



UNAM IZTACALA

**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**Salud Mental en Estudiantes de la FESI**

T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A  
**NORMA JESSICA GUAJARDO CRUZ**

**Director:** LIC. JORGE MONTOYA AVECÍAS  
**Dictaminadores:** MTRO. ISAAC PÉREZ ZAMORA  
MTRA. ÁNGELA MARÍA HERMOSILLO GARCÍA



**Los Reyes Iztacala, Edo de México, Septiembre de 2013.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Aprendí que no se puede dar marcha atrás,  
que la esencia de la vida es ir hacia adelante.

La vida, en realidad,  
es una calle de sentido único.

Agatha Christie





## AGRADECIMIENTOS

### *Al ser supremo:*

Por enseñarme que el respeto a la naturaleza es una forma de permanente amor a la vida.

### *A mi mamá:*

**Claudia Guajardo Cruz**, que con la mayor gratitud por todos tus esfuerzos, desvelos y sacrificios hizo para que yo pudiera terminar mi carrera profesional.

Por haberme dado todo y por enseñarme a luchar por lo que se quiere.

Gracias por guiar mi camino y estar siempre junto a mí en los momentos difíciles.

Gracias por ser mi refugio seguro y por saber amar incondicionalmente.

Te amo.

### *A mi abuelita:*

**Socorro Cruz Ontiveros**, gracias por tu apoyo y ejemplo que en cada segundo de mi vida me has brindado.

Por tus cuidados, amor y comprensión, por tus consejos que me orientaron por el camino recto de la vida.

Gracias por formar parte de mi vida y por contribuir tan significativamente en mi crecimiento tanto personal como profesional.

Te quiero mucho.

### *A mis hermanas:*

**Erika Daniela Guajardo Cruz y Brenda Nataly Salazar Guajardo**, son muy especiales para mí, ocupan un lugar muy importante en mi vida.

Gracias por darme importantes lecciones de vida, porque a pesar de todo.

Les agradezco todo el amor, paciencia y comprensión para conmigo.

Por todo y por mucho más... las quiero mucho.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



***A mi papá:***

***Gerardo Guajardo Castañeda***, que donde quiera que este, sé que me apoya y me cuida.

***A mis amigos:***

Gracias por todo el apoyo que me han brindado, por sus consejos y por qué en los momentos más difíciles me alentaron a seguir adelante anhelando que siempre me preparara para enfrentarme a la vida.

A todas y cada una de esas personas con las que la vida me ha hecho coincidir y que han compartido sus enseñanzas, por siempre formar una parte de mi camino.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



## RECONOCIMIENTOS

*A la Universidad Nacional Autónoma de México,  
principalmente a la Facultad de Estudios Superiores IZTACALA,*

Quien me ha formado profesionalmente, porque en ella aprender y querer avanzar, siempre  
es un poco más...

Podemos hacerlo solos, pero la mayoría de las veces necesitamos de un guía, de alguien  
que nos enseñe a descubrir y a valorar los secretos de sabiduría que encierra el camino.

Gracias por enseñarme que el ser humano tiene la capacidad de trascender, de renovarse y  
ser feliz.

Gracias por formarme como universitaria.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



## ÍNDICE

Resumen	8
Introducción	10
Capítulo I: Vida Universitaria y Salud mental	
1.1 Vida Universitaria	20
1.2 Salud Mental	25
1.3 Dificultades y Retos	29
Capítulo II: Diagnóstico Comunitario Participativo en la FES Iztacala	
2.1 Qué es el Diagnóstico Comunitario Participativo	31
2.2 Fase 1: Metodología	33
2.3 Fase 2: Instrumento	34
2.4 Fase 3: Aplicación del instrumento	35
Capítulo III: Resultados del Diagnóstico	
3.1 Resultados y análisis de datos	37
3.2 Análisis de las preguntas	41
3.3 Aplicación	50
Capítulo IV: Propuesta de Intervención: Talleres vivenciales	
4.1 Manejo de estrés	54
4.2 Problemas familiares	58
4.3 Relación de pareja	62
4.4 Autoestima	66
4.5 Superación personal	70



Conclusiones	76
Bibliografía	83
Anexos	89



## Resumen

Hablar de la salud mental es hablar de un bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, pueden afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. En este sentido, la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento de un individuo y una comunidad. Es mucho más que la ausencia de enfermedad mental. Al reconocer que la salud es un estado de balance incluyendo el propio ser, los otros y el ambiente, estaremos ayudando a que las comunidades e individuos entiendan como buscar su mejoramiento.

Ahora bien, dentro de las necesidades básicas del ser humano se encuentra la salud, es por ello que gobiernos, comunidades, familias y personas se preocupan siempre por conservar y mantener niveles óptimos o “saludables”. También, iniciar el estudio de una carrera profesional puede ser una fuente de estrés que acecha el bienestar psicológico, el cual se puede resultar comprometido en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental.

Es necesario que quienes inician una profesión, además de estar convencidos de la carrera elegida, se encuentren mentalmente sanos para que así tengan una mayor capacidad de afrontamiento de las situaciones que se presentan a lo largo de este periodo; ello como un factor protector que el propio estudiante pondrá en práctica ante las demandas que implica estudiar una carrera (Cano, 2008).

Es por eso que en el Capítulo I se abordará el tema sobre la Vida Universitaria y Salud Mental ya que es la misma Universidad la institución encargada de formar a personas que aspiran alcanzar una capacitación profunda para desempeñarse en el mundo del trabajo.



Así mismo, el ingresar a la Universidad implica cambios y los cambios requieren adaptación y transformación, reorganización personal, familiar, y social, por lo que se asumen nuevas maneras de afrontar la vida, pensando sobre el modo de estudiar y aprender, relacionándonos de otro modo con el conocimiento y con los demás, reforzando su manera de ser.

Es un proceso complejo en donde se manifiesta una buena compatibilidad y buen entendimiento con la comunidad universitaria, con especial atención a las relaciones y vínculos con los profesores y compañeros, así, el iniciar el estudio de una carrera profesional puede ser una fuente de estrés que acecha el bienestar psicológico, el cual se puede resultar comprometido en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental.

En el Capítulo II se hablará acerca del Diagnóstico Comunitario Participativo en la FES Iztacala ya que éste es un método que ayuda a identificar los distintos problemas que existen dentro de una comunidad, con la participación de los ciudadanos (as) de las comunidades organizadas, en este caso la comunidad será la FES Iztacala.

También se hablará sobre el procedimiento que se llevó a cabo para poder dar cuenta de las necesidades que como estudiantes se llegan a tener dentro de la FESI, así como la muestra, el instrumento y la aplicación de este, para posteriormente hablar sobre los resultados de dicho Diagnóstico.

Como ya se mencionó, en el Capítulo III se hablará acerca de los Resultados y análisis del Diagnóstico realizado, en donde claramente se pueden observar las gráficas que describen cada uno de los datos importantes.



Cabe mencionar que al final, y como capítulo IV, se hace una propuesta de intervención, con el fin primeramente de que haya una intervención en dado caso de que sea requerida. Posteriormente esta propuesta de intervención consiste en Talleres vivenciales con el objetivo de que los alumnos de la FESI cuenten con herramientas para poder cubrir sus necesidades, según lo requieran.



## Introducción

Se cree que parte importante del ser humano es la salud mental ya que gracias a ella, cada individuo es capaz de interactuar de manera adecuada en su ambiente familiar, emocional, social y físico.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.

Dentro de las necesidades básicas del ser humano se encuentra la salud, es por ello que gobiernos, comunidades, familias y personas se preocupan siempre por conservar y mantener niveles óptimos o “saludables”. La sobrevivencia no es suficiente, ya que constituye una necesidad humana básica la salud física. Para desempeñarse adecuadamente en sus vidas diarias la gente no sólo necesita sobrevivir, necesita también poseer una módica salud básica (Sandoval de Escurdia y Richard, 2005).

El funcionamiento mental favorable es atribuido a diversos aspectos de la vida del individuo, que de manera integral contribuyen al bienestar psicológico. Al respecto, Morales (1999, citado en Pérez, Ponce, Hernández y Márquez, 2010) señala que “Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad” (p. 32).

Iniciar el estudio de una carrera profesional puede ser una fuente de estrés que acecha el bienestar psicológico, el cual se puede resultar comprometido en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental.



Es necesario que quienes inician una profesión, además de estar convencidos de la carrera elegida, se encuentren mentalmente sanos para que así tengan una mayor capacidad de afrontamiento de las situaciones que se presentan a lo largo de este periodo; ello como un factor protector que el propio estudiante pondrá en práctica ante las demandas que implica estudiar una carrera (Cano, 2008).

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole. Muchos de ellos dejan sus estudios o disminuyen de manera considerable su rendimiento académico sin encontrar una explicación (Caballero, Abello y Palacio, 2007).

Complementando, Spinola (1990, citado en Vélez y Roa, 2005) menciona que un aspecto al que se enfrentan los estudiantes es la necesidad de mantener un rendimiento académico adecuado, considerado como el cumplimiento de las metas, logros u objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursan.

Por ello mismo, se dice que el estrés psicológico y el desgaste emocional también pueden aparecer con mayor facilidad en estudiantes con hábitos de salud desfavorables, es decir, dejando de lado el cuidado adecuado de su persona, con aspectos como la deficiente alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, el poco tiempo de sueño, entre otros. Así, el funcionamiento mental favorable es atribuido a diversos aspectos de la vida del individuo, que de manera integral contribuyen al bienestar psicológico, el cual es parte de la salud en un sentido más general y que se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Es por ello, que cuando un individuo se siente bien, es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, se relaciona socialmente y puede controlar el medio (Taylor, 1991; citado en García, 2002).



En este sentido, los objetos de la psicología comunitaria son la comunidad, los procesos y relaciones psicosociales que en ella se producen.

La psicología comunitaria planteó los principios que orientan su construcción teórico-práctica, esos principios fueron empleados como parte de la crítica que se hacía a los modelos teóricos y metodológicos. Esos principios rigen el quehacer comunitario, es decir, la relación que hay entre agentes externos (quienes trabajan en la comunidad) e internos (personas de la comunidad) en el trabajo comunitario y la condición de los actores sociales (Montero, 2004).

Ibáñez (2008) dice que el diagnóstico, es un método que ayuda a identificar los distintos problemas que existen dentro de una comunidad, siendo esta, un grupo de personas que tienen algo en común y/o alguna intuición o sentido de una identidad compartida. La participación de la comunidad se entiende entonces, como una toma de conciencia colectiva sobre factores que frenan el crecimiento, por medio de la reflexión crítica y la promoción de formas asociativas y organizativas que facilita el bien común.

Con ello podemos obtener que el diagnóstico comunitario participativo es un método que implica la participación activa de los miembros de dicha comunidad; por tanto, éste es el proceso que permite identificar y explicar los problemas que afectan a la población, de una realidad social que se requiere intervenir, en un momento determinado, con la participación de los ciudadanos (as) de las comunidades organizadas.

Montero (2004) menciona que cuando se trabaja con comunidades, hablar de necesidades implica hablar también de recursos, por lo que el proceso de identificación de necesidades y recursos consiste en un conjunto de actividades grupales, de carácter fundamentalmente participativo, mediante las cuales se busca que la propia comunidad o grupo señale aquellos aspectos de su vida en común que sienten como insatisfactorios, inaceptables, problemáticos u obstaculizadores.



Desde el nacimiento, el ser humano está en constante interacción con otros de su misma especie, cabe mencionar que las necesidades o problemas que se pueden observar en una comunidad se encuentran en diferentes ámbitos, tales como:

**Personales:** El ser humano desde el inicio de su historia ha visto la necesidad de comunicar sus pensamientos, sin embargo con el paso de los años ha tomado conciencia que no basta con comunicarse también es importante mejorar el proceso, lo cual en consecuencia le permite su realización y mejorar la calidad de vida, es a esto lo que posteriormente se le denominó las relaciones interpersonales. Existen una serie de principios, los cuales al hacernos conscientes de ellos y por medio de la práctica, nos permiten mejorar como ser social, considerando la capacidad del ser humano para interactuar con otras personas, aun cuando la misma depende de circunstancias muy específicas como raza, edad, sexo, jerarquía, ideología, normas sociales, épocas históricas, tradiciones culturales, situaciones ecológicas y expectativas personales (Urrea, 2010).

**Académicos:** Probablemente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumnado. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor ó menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen el alumnado, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Benítez, Giménez y Osicka, 2000; citado en Edel, 2003).

En el mejor de los casos, es necesario considerar no solamente el desempeño individual del estudiante sino la manera como es influido por el grupo de pares, el aula ó el propio contexto educativo.



Sociales: Es un proceso interdisciplinario que debe pasar por la explicación de las causas que generan los estados de necesidad. Para esto se debe, situarlas en el espacio y en el tiempo concreto en que se producen. Estas pueden hacerse desde una doble perspectiva: desde el sujeto de las necesidades, esto es, las personas que las padecen: niños, ancianos, mujeres, etc., o desde el objeto de la necesidad o áreas de carencias, a saber: salud, educación, vivienda, etc. (Baltasar, 2004).

Familiares: Existen diversos sistemas o grupos sociales que permiten la satisfacción de dichas necesidades, sin embargo, el grupo que posee mayor relevancia en el cumplimiento de estas necesidades es la “familia”. En nuestra sociedad esta puede ser, nuclear y extensa; es la organización social básica que, apoyada por otras instituciones sociales, debe satisfacer las necesidades fundamentales de la persona que las necesita y protegerle de los peligros reales o imaginarios.

La familia es el pilar de la sociedad ya que en ella tienen lugar las primeras relaciones humanas, relaciones que sientan las bases de futuros modos de interacción entre las personas, en ella se articula la personalidad básica de un individuo correspondiente a una cultura y a una clase social, cumple además, una función humanitaria (Alvarado y Sánchez, 1997).

Según Ocampo (2009) la atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad, basado en un complejo sistema neuronal que se encarga del control de la actividad mental de un organismo. Sin embargo, no siempre la atención opera de manera oportuna, motivo por el cual se altera y trae consigo dificultades en actividades escolares, lúdicas, laborales, familiares, haciéndose necesaria su evaluación e intervención.



El mismo autor menciona que la atención psicológica a su vez, posee características propias, particulares, las cuales ayudan a comprender mejor su funcionalidad dentro de la ejecución de actividades y tareas demandadas por el medio y la adaptación de las personas y como ya se mencionó anteriormente es que se cree que parte importante del ser humano es la salud mental ya que, gracias a ella, cada individuo es capaz de interactuar de manera adecuada en su ambiente familiar, emocional, social y físico.

El Diagnóstico Comunitario Participativo proporciona un marco para que los miembros de la comunidad determinen si quieren, necesitan y pueden apoyar las actividades propuestas en su entorno.

Un diagnóstico comunitario participativo puede ser muy útil cuando los miembros de la comunidad identifican la asistencia para sus actividades. La actividad psicológica comunitaria discurre entre dos momentos: la investigación y la intervención en la comunidad: en ambos casos el objetivo es producir transformaciones en esta última. Su aplicación, busca un conocimiento que probablemente producirá cambios en la situación estudiada, de los cuales da cuenta en el proceso, por eso mismo, bajo el reciente informe de la Dr. Patricia Dávila (2012) se ha considerado como método el Diagnóstico Comunitario Participativo en la FESI. Este informe ayudará para identificar si esta comunidad tiene necesidades o problemas psicológicos.

Con dicho informe confirmamos que al inicio de esta administración, se emprendió un diálogo con la comunidad, con el fin de entender y atender las necesidades y problemáticas. Por otro lado el informe nos indica que la carrera con mayor demanda de población es Biología, luego Enfermería, Medicina, Odontología, Psicología y Optometría, esto podría ser un factor que ayude a entender que las necesidades de cada carrera empieza desde los ingresos y que esto determinará que la demanda de cada carrera es por las necesidades que se generen aún antes de entrar al ámbito escolar.



También, recientemente se realizó un examen médico automatizado donde los resultados según el informe de la directora, las carreras de: Biología, Enfermería, Medicina y Odontología, son más propensas para adquirir alguna adicción, por ejemplo a la marihuana, cocaína, alcohol, etc. Lo que posiblemente indique que esa necesidad de adquirir una adicción se genera por las dificultades que se dan en los ámbitos personal, académico, social y familiar.

