger dicha información para evitar su divulgación no autorizada ejerciendo sobre esta el mismo grado de diligencia que utiliza para proteger información confidencial de su propiedad. En consecuencia, el equipo se obliga a utilizar la información suministrada únicamente de la manera y para los fines establecidos en este documento.

Parágrafo: La confidencialidad a que se refiere esta cláusula se mantendrá hasta que la información adquiera el carácter de pública o hasta el momento en que el PARTICIPANTE autorice su revelación o los revele pública y directamente.

Noveno – AUTORIZACIÓN DE DATOS PERSONALES: Por medio del presente documento el PARTICIPANTE autoriza al equipo investigador para que recolecte, recaude, almacene, use, circule, suprima, procese, compile, intercambie, trate, actualice y disponga de los datos suministrados por medio de este documento y haga uso de las datos personales concernientes a: nombre completo, edad, género, nivel de escolaridad, actividad económica, estrato socioeconómico número de hijos, número de contacto, correo electrónico, tiempo de servicio como voluntario, experiencias emocionales relacionadas con el servicio, disponibilidad horaria y datos relacionados con el bienestar emocional y la salud mental, para que sean tratados o utilizados para los fines académicos establecidos en EL PROYECTO y para el uso exclusivo de los estudiantes y profesores que hagan parte de la ejecución del mismo. Todo a la luz de la Ley de Habeas Data.

Parágrafo primero: El PARTICIPANTE declara que actúa como titular de los datos personales que suministra, de tal forma que se compromete a mantener indemne al POLITÉCNICO por cualquier controversia que pueda surgir por la vulneración de datos personales y/o por la información incorrecta o falsa que suministre.

Parágrafo segundo: El PARTICIPANTE podrá solicitar al equipo investigador en cualquier momento, mediante petición escrita, que los datos que fueron recolectados y almacenados sean retirados y/o eliminados de la base de datos y/o repositorio del POLITÉCNICO, de conformidad con lo establecido en la Ley 1581/12 y demás normativa complementaria.

Décimo – INDEMNIDAD: El PARTICIPANTE manifiesta y declara que ha leído con atención el contenido del presente documento y que la información que provee para el desarrollo de EL PROYECTO es verídica, completa y auténtica, de tal forma que exonera y mantendrá indemne al POLITÉCNICO y sus entidades afiliadas, su Rector, vicerrectores, decanos, directores, administrativos, empleados, trabajadores y agentes por cualquier responsabilidad, reclamos o

demandas de cualquier naturaleza, ya sea en derecho o en equidad, que surjan o puedan surgir por su participación en el PROYECTO.

Parágrafo primero: El PARTICIPANTE de manera voluntaria procede a dar respuesta a la siguiente DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO:

Declaro que he leído y entendido la información general del estudio: Sí ____ No ____

Declaro que he tenido la oportunidad de hacer preguntas libremente y obtener respuestas satisfactorias:

Sí ____ No ____

Declaro que he recibido suficiente información relacionada con el estudio: Sí ____ No ____

Declaro haber sido informado por un investigador cuyo nombre y apellido se referencian en el presente documento: Sí ____ No ____

Declaro comprender que mi participación es voluntaria y que tengo libertad de retirarme en cualquier momento sin perjuicio alguno: Sí ____ No ____

Declaro comprender que mis datos serán tratados de forma confidencial y los resultados derivados de la presente investigación que sean publicados garantizarán la protección de mi identidad: Sí ____ No ____

Declaro tener conocimiento que recibiré una copia firmada y sellada de este formulario de consentimiento: Sí ____ No ____

Declaro tener conocimiento de que la entrevista podrá ser grabada con fines exclusivamente investigativos y acepto que sea realizada dicha grabación:

Sí ____ No ____

Acepto libremente participar en este estudio: Sí ____ No ____

Parágrafo segundo: Dado lo anterior, AUTORIZO al equipo investigador para que utilice los datos personales suministrados por medio del presente documento única y exclusivamente con fines académicos conforme a las siguientes consideraciones:

1. Que el POLITÉCNICO es una institución universitaria, entidad sin ánimo de lucro, reconocida por el Gobierno Nacional de la República de Colombia y que tiene por objeto prestar servicios en todos los campos de acción de la educación, en especial de la educación superior.
2. Que actualmente el equipo de investigadores se encuentra desarrollando el proyecto de investigación titulado: Plan de entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental para voluntarios de la parroquia Santa Inés que consiste en: implementar un plan de

entrenamiento en habilidades de regulación emocional en salud mental para los voluntarios de la parroquia Santa Inés, en adelante EL PROYECTO.

3. Que para la correcta ejecución de EL PROYECTO es fundamental solicitar los datos personales establecidos en el presente documento y solicitar información y/o la colaboración del PARTICIPANTE conforme a los procedimientos y metodologías que se informan más adelante.
4. Que el presente documento que se registrará por las siguientes declaraciones y en lo no previsto en ellas por las normas legales vigentes en la República de Colombia:

Undécimo – SUSCRIPCIÓN: Que una vez leído el documento y respondidas las preguntas que haya podido tener en relación con EL PROYECTO y su participación en el mismo, el PARTICIPANTE suscribe de forma libre y voluntaria el presente consentimiento informado y la autorización para el tratamiento de datos personales en Bogotá, a los ____ () días del mes de _____ del 2025.

Firma del participante:
Nombre del participante:
Documento de identidad:
Número telefónico:

Firma del investigador que realizó la explicación del consentimiento informado:



Nombre del investigador que realizó la explicación del consentimiento informado: Angie Estefan Villamarin Jiménez
Documento de identidad: 1.019.076.477

Espacio de revocatoria del consentimiento informado:

Yo, _____ revoco el Consentimiento Informado prestado en fecha _____ y declaro por tanto que tras la información recibida consiento no seguir participando en el Proyecto de Investigación titulado:







Anexo 6. Enlace del video de socialización del proyecto

https://youtu.be/5Qd_Q5r7x90

Anexo 7. Formato de actividad sesión 2 tabla 2.

FORMATO ACTIVIDAD MINDFULNESS

Por favor, responde a las siguientes preguntas. Este formato te ayudará a reflexionar sobre una situación que te generó frustración. Puedes utilizarlo para identificar tus reacciones, pensamientos y la manera de afrontar las situaciones que se presentan.

1. ¿Dónde estabas cuando ocurrió la situación?
2. ¿Con quién estabas?
3. ¿Qué hora era?
4. ¿Sientes que algo en tu cuerpo cambió? (Describe las sensaciones físicas)
5. ¿Cómo reaccionaste en ese momento? (¿Qué hiciste?)
6. ¿Qué fue lo que te hizo sentir frustración en ese momento?
7. ¿Cómo empezaste a sentirte? (Describe tus emociones)
8. ¿Qué pensamientos pasaban por tu mente en ese momento?
9. ¿Qué hubieras hecho diferente en esa situación? (Reflexión con reevaluación cognitiva)