Por tanto, el Diagnóstico Comunitario Participativo fomentará el comienzo de una relación participativa entre los miembros de la comunidad y alguien externo que no pertenezca a esta. Por esa razón, se cree que es necesario elaborar un diagnóstico que ayude a la comunidad de la FESI del turno vespertino a resolver sus necesidades psicológicas personales, académicas, sociales y familiares.

Esto porque no solo la directiva de la escuela es la responsable de identificar las necesidades de la comunidad, sino también el mismo contexto y la misma población de esta comunidad es la más involucrada en la falta de identificación de estas. Algunos problemas que afectan a la comunidad es la falta de buenos servicios de biblioteca, sanitarios, salas de cómputo, etc. Sin embargo hay que encontrar las necesidades que se sitúan dentro de dicha comunidad.

Para realizar este Diagnóstico Comunitario Participativo fue necesario trabajar con las distintas carreras que se encuentran en la FESI tales como: Psicología, Biología, Medicina, Optometría, Enfermería y Odontología y del turno vespertino ya que hay una mayor familiarización con dicho contexto y se sabe cómo se desarrolla el ambiente y las actividades de ese turno, además porque la relación es más directa por el simple hecho de haber estudiado en este turno.



No obstante, Kanters, Bristol y Attarian (2002) mencionan que diversas investigaciones muestran que los problemas psicológicos que padecen los estudiantes están relacionados con trastornos de ansiedad, estrés académico, estado y rasgo, como también temor a evaluación y tensión asociada a situaciones en las que el estudiante requiere absorber una gran cantidad de información en un tiempo limitado; así mismo, la insatisfacción social y dificultades económicas, familiares y faltas de espacios de recreación.

Otro aspecto al que se enfrentan los estudiantes es la necesidad de mantener un rendimiento académico adecuado, considerado como el cumplimiento de las metas, logros u objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursan. Así mismo, los jóvenes que comienzan una carrera superior se enfrentan a una responsabilidad mayor, cursos y docentes que les exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada. Todos estos elementos constituyen situaciones de evaluación en las que es importante que sean exitosos, pues facilitan el paso al siguiente semestre o una entrada más rápida a la vida profesional (Vélez y Roa, 2005).

Mohd (2003) en un estudio encontró que los principales factores que se asocian a la presencia de trastornos emocionales en estudiantes universitarios fueron: sentirse bajo presión por los exámenes, falta de apoyo familiar y experimentar presión por parte de sus profesores. Andrews y Wilding (2004) encuentran que los principales estresores ligados con sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes universitarios son las dificultades económicas y relacionales.

Es importante mencionar por lo dicho anteriormente que realizar el Diagnóstico en la comunidad de la FESI correspondiente al turno vespertino es porque en vista del informe de la directora, el total de alumnos que acuden a la FESI es de 13 912, los que acuden en el turno matutino cumplen con el 73% del total y los que acuden al turno vespertino es el



26%, los cuales son de menor demanda, y se cree entonces que hay algún problema o necesidades que está generando este menor porcentaje, por lo tanto no hay la misma demanda de alumnos. Otro punto relevante para mencionar, sería que se usara de igual forma una división de factores, esto es la división por sexo, hombre y mujer esto para determinar a quiénes son a los afectan más estas necesidades y con mayor facilidad.

Las necesidades o problemas que se pueden observar en una comunidad se encuentran en diferentes ámbitos, tales como: personal, académico, social y familiar. Encontrándose en ellos, las necesidades que se pueden observar dentro del contexto de la comunidad de la FESI.

Esta muestra fue escogida con el objeto de poder determinar cuáles son las verdaderas necesidades que se están presentando. Se cree que el usar una sola carrera sería una limitación en cuanto a la información, ya que no todos piensan igual y también porque las distintas carreras se encuentran ubicadas dentro del mismo contexto y posiblemente lo que una población de determinada carrera ve como necesidad en su lugar de estudio, la otra carrera, no lo verá de igual manera.

Sin embargo, otras limitaciones en esta investigación fueron que no se analizaron todas las preguntas del instrumento, esto debido al tiempo y al fin de semestre, así como, considerar que se tendría que igualar la muestra.

Por tanto el objetivo de esta investigación es identificar las necesidades de atención psicológica y salud mental que la comunidad universitaria de la FESI tiene (Psicología, Biología, Medicina, Odontología, Enfermería y Optometría) mediante la aplicación de un cuestionario con 17 reactivos los cuales están enfocados en los ámbitos descritos anteriormente (Personal, Académico, Social y Familiar) en jóvenes y adultos de 18 a 43 años de edad.



# Vida Universitaria y Salud Mental

*“Hay que tener aspiraciones elevadas, expectativas moderadas y  
necesidades pequeñas”*

Anónimo

## 1.1 Vida Universitaria

¿Qué es la Universidad?

**E**sta pregunta tiene varias respuestas, algunas referidas a sus funciones de formación, otras relacionadas con su reglamentación y legalidad, otras que apuntan al lugar de relevancia social, sin embargo una respuesta más subjetiva, es la que como estudiante se construye a lo largo de los años, años en los que se comparten vivencias, logros, angustias, alegrías, etc., imágenes que serán parte de toda la vida.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



La Universidad, según la Universidad Nacional de Rio Cuarto (UNRC, 2008) menciona que es la institución encargada de formar a personas que aspiran alcanzar una capacitación profunda para desempeñarse en el mundo del trabajo. Los egresados universitarios están habilitados oficialmente para realizar actividades profesionales específicas de un campo del saber. Es la instancia superior en la organización del Sistema Educativo.

Se considera que lo que distingue a la Universidad de otras instituciones de nivel superior es que además de enseñar y formar a los alumnos, se producen nuevos conocimientos que contribuyen al desarrollo social. De allí que la sociedad espere el aporte de saberes teóricos y técnicos que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de la comunidad.

La misma UNRC también menciona que es importante saber desde el ingreso como se organiza política y académicamente la Universidad ya que es una estructura compleja que se sostiene básicamente en el valor de la participación democrática de todos sus integrantes como: docentes, no docentes, graduados y estudiantes, todos los cuales tiene sus representantes en los distintos ámbitos de decisión.

Cada Universidad está compuesta por Facultades que incluyen a su vez Departamentos, Áreas y Carreras. Por lo tanto cada estudiante será y formará parte de una carrera y pertenecerá a una Facultad determinada con sus respectivos componentes.

Por otra parte, según la Ley Orgánica de la Universidad Nacional De México, Autónoma (2001) señala que la Universidad Nacional de México tiene por fines impartir la educación superior y organizar la investigación científica, principalmente la de las condiciones y problemas nacionales, para formar profesionistas y técnicos útiles a la sociedad y llegar a expresar en sus modalidades más altas la cultura nacional, para ayudar a la integración del pueblo mexicano.



Así mismo, la Universidad Nacional de México es una corporación pública, autónoma, con plena personalidad jurídica y sin más limitaciones que las señaladas por la Constitución General de la República.

Es importante mencionar que su misión es: Fortalecer de manera integral, estratégica e innovadora el proceso de internacionalización de la UNAM en sus funciones sustantivas de docencia, investigación y extensión de la cultura para coadyuvar a la equidad, calidad y pertinencia académica, incidiendo en el fortalecimiento de la formación de alumnos, profesores e investigadores capaces de adaptarse y actuar con eficacia en la nueva realidad global.

Mientras que la visión es: Ejercer un liderazgo en la internacionalización de la educación superior en México y ser un referente para la elaboración de políticas públicas y la conformación de espacios comunes del conocimiento a nivel global, que promuevan la movilidad estudiantil, la movilidad académica, la convergencia y reconocimiento de los estudios y el fortalecimiento de redes universitarias de investigación.

Cabe señalar que en 2007 la nueva administración, encabezada por el Dr. José Narro Robles, Rector de la UNAM, presentó una iniciativa de internacionalización con el objetivo de atender los principales retos institucionales para fortalecer la proyección internacional de la UNAM. En particular, hacer frente a la necesidad de “mejorar la calidad de sus procesos educativos, para estar en capacidad de competir nacional e internacionalmente y adaptarse a las nuevas formas de producción del conocimiento” (Narro, 2008, p. 10; citado en UNAM (2012). Historia. Recuperado el 24 de Octubre de 2013 de <http://www.global.unam.mx/es/nosotros/historia.html>).

Por ello se dice que la inscripción de alumnos en los estudios superiores se amplía en el ámbito mundial, el estudio de la transición de la escuela media a la universidad cobra



más interés si encuentran factores de éxito, fracaso, abandono y/o cambio de la carrera elegida.

El ingresar a la Universidad implica cambios y los cambios requieren adaptación y transformación, reorganización personal, familiar, y social. Estos procesos son propios del crecimiento y se dan en esta etapa de la vida en la que se modifica “el afuera y el adentro”; es decir, que como estudiantes se asumen nuevas maneras de afrontar la vida, pensando sobre el modo de estudiar y aprender, relacionándonos de otro modo con el conocimiento y con los demás, reforzando su manera de ser (UNRC, 2008).

Entre los aspectos importantes que se deben aprender para la integración a la vida universitaria, se encuentra el conocimiento referido a este nuevo ámbito del que va a ser parte en los próximos años.

Según Velasco (2007) la transición a la Universidad es un proceso complejo, multifactorial, que requiere del estudiante, significativos y múltiples cambios y adaptaciones, por eso es que el estudiante debe generar no solo nuevas maneras de pensar, sino también nuevas relaciones sociales y culturales con sus profesores y compañeros. Una idea de la teoría de Tinto (1995) es que el estudiante entra a la Universidad con un conjunto de características personales, intenciones, expectativas, y sobre todo con la decisión de permanecer o salir de los estudios superiores lo que depende también de la función del nivel de integración académica y social que el estudiante alcanza en la institución.

Pascarella y Terenzini (1991) relevan que los aspectos que ayudan y fortalecen la persistencia en la Universidad, son la calidad y el prestigio de la institución, la seguridad o incertidumbre en la elección de la carrera, así como las becas y/o ayudas económicas en la financiación y la residencia o no en el campus universitario que influirá en la integración social.



Por otra parte, se dice que la entrada a la vida Universitaria viene precedida de un largo periodo académico preparatorio seguido de un período posterior de adaptación y ajuste a este nuevo contexto, entonces para el estudiante el cambio implica pasar de una etapa centrada en variados intereses (escuela media) a la concreción de una opción que definirá los objetivos a conseguir así como su proyecto de vida (Velasco, 2007).

Las primeras experiencias son relevantes en la resolución de la transición. En las mismas, el estudiante hace un primer balance entre la adecuación de sus proyectos y las expectativas a la realidad.

Como ya lo mencionaron Caballero, Abello y Palacio (2007) los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole. Muchos de ellos dejan sus estudios o disminuyen de manera considerable su rendimiento académico sin encontrar una explicación. Es por eso que al final del primer año, podemos encontrar cifras que evidencian el abandono y las bajas notas anuncian el alargamiento de los alumnos en los estudios universitarios, el cambio hacia otras carreras y/o Universidades así como también, el éxito de un grupo que seguirá sus estudios sin mayores problemas.

La vida universitaria entonces, se puede entender como un proceso complejo, multifactorial, que requiere del estudiante, significativos y múltiples cambios y adaptaciones, teniendo en cuenta siempre la meta sobre la formación integral de la persona. Por esta razón a lo largo de sus años de existencia, la Universidad ha dedicado parte de su esfuerzo a fomentar entre sus estudiantes el desarrollo de las ahora denominadas "competencias transversales".

Sin embargo lo que todo estudiante debe de hacer es prestar mucha atención a lo que comunican los profesores en sus primeras clases. En esa instancia se les dará un panorama de lo que irá sucediendo a lo largo del año. Si no se entiende algo, lo indicado es



que pregunten para no quedarte con dudas. También se debe conformar un grupo de compañeros con los que se sientan cómodos. De esta forma se sentirán más acompañados y apoyados. Esa sensación ayuda en la adaptación.

Por último, se dice que la integración social se manifiesta como compatibilidad y buen entendimiento con la comunidad universitaria, con especial atención a las relaciones y vínculos con los profesores y compañeros. La integración académica se mide por el grado de congruencia entre el desarrollo intelectual del individuo y el clima intelectual de la institución. No puede faltar el soporte familiar, el cual es uno de los elementos de mayor importancia, que parece influir sobre las variables del rendimiento académico. Este tipo de soporte contempla una dimensión efectiva, material, de disponibilidad de recursos que la familia brinda al estudiante y una dimensión afectiva de soporte emocional.

## 1.2 Salud Mental

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.

Por eso mismo es que se cree que parte importante del ser humano es la salud mental ya que, gracias a ella, cada individuo es capaz de interactuar de manera adecuada en su ambiente familiar, emocional, social y físico.

La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como depresión, ansiedad, epilepsia, demencias, esquizofrenia y trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han agravado en los últimos tiempos. En este sentido, lograr que la población conserve la salud mental, además de la salud física, depende, en gran parte, de la



realización exitosa de acciones de salud pública, para prevenir, tratar y rehabilitar (Sandoval de Escurdia y Richard, 2005).

Los mismos autores mencionan que otro aspecto inherente a la política social, es que la salud mental se relaciona al igual que la salud física, con la pobreza, en donde la incidencia de estos padecimientos exige de los afectados mayor proporción de los pocos ingresos que generan, además de lo incapacitantes que resultan, que como consecuencia disminuyen o frenan el potencial de desarrollo de las personas y por tanto de los núcleos familiares.

Dentro de las necesidades básicas del ser humano se encuentra la salud, es por ello que gobiernos, comunidades, familias y personas se preocupan siempre por conservar y mantener niveles óptimos o “saludables”. La sobrevivencia no es suficiente, ya que constituye una necesidad humana básica la salud física. Para desempeñarse adecuadamente en sus vidas diarias la gente no sólo necesita sobrevivir, necesita también poseer una módica salud básica (Sandoval de Escurdia y Richard, 2005).

Los mismos autores mencionan que dentro de las premisas que rigen las acciones del Sector Salud en nuestro país, el Programa de Salud 2000-2006 menciona:

- a) La buena salud como objetivo de desarrollo y condición indispensable para alcanzar igualdad de oportunidades.
- b) La salud, junto con la educación, es el componente central del capital humano, capital más importante de individuos y naciones. Mejorar la salud y asegurar la educación significa fortalecer al individuo y a la sociedad para procurar y acrecentar sus medios de vida.
- c) Dado su potencial estratégico, es necesario dejar de ver a la salud solamente como un sector específico de la administración pública y empezar a considerarla también



como un objetivo social que todos los sectores pueden y deben seguir. En este sentido, se requiere complementar las políticas de salud con políticas saludables.

El funcionamiento mental favorable es atribuido a diversos aspectos de la vida del individuo, que de manera integral contribuyen al bienestar psicológico. Al respecto, Morales (1999, citado en Pérez et al, 2010) señala que “Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad” (p. 32).

Iniciar el estudio de una carrera profesional puede ser una fuente de estrés que acecha el bienestar psicológico, el cual se puede resultar comprometido en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental (Cano, 2008). Es necesario que quienes inician una profesión, además de estar convencidos de la carrera elegida, se encuentren mentalmente sanos para que así tengan una mayor capacidad de afrontamiento de las situaciones que se presentan a lo largo de este periodo; ello como un factor protector que el propio estudiante pondrá en práctica ante las demandas que implica estudiar una carrera.

Sandoval de Escurdia y Richard (2005) mencionan que cuando un individuo cuenta con una buena salud mental, existe un mayor despliegue de sus potencialidades que se verán reflejadas en su convivencia, trabajo y recreación. En la actualidad puede parecer difícil mantener un equilibrio mental sano debido a la diversidad de agentes estresantes como la excesiva carga de trabajo, las múltiples responsabilidades o la falta de una economía favorable.



Es por eso que el funcionamiento mental favorable es atribuido a diversos aspectos de la vida del individuo, que de manera integral contribuyen al bienestar psicológico, el cual es parte de la salud en un sentido más general y que se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Es por ello, que cuando un individuo se siente bien, es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, se relaciona socialmente y puede controlar el medio (Taylor, 1991; citado en García, 2002).

En cuanto a la salud mental de los estudiantes, cabe mencionar que el aprobar todas las experiencias educativas y mantener un buen promedio no es lo único que deben procurar los estudiantes de la Universidad, pues también es importante su desenvolvimiento, autoestima, capacidad de amar y relacionarse con otros, construir su felicidad y resolver pacíficamente los problemas que se les presentan, pues si no todos, mínimo la mayoría de los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole.

Por otra parte, se dice que el éxito de los estudiantes está relacionado no sólo con sus capacidades intelectuales sino también, con los procedimientos que han desarrollado para alcanzar sus objetivos de aprendizajes. Los estudiantes, dentro de los diferentes estilos, tienen el deseo de saber, es decir, de la necesidad de logro y de auto superación, y el interés en un campo de estudio determinado.

Por último y desde el ámbito educativo, es importante que la escuela impulse el acercamiento a la vida universitaria ofreciendo espacios de reflexión y profundización acerca de las opciones de estudio y de las características del mundo del trabajo. Además, debe de haber un favorable desempeño académico, también es primordial que se estimule a los alumnos para el estudio, promoviendo situaciones que requieran principalmente de la utilización del pensamiento abstracto y la comprensión de textos.



### 1.3 Dificultades y Retos

Velázquez, Montgomery, Pomalaya y Dioses (2008), sostienen que los estudiantes al iniciar una carrera comienzan a enfrentarse a una serie de demandas sociales y académicas, para las que debe tener un repertorio favorable de conductas asertivas y bienestar subjetivo que les permita un adecuado manejo interpersonal de situaciones sociales. Ello aportará sentimientos de tranquilidad y optimismo suficientes para desarrollar estrategias de afrontamiento ya que existe una relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico.

Según diversos autores, el rendimiento académico ha sido estudiado y analizado desde un enfoque multidimensional, integrando factores como clase social, entorno familiar, relación profesor-alumno, interacciones entre alumnos, aspectos docentes, didácticos, variables institucionales del centro y de la administración educativa (Pérez, Rodríguez, Borda y Del Rio, 2003). Como resultado de la interrelación de los anteriores factores se puede dar un rendimiento satisfactorio o insatisfactorio.

Los mismos autores mencionan que otras variables que afectan al rendimiento son las habilidades y destrezas que presenta el alumnado, el interés sobre la asignatura, la capacidad de comunicación, las calificaciones obtenidas en cursos anteriores y el número de asignaturas aprobadas (Arquero et ál. 2003; Barroso et ál. 2004; Doran et ál. 1991 citados en Pérez et al, 2003).

Por ello mismo, se dice que el estrés psicológico y el desgaste emocional también pueden aparecer con mayor facilidad en estudiantes con hábitos de salud desfavorables, es decir, dejando de lado el cuidado adecuado de su persona, con aspectos como la deficiente alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, el poco tiempo de sueño, entre otros.



Ahora bien, Donati y Trucco (2009) mencionan que la Universidad plantea nuevos desafíos y nuevas exigencias, por lo tanto es fundamental abordarla con un espíritu y una actitud renovada ya que el ser universitario implica un progreso en el sentido de maduración personal, que tiene que estar acompañado de un crecimiento a nivel psicológico.

Cabe mencionar que para todo esto, se considera que la clave es el cambio de actitud, fundada en la responsabilidad individual. Será el gran motor a tener en cuenta pues cambiar de actitud es pensar en proyectarse un futuro, una meta y para lograr una meta es aconsejable seguir un camino. Se considera que el estudio universitario exige esfuerzo personal sin embargo, también se debe tener en cuenta que la misma Universidad es la que acompañará este cambio a través de distintos medios, como por ejemplo los profesores tutores, que colaborarán asesorando académicamente, orientando, evaluando métodos de estudios para optimizarlos y contribuir así a que se pueda alcanzar un buen rendimiento académico.

La clave pasa una vez más, por comenzar con un espíritu activo desde el comienzo, se trata de tener paciencia, pues esta adaptación muchas veces no se consigue de un día para otro, siempre se tienen que aprovechar todos los recursos que la Universidad ofrece: profesores, tutores, deportes, cultura, etc.

Ellos serán de gran ayuda en este inicio como estudiante Universitario. Se debe recordar que algunas dificultades u obstáculos al comienzo pueden ser normales pero siempre se debe de tratar de afrontarlas con la confianza que pueden ser superadas pues este proceso también tiene que ver con un aprendizaje.



# D

# iagnóstico Comunitario

## Participativo en la FES Iztacala

*“No importa cuánto se viva sino cómo se vive, si se vive bien y se muere joven, se puede haber contribuido más que una persona hasta los ochenta años preocupada solo de sí misma”*

Martin L. King

### 2.1 Qué es el Diagnóstico Comunitario Participativo

**L**os objetos de la psicología comunitaria son la comunidad, los procesos y relaciones psicosociales que en ella se producen. La psicología comunitaria planteó los principios que orientan su construcción teórico-práctica, esos principios rigen el quehacer comunitario, es decir, la relación que hay entre agentes externos e internos en el trabajo comunitario y la condición de los actores sociales. Montero (2004) menciona que la actividad psicológica comunitaria discurre entre dos momentos: la investigación y la intervención en la comunidad. En ambos casos el objetivo es producir transformaciones en esta última, por lo que el método empleado para investigar, es de

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



carácter participativo que se orienta a la transformación y búsqueda de conocimiento a medida que transforma y conoce.

El diagnóstico, es un método que ayuda a identificar los distintos problemas que existen dentro de una comunidad, siendo esta, un grupo de personas que tienen algo en común y/o alguna intuición o sentido de una identidad compartida. La participación de la comunidad se entiende entonces, como una toma de conciencia colectiva sobre factores que frenan el crecimiento, por medio de la reflexión crítica y la promoción de formas asociativas y organizativas que facilita el bien común (Ibáñez, 2008).

Con ello podemos obtener que el Diagnóstico Comunitario Participativo es un método que implica la participación activa de los miembros de dicha comunidad; por tanto, éste es el proceso que permite identificar y explicar los problemas que afectan a la población, de una realidad social que se requiere intervenir, en un momento determinado, con la participación de los ciudadanos (as) de las comunidades organizadas. Ibáñez (2008) menciona que puede realizarse en cualquier momento ya que es el inicio de un proceso o acción para intervenir una determinada realidad social, es decir: un barrio, sector de un barrio, municipio, etc., es también el punto de partida para la elaboración de proyectos de desarrollo que necesita una comunidad.

Montero (2004) menciona que cuando se trabaja con comunidades, hablar de necesidades implica hablar también de recursos, por lo que el proceso de identificación de necesidades y recursos consiste en un conjunto de actividades grupales, de carácter fundamentalmente participativo, mediante las cuales se busca que la propia comunidad o grupo señale aquellos aspectos de su vida en común que sienten como insatisfactorios, inaceptables, problemáticos u obstaculizadores.

Desde una perspectiva psicológica las necesidades hacen referencia a “impulsos que surgen instigados por un estado de tensión del sujeto frente a una carencia específica”.



Cualquier definición de necesidad compromete posiciones filosóficas, porque implica la concepción que se tiene de las relaciones con el ambiente. Los recursos son una ayuda o medio al que se puede recurrir para conseguir un fin o satisfacer una necesidad (Omill, 2008).

Una vez teniendo en cuenta lo que es un Diagnóstico Comunitario Participativo, se llevó a cabo todo el procedimiento para poder aplicar el instrumento y así poder dar cuenta de las necesidades que como estudiantes se pueden tener dentro de la FES Iztacala.

## **2.2 Fase 1: Metodología**

La metodología es un concepto que hace referencia al plan de investigación que permite cumplir con ciertos objetivos en el marco de una ciencia.

En esta investigación el contexto fue la comunidad de la FES Iztacala ubicada en Avenida de los Barrios Número 1, Colonia Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, C.P 54090, de las carreras de Psicología, Biología, Medicina, Odontología, Enfermería y Optometría del turno Vespertino.

Los participantes fueron 240 estudiantes de las distintas carreras que se encuentran dentro de la FESI: Optometría, Odontología, Enfermería, Psicología, Biología y Medicina de ambos sexos, de entre 18 y 43 años de edad, ya que este es el rango de edad en el que se encuentra la población de la FESI.

Como ya se mencionó anteriormente las necesidades o problemas que se pueden observar en una comunidad se encuentran en diferentes ámbitos, tales como: personal, académico, social y familiar. Encontrándose en ellos, las necesidades que se pueden observar dentro del contexto de la comunidad de la FESI.



### 2.3 Fase 2: Instrumento

El instrumento es un cuestionario de preguntas cerradas y con opción múltiple (sí-no), así mismo, el cuestionario era autollenado, es decir que los participantes llenaron por sí mismos el cuestionario. Los resultados de dicho cuestionario mostraron las necesidades que se están experimentando dentro de la comunidad de la FESI (ver anexo 1).

Para la elaboración del cuestionario final, se pasaron por diversas etapas, en la primer etapa, el primer cuestionario estuvo conformado por 11 preguntas las cuales eran abiertas, sin embargo estas preguntas no estaban enfocadas a los ámbitos personal, académico, social y familiar por lo que se decidió realizar un segundo cuestionario, segunda etapa, este se agrupó de acuerdo a los cuatro ámbitos personal, académico, social y familiar por lo que en la primer categoría salieron 10 preguntas, en la segunda 8, en la tercera 8 preguntas y en la última categoría fueron 9 preguntas, al final el cuestionario estuvo conformado por 35 preguntas, sin embargo aún el formato no estaba muy específico y seguían siendo preguntas abiertas.

En la tercer etapa, el cuestionario quedó con 34 preguntas sin embargo aún estaban acomodadas por área y con opción y no todas eran preguntas abiertas, sino que 16 de las 34 eran de opción (sí-no), sin embargo se llegó a la conclusión de que aún eran muchas preguntas, lo que llevó a una cuarta etapa, en donde el cuestionario quedó de 27 preguntas, al final, este cuestionario se piloteó a una muestra de 24 alumnos, 4 por carrera y en todas fueron 2 hombres y 2 mujeres, obteniendo como resultado que las preguntas aun no eran muy claras ya que los participantes se confundieron y se tardaron demasiado en contestar el cuestionario. Esto sin mucho esfuerzo me llevó a reducir de nuevo el cuestionario.

En la quinta etapa, por realizar el cuestionario, se decidió quitar las preguntas sobre las necesidades básicas dejando solo las de necesidades psicológicas por lo que de las 27 preguntas que eran se redujo a 18 preguntas, también como el anterior cuestionario, los



resultados arrojaron que los participantes se confundieron en las preguntas. Lo que se hizo fue intercalar las preguntas para que no fueran parecidas unas con otras, 14 de estas fueron de opción (si-no), con un por qué y 4 eran abiertas.

Ya para el último cuestionario, sexta etapa, solo se quitó una pregunta, quedando 17 preguntas finales, a este cuestionario se le dio formato, poniéndole instrucciones y anteponiendo que era totalmente confidencial. En cada pregunta se pusieron líneas para que los participantes pudieran escribir sus respuestas y al final de este se les agradecía su participación (ver anexo 1).

Este último cuestionario para corroborar su confiabilidad se piloteó a una muestra de 50 alumnos por carrera, obteniendo como resultados que este cuestionario era más sencillo de responder y solo les llevó a los participantes de 10 a 15 minutos en responderlo.

Cabe mencionar que no hubo otros materiales más que el cuestionario y una pluma.

### **2.4 Fase 3: Aplicación del instrumento**

Para la aplicación de dicho cuestionario fue necesario primeramente realizar los piloteos, como se mencionó anteriormente.

Una vez que ya se tenía el instrumento se tuvo que concertar cita con los profesores de las distintas carreras para que pudieran asignar a uno o varios de sus grupos y así poder aplicar el cuestionario a los alumnos.

Se comenzó con la carrera de Enfermería, después Optometría, Odontología, Psicología, Biología y al final Medicina, sin embargo es importante mencionar que los alumnos eran de la carrera en general, no había un semestre en específico. Por otra parte, como se dijo en un principio, en el trabajo de investigación solo estaba contemplado el



turno vespertino, sin embargo, también hubo alumnos del turno matutino, ya que debido al horario en que se aplicaba el cuestionario fue posible encontrar a dichos alumnos.

Cabe mencionar que la muestra planeada al principio eran de 100 participantes por carrera, sin embargo debido al tiempo y al realizar los piloteos fue que se pudo dar cuenta que no se podía tener acceso a considerar esa muestra ya que fue muy difícil conseguir alumnos de las carreras de Optometría, Odontología y Enfermería, con la misma proporción, por lo que se decidió solamente tener 40 participantes por carrera, independientemente de si se igualaba la muestra o no. Por último, para cubrir la muestra fue necesario aplicar de 3 a 4 grupos por carrera para obtener a una muestra considerable y poder realizar el diagnóstico, esta muestra estuvo conformada por 240 alumnos.



# R

# esultados del

# Diagnóstico

*“La vida es cruel y los sueños son dulces, ambos son necesarios  
para lograr vivir cada día”*

Katrin Demant

## 3.1 Resultados y Análisis de datos

**E**l programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) es uno de los programas de mayor uso en los Estados Unidos de Norteamérica así como en América Latina. Los procedimientos estadísticos que incluye la versión 14.0 son de mucha utilidad para aquellas organizaciones que necesiten desarrollar y subsecuentemente analizar bases de datos para aplicaciones prácticas o para diversas necesidades de investigación. Además, la versión 14.0 ofrece diversas posibilidades para crear vínculos con otros programas comunes tales como Microsoft Word, Microsoft Excel, y Microsoft Power Point. Finalmente, SPSS permite manejar bancos de datos de gran magnitud y también efectuar análisis estadísticos muy complejos.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



Familiarizarse con las diversas opciones y procedimientos estadísticos de un programa como SPSS permite administrar bancos de datos de manera eficiente y desarrollar perfiles de usuarios, hacer proyecciones y análisis de tendencias que permitirán planificar actividades a largo plazo y, en general, hacer un mejor uso de la información capturada en forma electrónica (Castañeda, Cabrera, Navarro y Vries, 2010).

Entonces, para la obtención de los resultados se utilizó una base en Excel para poder categorizar las preguntas cerradas y con opción porque, o para que te sirve, así mismo con las preguntas abiertas, posteriormente se introdujeron las respuestas de los participantes en un programa estadístico informático, también referido como "Statistical Product and Service Solutions" (SPSS) 14.0 obteniendo así los porcentajes y las gráficas de los resultados obtenidos.

Para el análisis de los datos sociodemográficos los cuales fueron sexo, edad, turno, carrera y nivel socioeconómico, se obtuvieron las siguientes gráficas:

En la figura 1, se puede observar que para sexo el 59.2% de la muestra son mujeres, mientras que el 40.8% son hombres. El porcentaje de mujeres es mayor que el de los hombres, por lo que sería conveniente igualar la muestra para poder igualar el porcentaje, esto con el fin de que el Diagnóstico se muestre con tendencia o preferencia por el tipo de respuestas que dan las mujeres.



N Válidos: 240  
Perdidos: 0  
Total: 240

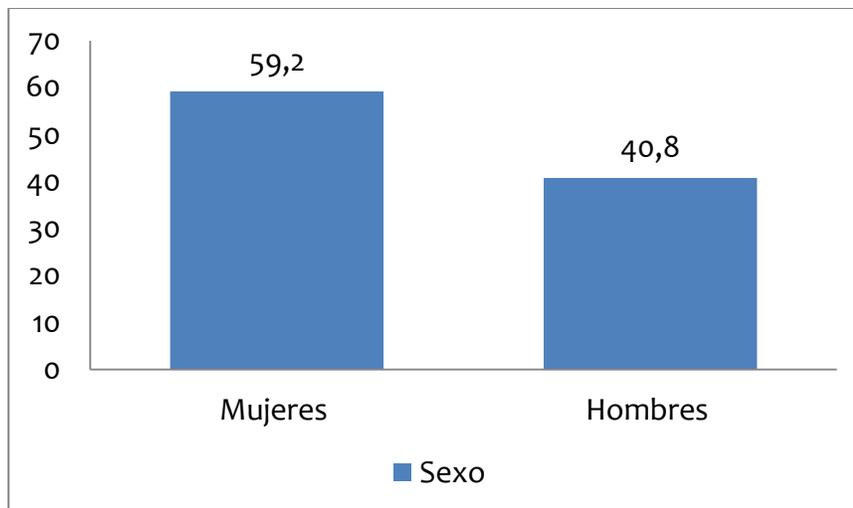


Figura 1: Muestra el porcentaje entre hombres y mujeres.

En la figura 2 se muestra que la edad de los participantes se encuentra entre los 18 y los 43 años de edad; 19, es la edad de mayor frecuencia con el 24.2% y 22.1%, lo que corresponde a la edad de 20 años. De esto cabe mencionar que la edad promedio de los estudiantes es de 21.33, la mediana de 21.00 y la moda de 19 lo que significa que la distribución de los datos oscila en los 19 años.

N Válidos: 240  
Perdidos: 0  
Media: 21,33  
Mediana: 21,00  
Moda: 19

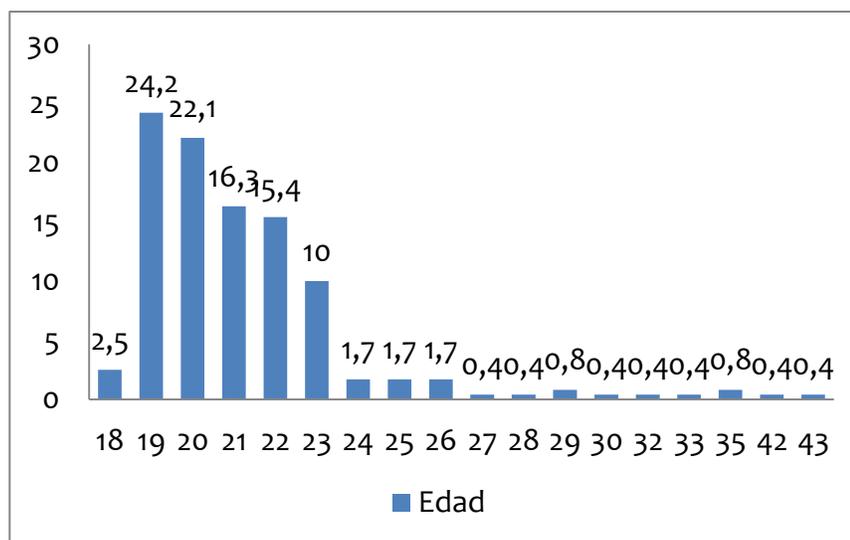


Figura 2: Se muestra la edad de los participantes.



En la figura 3, se muestra que el 94.2% de la muestra fue del turno vespertino y solo el 5.8% corresponde al turno matutino, esto ocurrió quizás al horario en el que se encontraban los participantes, así como al horario que los mismos profesores proporcionaban para aplicar el cuestionario.

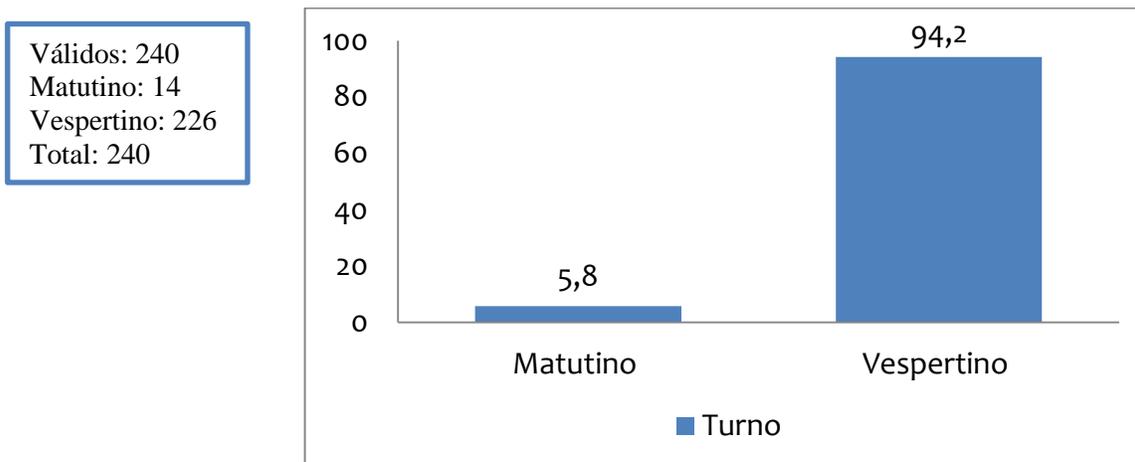


Figura 3: Se muestra el porcentaje de ambos turnos.

En la figura 4 se puede observar que la muestra fue de 240 alumnos, 40 por carrera, lo que da un 16.7% por carrera, esto ocurrió debido a que se buscó que la muestra fuera la misma por carrera.

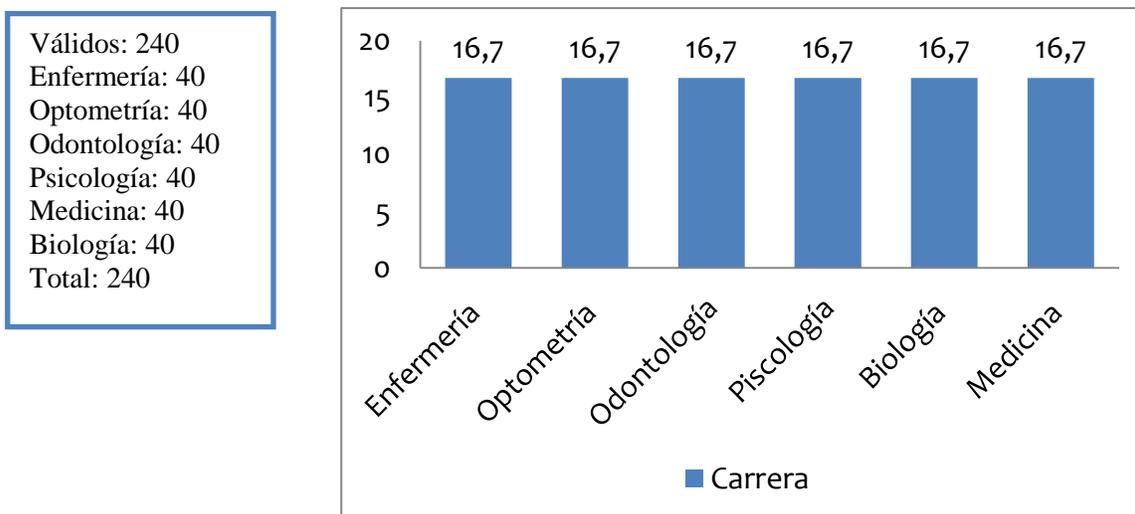


Figura 4: Muestra la distribución de la muestra por carrera.

Norma Jessica Guajardo Cruz



Por último, en la figura 5, se muestra el nivel socioeconómico y se puede decir que la población de la FESI tiene un nivel socioeconómico medio, con el 63.6%, seguido del medio bajo con el 24.2%. Esto tiene una implicación social, lo que quiere decir que los egresados a la FESI son de CCH Vallejo, CCH Azcapotzalco, Prepa 3 y Prepa 9. Y solo el .4% de la población corresponde a ser de alguna escuela privada.

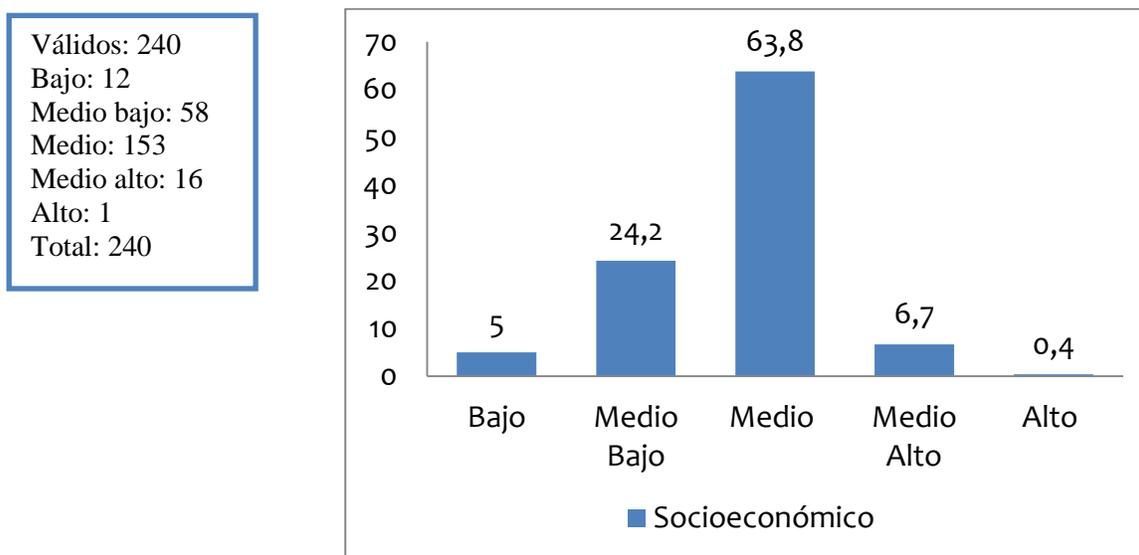


Figura 5: Muestra los porcentajes sobre el nivel socioeconómico de la población de la FESI.

### 3.2: Análisis de las preguntas

Así mismo, en cuanto al análisis de preguntas se utilizaron solamente las preguntas: 1; ¿Qué es lo que más te preocupa en la escuela últimamente?, 4; ¿Has observado algún problema emocional en ti últimamente?, 6; ¿A dónde o con quién acudirías para la resolución de tus problemas?, 7; ¿Fuera del ámbito escolar, ¿qué es lo que te preocupa últimamente de ti?, 12; ¿Te conoces a ti mismo?, 14; ¿Sabes a dónde puedes acudir en la escuela si necesitaras ayuda psicológica? y 16; ¿Has pensado acudir al psicólogo/a para que te ayude a tener una mejor calidad de vida? las cuales la pregunta 1 era del ámbito académico, la pregunta 4 y 7 del ámbito personal y la pregunta 6, 12, 14 y 16 del ámbito social arrojando interesantes resultados:



**¿Qué es lo que más te preocupa en la escuela últimamente?**

En la figura 6, referente a la pregunta 1 relacionada con el ámbito académico, se obtuvo que al 28.8% de la muestra les preocupa pasar el semestre, así mismo al 26.3% les preocupa su calificación incluyendo reprobar o aprobar materias, el adeudo de materias y el fin de semestre, mientras que al 26.3% les preocupa su calificación así como el promedio, el desempeño escolar y algunos trabajos finales y al 14.2% les preocupan los exámenes, así como terminar la carrera. Esto quiere decir que a los alumnos de la FESI y en cuanto a la escuela esas tres categorías son lo que más les preocupa. Sin embargo el 2.5% mencionó que no les preocupa nada.

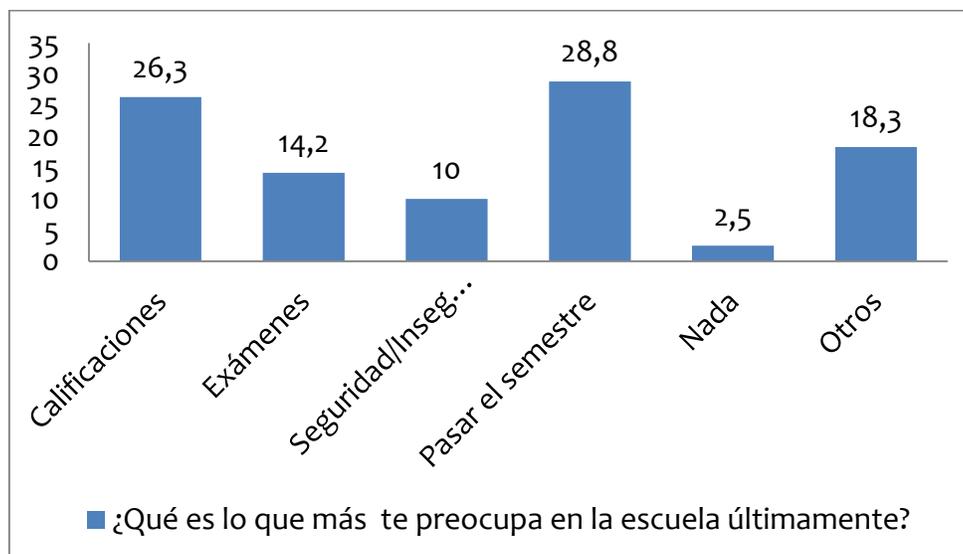


Figura 6: Muestra las respuestas que dieron los participantes en cuanto a la pregunta 1.



**¿Has observado algún problema emocional en ti últimamente?**

En la figura 7, referente a la pregunta 4 la cual está relacionada con el ámbito personal se les pregunto ¿Has observado algún problema emocional en ti últimamente? Con opción de si-no, y como se puede observar 121 participantes contestaron que SI tienen algún problema emocional, mientras que 119 respondieron que NO. Por lo que cabe mencionar que la diferencia entre si y no es mínima.

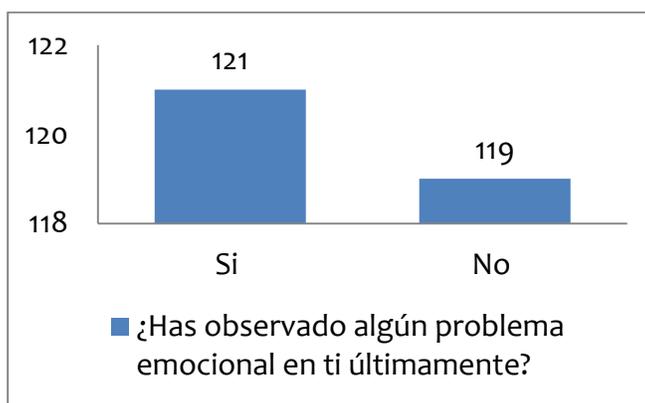


Figura 7: Muestra la opción de si y no para la pregunta 4.

En la figura 8, se muestran los problemas emocionales que se encontraban en los participantes últimamente, y observando la gráfica anterior, se puede notar que el 50.4% que respondieron que Si, se relaciona con las respuestas obtenidas encontrando que el problema emocional con mayor porcentaje es la depresión con un 10.8%, seguido del estrés y la ansiedad con un 10.4%, así mismo encontrando que lo menos les preocupa son los problemas emocionales/familiares con un 6.3%. Cabe mencionar que de estos problemas, algunos fueron con algún familiar o por alguna relación de pareja, Sin embargo también es importante mencionar que el 50% de la población no tiene problemas emocionales o no respondieron.

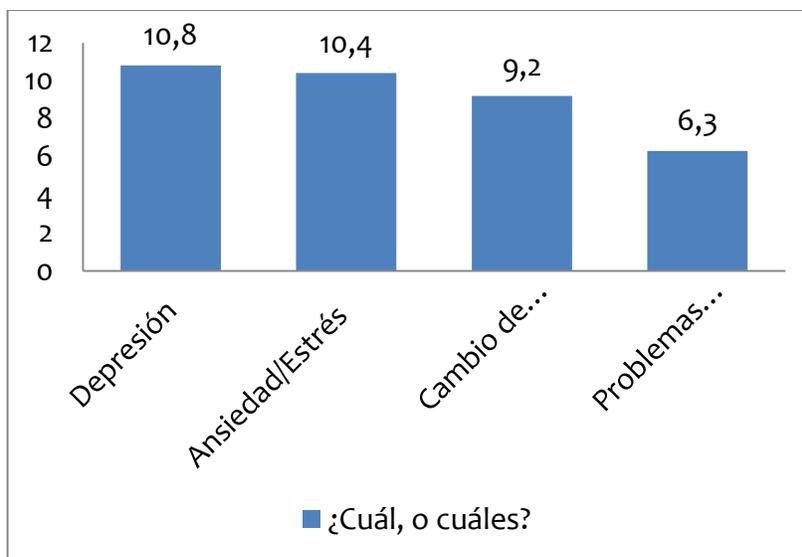


Figura 8: Muestra las respuestas de los participantes sobre los problemas que presentan.

**¿A dónde o con quién acudirías para la resolución de tus problemas?**

En la figura 9, referente a la pregunta 6 ubicada en el ámbito social, se encontró, que dentro de la resolución de problemas de la FESI, el 67.5 % de la muestra dicen acudir con su familia, seguido del 16.7% que indican acudir con amigos y el 14.6% acudirían al psicólogo para resolver sus problemas, por lo que también se encontró como dato importante que solo el 1.3% acudiría a la escuela para resolver sus problemas. Se puede decir entonces, que los alumnos de la FESI prefieren acudir con su familia ante cualquier situación y solucionarla al lado de ellos, quizás a la confianza existente en el vínculo familiar así mismo como el vínculo de amistad entre los mismos integrantes, antes que acudir con un especialista y resolver sus problemas.

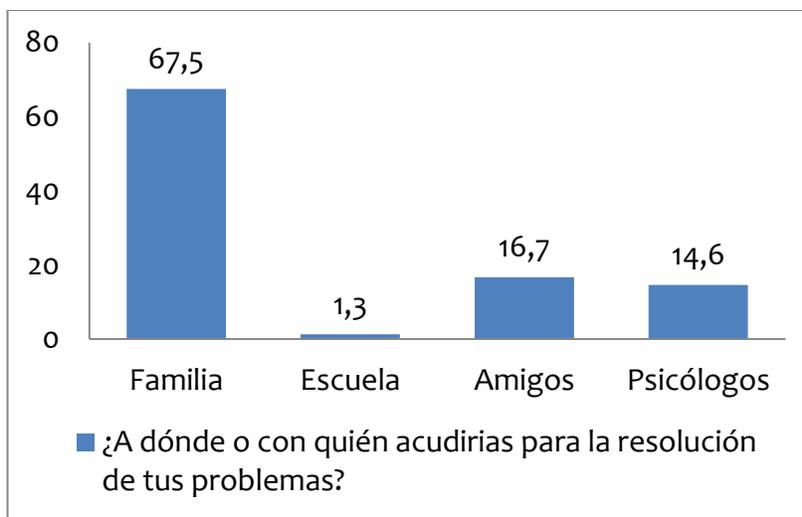


Figura 9: Muestra las respuestas de a dónde los participantes acudirían para resolver sus problemas.

**Fuera del ámbito escolar, ¿qué es lo que te preocupa últimamente de ti?**

En la figura 10, referente a la pregunta 7 relacionada con el ámbito personal se encontró que lo que más les preocupa a los estudiantes de la FESI son otros asuntos, por ejemplo relacionados con la escuela, sin embargo para la pregunta de interés, se encontró que lo importante es la salud/salud familiar con un 19.6%, seguido de nada con un 19.2%. Es importante mencionar que al 7.1% les preocupa su economía y encontrar trabajo, así como al 6.3% les preocupa su apariencia física igualando esto con problemas de alimentación.

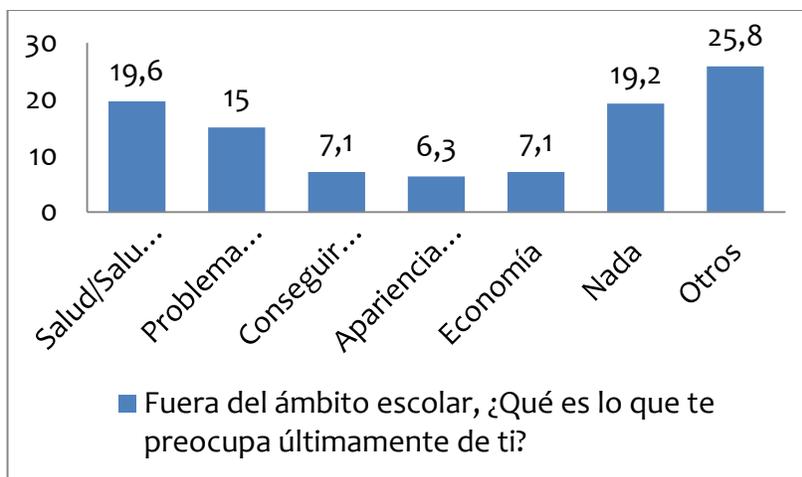


Figura 10: Muestra las respuestas sobre lo que les preocupa a los participantes.

**¿Te conoces a ti mismo?**

Dentro de la pregunta 12, la cual estaba relacionada con el ámbito personal se les pregunto ¿Te conoces a ti mismo? Con opción de si-no, entonces, la figura 11 muestra las repuestas que dieron los participantes; y como se puede observar 202 alumnos dicen SI conocerse, mientras que solo 38 mencionaron que No, encontrando que la diferencia es muy alta.

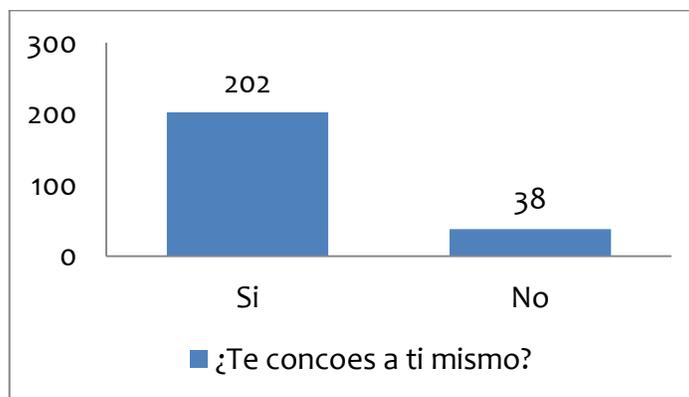


Figura 11: Muestra la opción de si y no para la pregunta 12.



No obstante, la figura 12 nos muestra que dentro de la muestra que respondió que sí se conocía, se obtuvo que al 19.2 % les sirve para una superación personal, ser mejor persona y tomar decisiones adecuadas, mientras que el 17.5 % mencionó que le sirve para saber límites, saber que quieren en la vida y saber hasta dónde pueden llegar y el 9.2 % para poder afrontar problemas, y por último el 17.9% no respondió o mencionó no conocerse.

Con ello, se encontró que los estudiantes al conocerse a sí mismos les han ayudado para su superación personal y poder afrontar problemas en diferentes aspectos por ejemplo tanto personales como académicos.

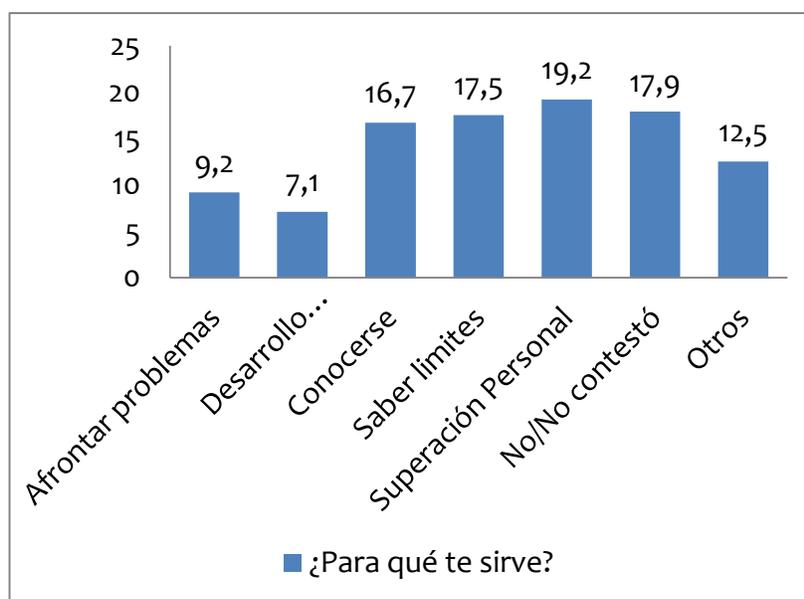


Figura 12: Muestra las respuestas de los participantes, sobre para que les sirve conocerse.

**¿Sabes a dónde puedes acudir en la escuela si necesitaras ayuda psicológica?**

Dentro de la pregunta 14, la cual estaba relacionada con el ámbito social, se les pregunto ¿Sabes a dónde puedes acudir en la escuela si necesitaras ayuda psicológica? igualmente, con opción de si-no, encontrando en la figura 13 las respuestas de los participantes, y como se puede observar 105 alumnos dijeron que SI sabrían a dónde acudir si necesitaran ayuda psicológica, mientras que 135 mencionaron que NO, estos, sin

Norma Jessica Guajardo Cruz



embargo, mencionaron ir a otro lado, por ejemplo al DIF o a centros de atención psicológica fuera de la FESI.

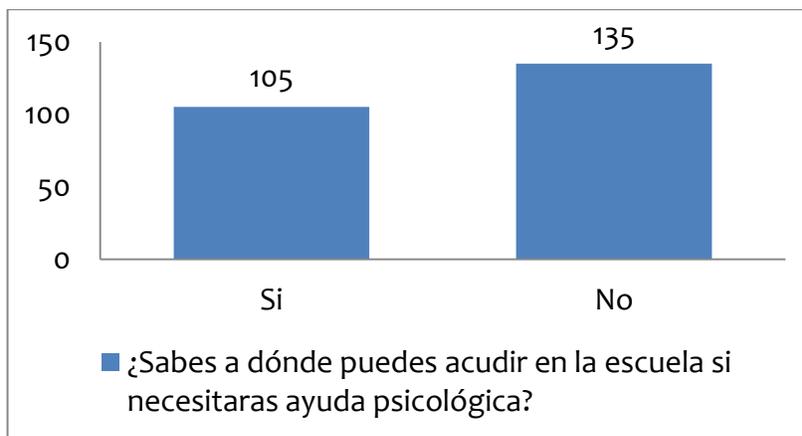


Figura 13: Muestra la opción de si y no para la pregunta 14.

La figura 14, comparando los resultados con la figura anterior se encontró que dentro de los que respondieron si saber a dónde acudir, el 38.3% mencionan que acudirían a la CUSI o al Edificio de Gobierno (BUNKER) dentro de las instalaciones de la FESI, mientras que el 7.9% mencionan que acudirían al área de psicología, por ejemplo con los maestros, alumnos de psicología, la clínica psicológica, etc. Sin embargo, el 47.9% simplemente no saben a dónde acudir o ni siquiera tienen una idea.

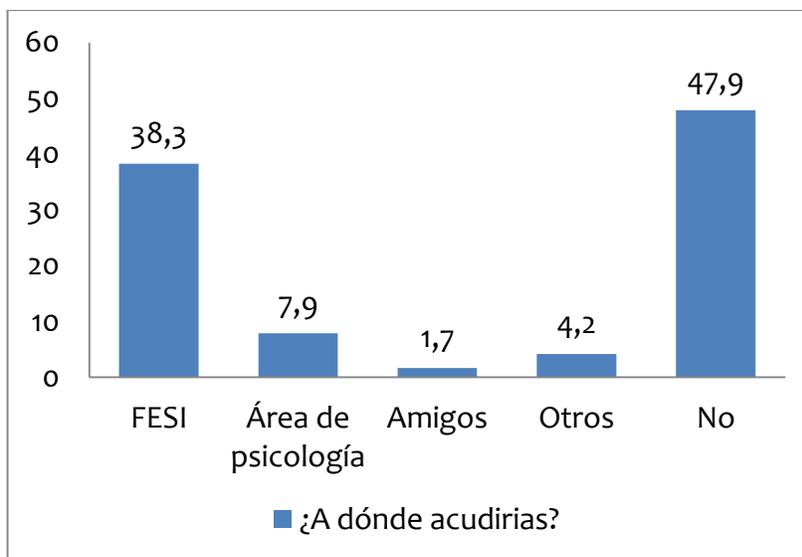


Figura 14: Muestra los lugares sobre a donde acudirían los alumnos de la FESI en caso de necesitar ayuda psicológica.

**¿Has pensado acudir al psicólogo/a para que te ayude a tener una mejor calidad de vida?**

Para la pregunta 16, ¿Has pensado acudir al psicólogo/a para que te ayude a tener una mejor calidad de vida? la cual se encuentra dentro del ámbito social, se puede observar en la figura 15 que 107 alumnos SI han pensado en acudir al psicólogo/a, para tener una mejor calidad de vida, mientras que 133 alumnos NO acudirían o no han pensado en acudir.

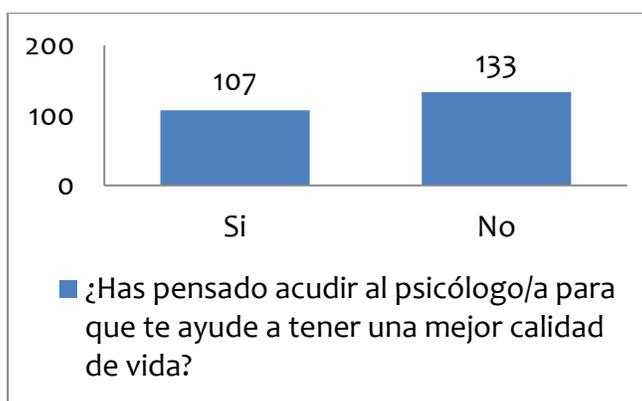


Figura 15: Muestra la opción de si y no para la pregunta 16.



Al relacionar las respuestas de los 240 participantes se obtuvo que los que dijeron que si han pensado en acudir al psicólogo, el motivo con mayor porcentaje resultó que el 15% acudirían para recibir ayuda, mientras que el 8.3 % acudiría para resolver problemas, y relacionando esto con la pregunta 6, solo este porcentaje de la población acudiría al psicólogo para resolver problemas. Así mismo, el 2.1% mencionó ya haber asistido al servicio, mientras que el mismo porcentaje acudiría para ser mejor persona.

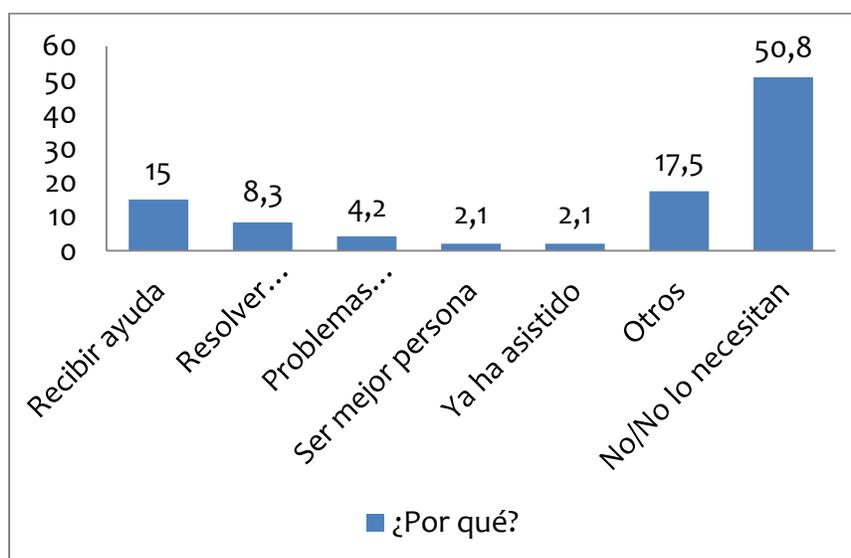


Figura 16: Muestra las respuestas sobre por qué acudirían al psicólogo.

### 3.3 Aplicación

Realizar un Diagnóstico Comunitario Participativo no es nada sencillo, sin embargo es bueno mencionar que el realizarlo fue de mucha ayuda, ya que se pudieron observar cuales son las necesidades que como estudiantes se pueden llegar a presentar, cabe mencionar que en este diagnóstico comunitario participativo dentro de la FESI, se tuvieron muchos contratiempos y desorganización, está, por falta de los profesores, ya que decían una hora y no llegaban, o no estaban, etc.



Como se mencionó anteriormente, la actividad psicológica comunitaria discurre entre dos momentos: la investigación y la intervención en la comunidad. En ambos casos el objetivo es producir transformaciones en esta última y el método es de carácter participativo, el cual se orienta a la transformación y búsqueda de conocimiento.

El Diagnóstico comunitario participativo es un método que ayuda a identificar los distintos problemas que existen dentro de una comunidad, siendo esta, un grupo de personas que tienen algo en común y/o alguna intuición o sentido de una identidad compartida.

Con ello podemos obtener que el diagnóstico comunitario participativo es entonces, un método que implica la participación activa de los miembros de dicha comunidad; por lo tanto, éste es el proceso que permite identificar y explicar los problemas que afectan a la población, de una realidad social que se requiere intervenir, nosotros, sin embargo nunca se tuvo la intención de intervenir, ya que como se sabe, es un proceso arduo y muy duro, pero podría considerarse que esta intervención debe existir en un momento determinado, con la participación de los ciudadanos (as) de las comunidades organizadas.

Cabe mencionar que al final, se hace una propuesta de intervención, con el fin primeramente de que haya una intervención en dado caso de que sea requerida.

Por otra parte y desde una perspectiva psicológica las necesidades hacen referencia a “impulsos que surgen instigados por un estado de tensión del sujeto frente a una carencia específica”. Debido a esto último, fue que se decidió también hacer el diagnóstico dentro de la FESI, ya que además de estar familiarizados con dicho contexto, se puede dar cuenta como estudiante, las posibles situaciones que se viven día con día y que de alguna u otra manera afectan a la comunidad.

Cabe mencionar que las necesidades o problemas que se pueden observar en una comunidad se encuentran en diferentes ámbitos, tales como: Personales, Académicos,



Sociales y Familiares, los cuales nos sirvieron en este diagnóstico para poder identificar las necesidades psicológicas de la comunidad de la FESI.

Esto se llevó a cabo mediante la aplicación de un cuestionario, por lo que se podría decir que de dicho cuestionario y para los resultados solo sirvieron las preguntas enfocadas a los ámbitos ya descritos. Se utilizaron solamente las preguntas 1, 4, 6, 7, 12, 14, y 16.

Pregunta	Ámbito
1; ¿Qué es lo que más te preocupa en la escuela últimamente?	Académico
4; ¿Has observado algún problema emocional en ti últimamente?	Personal
6; ¿A dónde o con quién acudirías para la resolución de tus problemas?	Social
7; Fuera del ámbito escolar, ¿qué es lo que te preocupa últimamente de ti?	Personal
12; ¿Te conoces a ti mismo? ¿Para qué te sirve?	Social
14; ¿Sabes a dónde puedes acudir en la escuela si necesitaras ayuda psicológica? ¿A dónde acudirías?	Social
16; ¿Has pensado acudir al psicólogo/a para que te ayude a tener una mejor calidad de vida? ¿Por qué?	Social

Tabla 1: Muestra las preguntas que se utilizaron para el análisis de datos.

Por último, con ello, se puede decir que a la mayoría de los alumnos lo que les preocupa realmente dentro del ámbito escolar es poder pasar el semestre y por lo consiguiente obtener una buena calificación, ya que esto va de la mano con poder conseguir o tener un trabajo para sí mismo y tener una estabilidad económica. También, se puede observar que el resolver los problemas ayuda a tener un buen desempeño y los jóvenes de la FESI nos dicen que para los problemas los resuelven con sus familias, más que con los psicólogos o amigos. Otro punto importante es que para ellos les preocupa más la salud tanto de sus familias como de ellos mismo, por lo que el acudir al psicólogo no es un aspecto primordial y así resolver sus problemas con un profesional.



# Propuesta de Intervención

## Talleres Vivenciales

*“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”*

Mahatma Gandhi

Con todo lo ya mencionado es que se propone primero que nada, realizar un nuevo Diagnóstico Comunitario Participativo pero ahora enfocándose en ambos turnos, matutino y vespertino, para lograr una muestra mayor a la realizada y obtener más información y ser más específicos, también es de considerar que debe de haber mayor difusión sobre los programas psicológicos, no nada más en la FESI sino también fuera de ella, esto con el fin de considerar a la gente que puede tener algún tipo de problema personal, familiar, social y académico.



No obstante, se puede decir que dentro de la FESI existen talleres, sin embargo habría que incluir y seguir impartiendo nuevos talleres que puedan tener manejo de estrés, problemas familiares, relación de pareja, autoestima, superación personal, etc. ya que este tipo de problemas, son de mayor relevancia y son los que aquejan a la comunidad de la FESI por lo que se resuelven con alguna psicoterapia, en algunos casos es conveniente tratar por ejemplo a la ansiedad, estrés y depresión con algún tipo de fármaco, sin embargo estos pueden llegar a crear dependencia, sin embargo, nosotros como psicólogos quizás no tengamos la capacidad de recetar, por lo que es mejor tratarlo en terapia.

A continuación se presenta una pequeña propuesta sobre los talleres que podrían llevarse a cabo para la comunidad de la FESI.

#### **4.1 Manejo de estrés:**

La vida moderna ha traído como consecuencia, diferentes enfermedades y padecimientos, uno de ellos es el estrés; por lo que la intención de este taller es analizar cómo el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestras vidas.

Se denomina estrés a "las fuerzas o presiones psicológicas y sociales, fruto de acontecimientos o situaciones que perturban el equilibrio de una persona". Esta tensión es la que se denomina "factor estresante". Y a los acontecimientos o situaciones que la persona no puede controlar y la llevan a un desequilibrio se le llama "estresor" (Barnes, 2013).

#### **Este Taller tiene como objetivo:**

Realizar una introspección sanadora para cada estudiante y estrategias de control.



## Sesión 1:

**Actividad 1:** Presentación del taller.

**Objetivo:** Que los participantes conozcan a los facilitadores que guiarán el proceso del taller, además de la estrategia de trabajo.

**Actividad del facilitador:** Se llevará a cabo por medio de una presentación de Power Point la información del taller.

**Actividad de los participantes:** Atenderán a la presentación de los objetivos del taller.

**Materiales:** Copia de la información sobre el taller, Lap-top, Cañón.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 2:** Establecimiento de reglas.

**Objetivo:** Generar un ambiente de confianza y respeto entre los participantes y realizar un reglamento del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará las instrucciones para que se lleven a cabo las reglas que se deberán respetar durante las sesiones del taller.

**Actividad de los participantes:** Se llegará a un acuerdo sobre las reglas que se desean utilizar durante el taller.

**Materiales:** Papel bond, Plumones de colores.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 3:** Elaboración de gafetes.

**Objetivo:** Elaborar gafetes con los nombres de los participantes con la finalidad de conocer sus nombres y facilitar la comunicación.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a los participantes el material necesario y dará las instrucciones para elaborar los gafetes.

**Actividad de los participantes:** Elaborarán su gafete de forma vistosa para representarse a sí mismos en ese gafete.

**Materiales:** Etiquetas, Plumones de colores.

**Duración:** 5 minutos.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



**Actividad 4:** Dinámica de presentación: Identificación con animales.

**Objetivo:** Que los participantes se conozcan e interactúen y observen características similares en los otros participantes para generar un ambiente de cordialidad.

**Actividad del facilitador:** Coordinará la actividad de tal forma que todos se presenten y no se disperse la atención.

**Actividad de los participantes:** Se colocaran en círculo y seguirán las instrucciones del facilitador escuchando atentamente y de manera respetuosa a los otros participantes.

**Materiales:** Ninguno.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 5:** Mirando cara a cara al enemigo.

**Objetivo:** Que los estudiantes identifiquen las claves del concepto de estrés y los cambios que se producen en reacción al estrés, así como conocer los indicadores personales del estrés.

**Actividad del facilitador:** Se les explicará brevemente cómo reconocer el estrés, cuándo ataca el estrés y por qué tenemos estrés en nuestro trabajo/escuela, vida familiar y vida social.

**Actividad de los participantes:** De forma individual los participantes reconocerán los estresores personales y comenzaran con un diario sobre su estrés.

**Materiales:** Presentación en Power Point, Hojas blancas y Plumas.

**Duración:** 20 minutos.

## **Sesión 2:**

**Actividad 6:** Reconociendo los síntomas.

**Objetivo:** Que los participantes enumeren los síntomas y efectos negativos que les provoca el estrés y analizar las consecuencias patológicas de la exposición al estrés.

**Actividad del facilitador:** Se les explicará brevemente cómo nos afecta el estrés sin control y cómo afecta a la vida psíquica, organismo, el trabajo/escuela, vida familiar y vida social.



**Actividad de los participantes:** Los participantes reconocerán los síntomas, efectos y consecuencias del estrés. Posteriormente se hará un debate y reflexión sobre el estrés.

**Materiales:** Presentación en Power Point, Hojas blancas y Plumas.

**Duración:** 50 minutos.

**Actividad 7:** Normas eficaces para la prevención de un estrés desbocado: ¿Cómo podemos prevenir un estrés descontrolado?

**Objetivo:** Que los participantes describan el proceso a seguir para prevenir la generación del estrés en las personas.

**Actividad del facilitador:** Se les proporcionaran puntos claves y temas de interés y los participantes elegirán uno para poder desarrollar una sesión, simulando un taller.

**Actividad de los participantes:** Planificaran una sesión para el taller sobre el control de estrés y como se puede prevenir.

**Materiales:** Hojas, Plumones de colores.

**Duración:** 60 minutos.

### **Sesión 3:**

**Actividad 8:** Técnicas eficaces para calmarnos y relajarnos: ¿Cómo podemos prevenir un estrés descontrolado?

**Objetivo:** Describir el proceso a seguir para controlar el estrés una vez que los síntomas ya se han manifestado en la persona.

**Actividad del facilitador:** Se les proporcionaran puntos claves y temas de interés y los participantes elegirán uno para poder desarrollar un proyecto de taller.

**Actividad de los participantes:** Planificaran un proyecto de taller se seis o más sesiones para controlar el estrés.

**Materiales:** Hojas, Plumones de colores.

**Duración:** 60 minutos.



**Actividad 9:** Cierre.

**Objetivo:** Realizar una evaluación diagnóstica para verificar aprendizajes logrados, cambios actitudinales o conductuales en los estudiantes del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a cada participante una hoja en donde, pedirá que se haga una reflexión acerca de todo lo visto en el taller.

**Actividad de los participantes:** Realizarán una reflexión sobre lo visto en el taller, así como la importancia de este, en su vida.

**Materiales:** Hojas, Lápices.

**Duración:** 10 minutos.

#### **4.2 Problemas familiares:**

La familia es el pilar de la sociedad ya que en ella se tienen lugar las primeras relaciones humanas, relaciones que sientan las bases de futuros modos de interacción entre las personas, en ella se articula la personalidad básica de un individuo correspondiente a una cultura y a una clase social, cumple además, una función humanitaria (Leclercq, 1979).

La familia es el factor esencial de la virtud y de la felicidad, primero en la infancia, tiempo de su formación, después en la edad adulta, en el hogar que ellos fundan (Ehrlinch, 1989).

**Este Taller tiene como objetivo:**

Reflexionar en torno a las relaciones que se establecen con los miembros de la familia y crear conciencia acerca de la relevancia de las mismas para un desarrollo personal y profesional.

**Sesión 1:**

**Actividad 1:** Presentación del taller.

**Objetivo:** Que los participantes conozcan a los facilitadores que guiarán el proceso del taller, además de la estrategia de trabajo.



**Actividad del facilitador:** Se llevará a cabo por medio de una presentación de Power Point la información del taller.

**Actividad de los participantes:** Atenderán a la presentación de los objetivos del taller.

**Materiales:** Copia de la información sobre el taller, Lap-top, Cañón.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 2:** Establecimiento de reglas.

**Objetivo:** Generar un ambiente de confianza y respeto entre los participantes y realizar un reglamento del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará las instrucciones para que se lleven a cabo las reglas que se deberán respetar durante las sesiones del taller.

**Actividad de los participantes:** Se llegará a un acuerdo sobre las reglas que se desean utilizar durante el taller.

**Materiales:** Papel bond, Plumones de colores.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 3:** Elaboración de gafetes.

**Objetivo:** Elaborar gafetes con los nombres de los participantes con la finalidad de conocer sus nombres y facilitar la comunicación.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a los participantes el material necesario y dará las instrucciones para elaborar los gafetes.

**Actividad de los participantes:** Elaborarán su gafete de forma vistosa para representarse a sí mismos en ese gafete.

**Materiales:** Etiquetas, Plumones de colores.

**Duración:** 5 minutos.

**Actividad 4:** Dinámica de presentación: Identificación con animales.

**Objetivo:** Que los participantes se conozcan e interactúen y observen características similares en los otros participantes para generar un ambiente de cordialidad.



**Actividad del facilitador:** Coordinará la actividad de tal forma que todos se presenten y no se disperse la atención.

**Actividad de los participantes:** Se colocaran en círculo y seguirán las instrucciones del facilitador escuchando atentamente y de manera respetuosa a los otros participantes.

**Materiales:** Ninguno.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 5:** Mapa familiar.

**Objetivo:** Los participantes reflexionarán acerca de las relaciones que tienen con cada miembro de su familia.

**Actividad del facilitador:** Dirigirá la dinámica y dará una retroalimentación.

**Actividad de los participantes:** Realizaran un mapa familiar poniendo las relaciones que tienen con cada uno de los miembros de su familia.

**Materiales:** Hojas, Plumas, Colores, Rotafolió.

**Duración:** 30 minutos.

## Sesión 2:

**Actividad 6:** Lámpara de Aladino.

**Objetivo:** Darse cuenta de los alcances y limitaciones que se tienen como familia.

**Actividad del facilitador:** Explicará sobre cómo funciona la familia y los alcances que se tienen en ella, así como las limitaciones que se pueden dar.

**Actividad de los participantes:** Participaran activamente en la dinámica para después poder hacer en la hoja de los deseos, cómo es que les gustaría que fuera su familia.

**Materiales:** Hoja de deseos, Lápices de colores.

**Duración:** 50 minutos.

**Actividad 7:** Donando sangre.

**Objetivo:** Que los alumnos reflexionen en torno a la importancia del apoyo entre los miembros de la familia.



**Actividad del facilitador:** Leerá a los participantes la lectura “Donando sangre” (ver anexo2) y pedirá una reflexión.

**Actividad de los participantes:** Pondrán atención a la lectura y harán su reflexión.

**Materiales:** Lectura, Plumas, Hojas.

**Duración:** 30 minutos.

### **Sesión 3:**

**Actividad 8:** Si fueras padre.

**Objetivo:** Los participantes reflexionarán acerca de la importancia de la autoridad, reglas y normas dentro de la familia.

**Actividad del facilitador:** Dirigirá la dinámica y preguntara como actuarían si fueran padres de familia.

**Actividad de los participantes:** Harán una reflexión sobre lo que pasaría si ellos fueran padres de familia, pensado quizás en un futuro.

**Materiales:** Hojas blancas, Plumas.

**Duración:** 50 minutos.

**Actividad 9:** Cierre.

**Objetivo:** Realizar una evaluación diagnóstica para verificar aprendizajes logrados, cambios actitudinales o conductuales en los estudiantes del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a cada participante una hoja en donde, pedirá que se haga una reflexión acerca de todo lo visto en el taller.

**Actividad de los participantes:** Realizaran una reflexión sobre lo visto en el taller, así como la importancia de este, en su vida.

**Materiales:** Hojas, Plumas.

**Duración:** 10 minutos.



### **4.3 Relación de pareja:**

Se entiende por relación de pareja como aquella que se establece entre dos personas para compartir una determinada unión, en la que se implica un periodo de asentamiento, es decir, representa un tipo de enlace a la que se puede denominar vínculo (Rogers, 1980).

El noviazgo en su forma actual se caracteriza por una mayor libertad e independencia de criterio, frente a lo que era práctica habitual en otras épocas, a la hora de elegir pareja. A la vez la relación hombre-mujer en el noviazgo se va alejando de los patrones tradicionales. Puede ser una excelente escuela de formación de la voluntad, que combate el egoísmo, fomenta la generosidad y el respeto, estimula la reflexión y el sentido de responsabilidad. “El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo. Y, como toda escuela de amor, ha de estar inspirada no en el afán de posesión sino por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza” (Escoto, González, Muñoz y Salomón, 2008).

#### **Este Taller tiene como objetivo:**

Realizar una introspección sobre los aspectos en los que se pone más énfasis en cuanto a la elección de la pareja.

#### **Sesión 1:**

**Actividad 1:** Presentación del taller.

**Objetivo:** Que los participantes conozcan a los facilitadores que guiaran el proceso del taller, además de la estrategia de trabajo.

**Actividad del facilitador:** Se llevará a cabo por medio de una presentación de Power Point la información del taller.

**Actividad de los participantes:** Atenderán a la presentación de los objetivos del taller.

**Materiales:** Copia de la información sobre el taller, Lap-top, Cañón.

**Duración:** 10 minutos.



**Actividad 2:** Establecimiento de reglas.

**Objetivo:** Generar un ambiente de confianza y respeto entre los participantes y realizar un reglamento del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará las instrucciones para que se lleven a cabo las reglas que se deberán respetar durante las sesiones del taller.

**Actividad de los participantes:** Se llegará a un acuerdo sobre las reglas que se desean utilizar durante el taller.

**Materiales:** Papel bond, Plumones de colores.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 3:** Elaboración de gafetes.

**Objetivo:** Elaborar gafetes con los nombres de los participantes con la finalidad de conocer sus nombres y facilitar la comunicación.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a los participantes el material necesario y dará las instrucciones para elaborar los gafetes.

**Actividad de los participantes:** Elaborarán su gafete de forma vistosa para representarse a sí mismos en ese gafete.

**Materiales:** Etiquetas, Plumones de colores.

**Duración:** 5 minutos.

**Actividad 4:** Dinámica de presentación: Identificación con animales.

**Objetivo:** Que los participantes se conozcan e interactúen y observen características similares en los otros participantes para generar un ambiente de cordialidad.

**Actividad del facilitador:** Coordinará la actividad de tal forma que todos se presenten y no se disperse la atención.

**Actividad de los participantes:** Se colocaran en círculo y seguirán las instrucciones del facilitador escuchando atentamente y de manera respetuosa a los otros participantes.

**Materiales:** Ninguno.

**Duración:** 10 minutos.



**Actividad 5:** Apariencias engañosas, que busco y que apporto a la relación de pareja.

**Objetivo:** Los participantes reflexionarán sobre los aspectos en los que ponen más énfasis en la elección de pareja.

**Actividad del facilitador:** Dará las instrucciones y una hoja, después pedirá a los participantes que piensen en las preguntas ¿Qué esperas de una relación? y ¿Qué ofreces en ella? (ver anexo 3).

**Actividad de los participantes:** Escribirán en orden jerárquico los aspectos más relevantes que se tienen y esperan en una relación.

**Materiales:** Hojas con numeración del 1 al 10, Plumas.

**Duración:** 30 minutos.

## Sesión 2:

**Actividad 6:** ¿Quién mato al amor?

**Objetivo:** Reflexionar la manera en que se manifiestan los sentimientos negativos en una relación de pareja y cómo estos influyen para que la relación termine o se haga más fuerte.

**Actividad del facilitador:** Pedirá a los participantes que lean el texto “¿Quién mato al amor?” (ver anexo 4) y que al finalizar, escriban en una hoja, sus impresiones y reflexiones sobre lo que leyeron mediante las preguntas: ¿Qué sucedió cuando llevaste a cabo la lectura? ¿Qué tan fácil o difícil te resultó darte cuenta de los sentimientos negativos que intervienen en una relación de pareja?

**Actividad de los participantes:** Leerán la lectura “¿Quién mato al amor?” escribiendo al final una reflexión, así mismo, mediante la expresión grupal contestaran a las preguntas dadas por el facilitador.

**Materiales:** Copias de la lectura “¿Quién mato al amor?”, Hojas, Plumas.

**Duración:** 20 minutos.

**Actividad 7:** ¿Cómo me comporto?

**Objetivo:** Los participantes reflexionaran acerca de la manera en cómo se comportan en sus relaciones, a través de un juego de roles.



**Actividad del facilitador:** Pedirá a los participantes que se formen parejas (A, B). Posteriormente se procederá a mencionarles los tipos de comportamientos básicos de tipo manipulador que existen siguiendo el orden que corresponde a la tabla que se les mostrará (ver anexo 5), representando cada rol durante cinco minutos. Una vez que todos hayan representado todos los roles correspondientes se les pedirá que reflexionen sobre lo que acababan de realizar.

**Actividad de los participantes:** Se formaran por parejas representando todos cada rol durante cinco minutos, al final, reflexionaran sobre lo que hicieron y como se sintieron.

**Materiales:** Papel bond con el contenido de los roles, Hojas blancas, Plumas.

**Duración:** 40 minutos.

### **Sesión 3:**

**Actividad 8:** Reflexión: El amor en ti.

**Objetivo:** Tomar conciencia y reflexionar sobre la importancia del amor por ellos mismos, como punto de partida para sus relaciones con los otros y con su medio.

**Actividad del facilitador:** Se llevara a cabo una relajación con la lectura “El amor en ti” (ver anexo 6). Al finalizar la relajación se les pedirá a los participantes que realicen un dibujo, cuyo tema es “La vida desde el amor por mí mismo” en los ámbitos personal, familiar y de pareja, al terminar se les pedirá a los participantes que se reúnan en grupos y que comenten sus dibujos; por último, se comentaran la experiencia a nivel grupal.

**Actividad de los participantes:** Se relajaran mediante la lectura, realizaran un dibujo sobre “La vida desde el amor por mí mismo” y al final comentaran sus dibujos así como la experiencia a nivel grupal.

**Materiales:** Copias de la lectura, Hojas blancas, Sillas, Colores.

**Duración:** 40 minutos.



**Actividad 9:** Cierre.

**Objetivo:** Realizar una evaluación diagnóstica para verificar aprendizajes logrados, cambios actitudinales o conductuales en los estudiantes del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a cada participante una hoja en donde, pedirá que se haga una reflexión acerca de todo lo visto en el taller.

**Actividad de los participantes:** Realizarán una reflexión sobre lo visto en el taller, así como la importancia de este, en su vida.

**Materiales:** Hojas, Plumas.

**Duración:** 10 minutos.

#### **4.4 Autoestima:**

La autoestima se ha considerado como una parte importante de la personalidad del ser humano y se refiere a los sentimientos e ideas que el individuo tiene de sí mismo, la imagen de su propio valor, es el respeto a uno mismo, el conocimiento la concientización y la confianza, así mismo, refleja el juicio implícito ante las habilidades que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los problemas de su vida, es la evaluación o juicio que la persona hace de sí misma.

La autoestima se refiere a la confianza que tiene el sujeto en sí mismo, pudiendo tener una orientación positiva o negativa en la valoración que se hace. Hay varios factores que impactan en la autoestima de las personas, como la educación que se recibe en la familia y en las instituciones educativas a las cuales se ha asistido, los lugares en que se trabaja y las relaciones interpersonales que se han establecido (Garaigordobil, Dura y Pérez, 2005).

**Este Taller tiene como objetivo:**

La autoestima como herramienta de afrontamiento ante conductas autodestructivas.



## **Sesión 1:**

**Actividad 1:** Presentación del taller.

**Objetivo:** Que los participantes conozcan a los facilitadores que guiarán el proceso del taller, además de la estrategia de trabajo.

**Actividad del facilitador:** Se llevará a cabo por medio de una presentación de Power Point la información del taller.

**Actividad de los participantes:** Atenderán a la presentación de los objetivos del taller.

**Materiales:** Copia de la información sobre el taller, Lap-top, Cañón.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 2:** Establecimiento de reglas.

**Objetivo:** Generar un ambiente de confianza y respeto entre los participantes y realizar un reglamento del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará las instrucciones para que se lleven a cabo las reglas que se deberán respetar durante las sesiones del taller.

**Actividad de los participantes:** Se llegará a un acuerdo sobre las reglas que se desean utilizar durante el taller.

**Materiales:** Papel bond, Plumones de colores.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 3:** Elaboración de gafetes.

**Objetivo:** Elaborar gafetes con los nombres de los participantes con la finalidad de conocer sus nombres y facilitar la comunicación.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a los participantes el material necesario y dará las instrucciones para elaborar los gafetes.

**Actividad de los participantes:** Elaborarán su gafete de forma vistosa para representarse a sí mismos en ese gafete.

**Materiales:** Etiquetas, Plumones de colores.

**Duración:** 5 minutos.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



**Actividad 4:** Dinámica de presentación: Identificación con animales.

**Objetivo:** Que los participantes se conozcan e interactúen y observen características similares en los otros participantes para generar un ambiente de cordialidad.

**Actividad del facilitador:** Coordinará la actividad de tal forma que todos se presenten y no se disperse la atención.

**Actividad de los participantes:** Se colocaran en círculo y seguirán las instrucciones del facilitador escuchando atentamente y de manera respetuosa a los otros participantes.

**Materiales:** Ninguno.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 5:** Pienso y luego existo.

**Objetivo:** Conocer las formas en que las personas generamos pensamientos no funcionales que afectan a nuestra vida y que se establezcan límites entre lo que desean pensar de sí mismos y lo que las personas en su vida piensan.

**Actividad del facilitador:** Explicara brevemente el contenido de la hoja de mecanismos de la formación de pensamientos erróneos. Se les presentara la lista de los mecanismos que atravesamos al generar un pensamiento erróneo, no funcional (ver anexo 7). A partir de esto se les dividirá en tres equipos y se les entregara una hoja en donde deberán identificar estos pensamientos en casos específicos (ver anexo 8).

**Actividad de los participantes:** Los equipos deberán analizar la hoja de los mecanismos e identificarse con el estilo que utilizan en la formación de estos pensamientos. Después de la explicación y de un par de ejemplos deberán identificar qué tipo de mecanismo esta ejemplificado en la hoja.

**Materiales:** Copias de los anexos, Plumas.

**Duración:** 40 minutos.



## Sesión 2:

**Actividad 6:** ¿Y tú qué opinas?

**Objetivo:** Generar la reflexión de cómo nos comportamos con los otros y de la imagen que proyectamos a los demás.

**Actividad del facilitador:** Entregara a cada participante una hoja relacionada con los estados de ánimo para que dibujen la expresión que representan en diferentes contextos de su vida diaria (ver anexo 9).

**Actividad de los participantes:** Los participantes identificarán las emociones que predominan en su vida cotidiana entendiendo así que su desarrollo profesional está mediado por su interacción social. Promoviendo el aprendizaje de sí mismos y comprendiendo que la autoestima es variable.

**Materiales:** Copias de los anexos, Plumas.

**Duración:** 30 minutos.

**Actividad 7:** ¿Quién soy yo?

**Objetivo:** Generar conductas de autoconocimiento, además del aprendizaje entre los integrantes del grupo sobre quiénes son y cómo se proyectan, mediante estímulos visuales.

**Actividad del facilitador:** Proporcionarán recortes de revistas con la finalidad de elaborar un collage con el tema ¿Quién soy yo?

**Actividad de los participantes:** Realizarán un collage reflexionando sobre qué cosas los conforman y que autoconcepto tienen de sí mismos y lo que proyectan a los demás.

**Materiales:** Papel bond, Revistas, Tijeras, Pegamento.

**Duración:** 50 minutos.

## Sesión 3:

**Actividad 8:** Siempre seremos amigos.

**Objetivo:** Promover la reflexión sobre el cuidado personal de los participantes



**Actividad del facilitador:** Proporcionara el material para hacer una figura de sí mismos con plastilina y durante una breve relajación se les pedirá que piensen en el daño que le han causado a su cuerpo últimamente

**Actividad de los participantes:** Realizaran las instrucciones a lo largo de la sesión reflexionado acerca de su autocuidado.

**Materiales:** Plastilina, Papel periódico.

**Duración:** 30 minutos.

**Actividad 9:** Cierre.

**Objetivo:** Realizar una evaluación diagnostica para verificar aprendizajes logrados, cambios actitudinales o conductuales en los estudiantes del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a cada participante una hoja en donde, pedirá que se haga una reflexión acerca de todo lo visto en el taller.

**Actividad de los participantes:** Realizaran una reflexión sobre lo visto en el taller, así como la importancia de este, en su vida.

**Materiales:** Hojas, Plumas.

**Duración:** 10 minutos.

#### **4.5 Superación personal:**

La superación personal es un interesante proceso de crecimiento en todos los ámbitos o áreas de la vida de una persona. Superación personal implica mejoras en la salud física y mental, relaciones humanas (pareja, hijos, familiares, amigos, compañeros de trabajo, colaboradores, etc), campo profesional, formación intelectual, desarrollo espiritual, participación social, cuidado del medio ambiente y cualquier otro aspecto relacionado con la vida de una persona (Floreliis, 2011).

La superación personal no es algo que ocurre de manera espontánea, por el contrario, el proceso de superarse a sí mismo implica una gran cantidad de trabajo, esfuerzo, disciplina, coraje, persistencia, honestidad, respeto, determinación, amor y una gran responsabilidad.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



### **Este Taller tiene como objetivo:**

Que los participantes reflexionen respecto a su profesión, al tiempo que crearan conciencia acerca de la relevancia de la misma para su desarrollo tanto personal como profesional.

### **Sesión 1:**

**Actividad 1:** Presentación del taller.

**Objetivo:** Que los participantes conozcan a los facilitadores que guiaran el proceso del taller, además de la estrategia de trabajo.

**Actividad del facilitador:** Se llevará a cabo por medio de una presentación de Power Point la información del taller.

**Actividad de los participantes:** Atenderán a la presentación de los objetivos del taller.

**Materiales:** Copia de la información sobre el taller, Lap-top, Cañón.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 2:** Establecimiento de reglas.

**Objetivo:** Generar un ambiente de confianza y respeto entre los participantes y realizar un reglamento del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará las instrucciones para que se lleven a cabo las reglas que se deberán respetar durante las sesiones del taller.

**Actividad de los participantes:** Se llegará a un acuerdo sobre las reglas que se desean utilizar durante el taller.

**Materiales:** Papel bond, Plumones de colores.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 3:** Elaboración de gafetes.

**Objetivo:** Elaborar gafetes con los nombres de los participantes con la finalidad de conocer sus nombres y facilitar la comunicación.



**Actividad del facilitador:** Proporcionará a los participantes el material necesario y dará las instrucciones para elaborar los gafetes.

**Actividad de los participantes:** Elaborarán su gafete de forma vistosa para representarse a sí mismos en ese gafete.

**Materiales:** Etiquetas, Plumones de colores.

**Duración:** 5 minutos.

**Actividad 4:** Dinámica de presentación: Identificación con animales.

**Objetivo:** Que los participantes se conozcan e interactúen y observen características similares en los otros participantes para generar un ambiente de cordialidad.

**Actividad del facilitador:** Coordinará la actividad de tal forma que todos se presenten y no se disperse la atención.

**Actividad de los participantes:** Se colocaran en círculo y seguirán las instrucciones del facilitador escuchando atentamente y de manera respetuosa a los otros participantes.

**Materiales:** Ninguno.

**Duración:** 10 minutos.

**Actividad 5:** Mi bandera personal.

**Objetivo:** Los participantes reflexionaran acerca de cómo son en base a su persona y autopercepción.

**Actividad del facilitador:** El facilitador proporcionará a los participantes el material necesario para realizar la dinámica y explicará cómo se llena la hoja (ver anexo 10).

**Actividad de los participantes:** Seguirán las instrucciones de los facilitadores y al final comentaran su experiencia de forma voluntaria.

**Materiales:** Hojas, Plumas.

**Duración:** 40 minutos.



## Sesión 2:

**Actividad 6:** El camino a la elección profesional.

**Objetivo:** Sensibilizar a los participantes respecto a cómo se llega a la elección profesional.

**Actividad del facilitador:** Hará reflexionar al grupo acerca de las decisiones que han tomado a lo largo de su vida mediante la lectura “El camino a la elección profesional” (ver anexo 11) y como éstas son cada vez más independientes, además promoverá la expresión de los participantes.

**Actividad de los participantes:** Los participantes reflexionaran acerca de las decisiones que han tomado en su vida y comentarán la reflexión que han hecho.

**Materiales:** Copias de la lectura, Hojas blancas, Plumas.

**Duración:** 20 minutos.

**Actividad 7:** ¿Ruta equivocada?

**Objetivo:** Ilustrar la resistencia al cambio de acuerdo a la experiencia de cada participante.

**Actividad del facilitador:** Dirigirá la actividad y promoverá la reflexión a la crítica constructiva.

**Actividad de los participantes:** Realizará lo indicado por el facilitador y reflexionará respecto a los cambios que puede hacer

**Materiales:** Gises, Plumones, Hojas blancas, Plumas.

**Duración:** 30 minutos.

## Sesión 3:

**Actividad 8:** En busca de metas.

**Objetivo:** Que los participantes aprendan a identificar sus fuerzas, sus áreas de oportunidad, así como los pasos que necesitan dar en el compromiso para lograr sus metas.

**Actividad del facilitador:** Dará las indicaciones para realizar la actividad “En busca de metas” (ver anexo 12) y hará énfasis en la necesidad de ponerse metas.



**Actividad de los participantes:** Participará en la actividad siguiendo las indicaciones y reflexionará acerca de sus metas y cómo llegará a ellas.

**Materiales:** Copias del anexo, Hojas blancas, Plumas, Sobre para cada participante.

**Duración:** 30 minutos.

**Actividad 9:** El túnel del tiempo.

**Objetivo:** Llevar a cabo una relajación y visualización inducida por el facilitador, donde los participantes pueden reflexionar acerca de sus metas profesionales y la importancia de alcanzarlas.

**Actividad del facilitador:** Dará las indicaciones al grupo para que realice la actividad, pedirá a los participantes que se relajen y guiará la fantasía.

**Actividad de los participantes:** Seguirá las indicaciones del facilitador y reflexionará acerca de la experiencia que se viva.

**Materiales:** Grabadora, Música relajante.

**Duración:** 30 minutos.

**Actividad 10:** Cierre.

**Objetivo:** Realizar una evaluación diagnóstica para verificar aprendizajes logrados, cambios actitudinales o conductuales en los estudiantes del taller.

**Actividad del facilitador:** Proporcionará a cada participante una hoja en donde, pedirá que se haga una reflexión acerca de todo lo visto en el taller.

**Actividad de los participantes:** Realizarán una reflexión sobre lo visto en el taller, así como la importancia de este, en su vida.

**Materiales:** Hojas, Plumas.

**Duración:** 10 minutos.



Como ya se dijo, esto solo es una pequeña propuesta de intervención que se hizo con el fin primeramente de que haya una intervención en dado caso de que sea requerida. Además esta propuesta de intervención consiste en Talleres vivenciales con el objetivo de que los alumnos de la FESI cuenten con herramientas para poder cubrir sus necesidades, según lo requieran.

Por ello mismo, se describen los talleres que podrían llevarse a cabo para la comunidad de la FESI, presentado las actividades, así como los objetivos de cada taller.

Finalmente se puede decir que esta propuesta se hizo con el fin de resolver las necesidades que de acuerdo con el instrumento, los mismos estudiantes dieron.



# Conclusiones

*“Nuestra civilización promete solucionar nuestras aspiraciones a una vida más y más fácil; entre tanto la vida se hace más y más vacía”*

Fran K. Notch

## 3.1 Resultados y Análisis de datos

**R**ealizar un Diagnóstico Comunitario Participativo no es nada sencillo, debido a la desorganización y contratiempos que se pudieron tener, sin embargo, cabe mencionar que así como hubo problemas también fue de mucha ayuda realizar el Diagnóstico, esto, con el fin de detectar las necesidades que como estudiantes se pueden llegar a presentar dentro de la FESI.

Es verdad, según la Universidad Nacional de Rio Cuarto (UNRC, 2008) que la Universidad es la encargada de formar a personas que aspiran alcanzar una capacitación profunda para desempeñarse en el mundo del trabajo, por lo que ingresar a la Universidad implica cambios y los cambios requieren adaptación y transformación, reorganización personal, familiar, y social. Con ello, los estudiantes asumen nuevas maneras de afrontar la

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



vida, pensando sobre el modo de estudiar y aprender, relacionándonos de otro modo con el conocimiento y con los demás, reforzando su manera de ser.

Sin embargo, también se concuerda con la Ley Orgánica de la Universidad Nacional De México, Autónoma (2001) quien dice que la Universidad Nacional de México tiene por fines impartir la educación superior y organizar la investigación científica, principalmente la de las condiciones y problemas nacionales, para formar profesionistas y técnicos útiles a la sociedad y llegar a expresar en sus modalidades más altas la cultura nacional, para ayudar a la integración del pueblo mexicano.

Por lo que en 2007 se presentó una iniciativa de internacionalización con el objetivo de atender los principales retos institucionales para fortalecer la proyección internacional de la UNAM. En particular, hacer frente a la necesidad de “mejorar la calidad de sus procesos educativos, para estar en capacidad de competir nacional e internacionalmente y adaptarse a las nuevas formas de producción del conocimiento”.

Por ello, se considera que la integración social se manifiesta como compatibilidad y buen entendimiento con la comunidad universitaria, con especial atención a las relaciones y vínculos con los profesores y compañeros. La integración académica se mide por el grado de congruencia entre el desarrollo intelectual del individuo y el clima intelectual de la institución. No puede faltar el soporte familiar, el cual es uno de los elementos de mayor importancia, que parece influir sobre las variables del rendimiento académico. Este tipo de soporte contempla una dimensión efectiva, material, de disponibilidad de recursos que la familia brinda al estudiante, y una dimensión afectiva de soporte emocional.

Esto, podría ser, como lo dice Velasco (2007) un proceso complejo, multifactorial, que requiere del estudiante, significativos y múltiples cambios y adaptaciones. Es por eso, que iniciar el estudio de una carrera profesional puede ser una fuente de estrés que acecha



el bienestar psicológico, el cual se puede resultar comprometido en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental (Cano, 2008).

También se dice que el éxito de los estudiantes está relacionado no sólo con sus capacidades intelectuales sino también, con los procedimientos que han desarrollado para alcanzar sus objetivos de aprendizajes. Los estudiantes, dentro de los diferentes estilos, tienen el deseo de saber, es decir, de la necesidad de logro y de auto superación, y el interés en un campo de estudio determinado.

Por lo ya mencionado, es que se concuerda con Caballero, Abello y Palacio (2007) quienes mencionan que los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole. Muchos de ellos dejan sus estudios o disminuyen de manera considerable su rendimiento académico sin encontrar una explicación. Es por eso que al final del primer año, podemos encontrar cifras que evidencian el abandono y las bajas notas anuncian el alargamiento de los alumnos en los estudios universitarios, el cambio hacia otras carreras y/o Universidades como así también, el éxito de un grupo que seguirá sus estudios sin mayores problemas.

Podría considerarse que una efectiva transferencia de conocimientos depende de la formación y desarrollo de habilidades y aprendizajes específicos, para adaptar el conocimiento producido y transmitido para su uso social.

En cuanto a la salud mental de los estudiantes, cabe mencionar que el aprobar todas las experiencias educativas y mantener un buen promedio no es lo único que deben procurar los estudiantes de la Universidad, pues también es importante su desenvolvimiento, autoestima, capacidad de amar y relacionarse con otros, construir su felicidad y resolver pacíficamente los problemas que se les presentan.



Por otra parte, se concuerda con Ibáñez (2008) ya que efectivamente el diagnóstico es un método que ayuda a identificar los distintos problemas que existen dentro de una comunidad, siendo esta, un grupo de personas que tienen algo en común y/o alguna intuición o sentido de una identidad compartida.

Así mismo, Montero (2004) menciona que cuando se trabaja con comunidades, hablar de necesidades implica hablar también de recursos, por lo que el proceso de identificación de necesidades y recursos consiste en un conjunto de actividades grupales, de carácter fundamentalmente participativo, mediante las cuales se busca que la propia comunidad o grupo señale aquellos aspectos de su vida en común que sienten como insatisfactorios, inaceptables, problemáticos u obstaculizadores.

Por otra parte, Omill (2008) nos dice que desde una perspectiva psicológica las necesidades hacen referencia a “impulsos que surgen instigados por un estado de tensión del sujeto frente a una carencia específica”. Existe una clasificación jerárquica de las necesidades, en cuya base se colocan las denominadas necesidades básicas, es decir, aquellas de cuya satisfacción depende la vida humana. A medida que asciende la jerarquía, se encuentran necesidades consideradas de alto nivel o meta-necesidades, las cuales en lugar de estar determinadas por la carencia material se definen por la adquisición de bienes intelectuales o espirituales.

En la cima de la pirámide, está la autorrealización, cumbre de toda meta-motivación; podemos decir entonces, que de acuerdo a las necesidades psicológicas que se obtuvieron de los participantes, es que se considera que a mayor número de necesidades primarias insatisfechas, se tiende a considerar que habrá menor capacidad de aspirar a otras superiores.



Debido a esto último, fue que se decidió también hacer el diagnóstico dentro de la FESI, ya que además de estar familiarizados con dicho contexto, se puede dar cuenta como estudiante, las posibles situaciones que se viven día con día y que de alguna u otra manera afectan a la comunidad. Por ello, es conveniente avanzar poco a poco en cada etapa de nuestra vida, realizar las cosas adecuadamente y así poder sentirnos satisfechos con lo que hemos realizado.

Como ya se mencionó, para la obtención de los resultados se utilizó una base en Excel para poder categorizar las preguntas cerradas y con opción porque, o para que te sirve, así mismo con las preguntas abiertas, posteriormente se introdujeron las respuestas de los participantes en un programa estadístico informático, creado con el acrónimo de *Statistical Package for the Social Sciences*, aunque también se ha referido como "Statistical Product and Service Solutions" (SPSS) obteniendo así los porcentajes y las gráficas de los resultados obtenidos (Castañeda, Cabrera, Navarro y Vries, 2010).

En cuanto a los resultados obtenidos al realizar el Diagnóstico Comunitario Participativo, se puede observar que el porcentaje de mujeres es mayor que el de los hombres, por lo que sería conveniente igualar la muestra para poder igualar el porcentaje, la edad de los participantes se encuentra entre los 18 y los 43 años de edad; siendo la edad promedio de los estudiantes de 21.33. La mayor parte de la población corresponde al turno vespertino, esto ocurrió quizás al horario en el que se encontraban los participantes, así como al horario que los mismos profesores proporcionaban para aplicar el cuestionario.

Como ya se dijo, la muestra fue de 240 alumnos, 40 por carrera, se puede decir que la población de la FESI tiene un nivel socioeconómico medio, seguido del medio bajo. Esto tiene una implicación social, lo que quiere decir que los egresados a la FESI son de CCH Vallejo, CCH Azcapotzalco, Prepa 3 y Prepa 9. Y solo el .4% de la población corresponde a ser de alguna escuela privada.



Cabe mencionar que las necesidades o problemas que se pueden observar en una comunidad se encuentran en diferentes ámbitos, tales como: Personales, Académicos, Sociales y Familiares, los cuales sirvieron en este diagnóstico para poder identificar las necesidades psicológicas de la comunidad de la FESI.

Así mismo, en cuanto al análisis de preguntas se utilizaron solamente las preguntas: 1; ¿Qué es lo que más te preocupa en la escuela últimamente?, 4; ¿Has observado algún problema emocional en ti últimamente?, 6; ¿A dónde o con quién acudirías para la resolución de tus problemas?, 7; ¿Fuera del ámbito escolar, ¿qué es lo que te preocupa últimamente de ti?, 12; ¿Te conoces a ti mismo?, 14; ¿Sabes a donde puedes acudir en la escuela si necesitaras ayuda psicológica? y 16; ¿Has pensado acudir al psicólogo/a para que te ayude a tener una mejor calidad de vida? las cuales la pregunta 1 era del ámbito académico, la pregunta 4 y 7 del ámbito personal y la pregunta 6, 12, 14 y 16 del ámbito social.

Por todo lo dicho anteriormente, es que podemos decir que sí se cumplió con el objetivo de dicha investigación, el cual fue identificar las necesidades de atención psicológica y salud mental que la comunidad universitaria de la FESI tiene (Psicología, Biología, Medicina, Odontología, Enfermería y Optometría) mediante la aplicación de un cuestionario con 17 reactivos los cuales están enfocados en los ámbitos descritos anteriormente (Personal, Académico, Social y Familiar) en jóvenes y adultos de 18 a 43 años de edad.

La realización de este Diagnóstico Comunitario Participativo, no obstante, deja ver que no es fácil detectar las necesidades que los alumnos de la FESI tienen, ya que desde un principio se pasó por muchos problemas tanto de organización con los profesores, como a la hora de encontrar a los participantes y poder realizarlo.



Se puede considerar que algunas limitaciones en esta investigación fueron primero que nada, es que no se analizaron todas las preguntas del instrumento, esto debido al tiempo y al fin de semestre, por lo que solo se analizaron 7 de las 17 en total, sin embargo quizás también puedan considerarse como las de mayor interés.

Otra limitación fue la muestra, ya que habría que considerar que se tendría que igualar la muestra; ya que como se observa son más mujeres que hombres, lo que probablemente pudiera incidir para que este diagnóstico tenga alguna tendencia y se dirija hacia otro rumbo, así mismo, se buscaba que la muestra fuera solo del turno vespertino ya que era parte de la familiarización que ya se tenía, sin embargo no fue así, ya que se tuvo muestra de ambos turnos, no obstante, eran más del turno vespertino que del matutino, esto se debió quizás a los horarios en que los profesores podían prestar a sus grupos.

Cabe mencionar que la muestra planeada al principio eran de 100 participantes por carrera, sin embargo debido al tiempo y al realizar los piloteos fue que se pudo observar que no se podía tener acceso a considerar esa muestra ya que era muy difícil conseguir alumnos de las carreras de Optometría, Odontología y Enfermería, con la misma proporción, por lo que se decidió solamente tener 40 participantes por carrera, independientemente de si se igualaba la muestra o no.



# Bibliografía

Alvarado, M. y Sánchez, S. (1997). *La evaluación de valores y principios familiares que influyen en las nuevas relaciones de pareja*. UNAM: Iztacala. 1-103.

Andrews, B. y Wilding, J. (2004). *The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students*. *British Journal of Psychology*. 509-521.

Baltasar. (2004). *Las necesidades sociales*. Introducción a los servicios sociales. Pp. 1-12.

Barnes, P. (2013). *Planificación del Taller de Control de Estrés*. Formarse a Distancia. Recuperado el 4 de Octubre de 2013. Disponible en: <http://formarseadistancia.eu/tallercontrolestres/tallercontrolestres.html>

Caballero, C., Abello, R. y Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Bogotá. 25 (2). Recuperado el 5 de Septiembre de 2013. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a7.pdf>



- Cano, M. (2008). Motivación y elección de carrera. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*. 5 (13). Recuperado el 5 de Septiembre de 2013. Disponible en: [http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S166575272008000100003&lng=pt&nrm](http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166575272008000100003&lng=pt&nrm)
- Castañeda, M., Cabrera, A., Navarro, Y. y Vries, W. (2010). *Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS*. Un libro práctico para investigadores y administradores educativos. Recuperado el 24 de Octubre de 2013. Disponible en: <http://www.pucrs.br/edipucrs/spss.pdf>
- Dávila, P. (2012). *Informe*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Donati y Trucco (2009). ¿Qué significa ser estudiante universitario? *Pontificia Universidad Católica Argentina. UCA. Campus Rosario*. Recuperado el 24 de Septiembre de 2013. Disponible en: [http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo73/files/Que\\_significa\\_ser\\_universitario.pdf](http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo73/files/Que_significa_ser_universitario.pdf)
- Edel, R. (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. 1-12.
- Ehrlich, M. (1989). *Los esposos, las esposas y sus hijos*. México: Trillas.
- Escoto, Y., González, M., Muñoz, A. y Salomón, Y. (2008). Violencia en el noviazgo adolescente. *Revista Internacional de Psicología*. 8 (2). 1-34.
- Floreis, M. (2011). *Superación personal*. Recuperado el 14 de Octubre de 2013. Disponible en: <http://hacialasuperacion.wikispaces.com/file/view/SUPERACI%C3%93N+PERSONAL.pdf>



Garaigordobil, M., Dura, A. y Pérez, J. (2005). Síntomas psicopatológicos, problemas de conducta y autoconcepto-autoestima: Un estudio con adolescentes de 14 a 17 años. Anuario de psicología clínica y de la salud. No. 1. Recuperado el 14 de Octubre de 2013. Disponible en: [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_1\\_esp\\_53-63.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_1_esp_53-63.pdf)

García, C. (2002). La categoría bienestar psicológico, su realidad con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*. 16 (6). 586-592.

Ibáñez, C. (2008). *Participación comunitaria y diagnóstico de necesidades*. Recuperado el 5 de Septiembre de 2013. Disponible en: [http://www.madrimasd.org/blogs/salud\\_publica/2008/11/17/107090](http://www.madrimasd.org/blogs/salud_publica/2008/11/17/107090)

Kanters, M., Bristol, D. y Attarian, A. (2002). *The effects of outdoor experiential training on perceptions of college stress*. *The Journal of Experiential Education*. 25 (2). 257-268.

Leclerq, J. (1979). Principios de la institución familiar. En Leclerq, J. *La familia*. Cap. 1 Barcelona.

Ley Orgánica de la Universidad Nacional de México, Autónoma (2001). Recuperado el 24 de Octubre de 2013. Disponible en: <http://abogadogeneral.unam.mx/PDFS/COMPENDIO/34.pdf>

Mohd, S. (2003). *Prevalencia de trastornos emocionales en estudiantes de una universidad en Malasia*. *Asia Pacific Family Medicine*. 2. 213-217.

Montero (2004). *Hacer para transformar*. Argentina, Paidós.



Ocampo, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 5 (8).

Omill, N. (2008). *Necesidades, definición y teoría, introducción al trabajo social*. Recuperado el 5 de Septiembre de 2013. Disponible en: [http://www.filo.unt.edu.ar/alumno/its/necesidades\\_definiciones\\_gomill.pdf](http://www.filo.unt.edu.ar/alumno/its/necesidades_definiciones_gomill.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2004) *Invertir en Salud Mental*. Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias. Organización Mundial de la Salud (OMS). Ginebra, Suiza. ISBN 924 356257 6.

Pascarella, E. y Terenzini, P.T. (1991). *How College Affects Students*. San Francisco: Jossey-Bass.

Pérez, M., Ponce, A., Hernández, J. y Márquez, B. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Revista de Educación y Desarrollo*. Recuperado el 5 de Septiembre de 2013. Disponible en: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/14/014\\_Perez.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/14/014_Perez.pdf)

Pérez, M., Rodríguez, M., Borda, M. y Del Rio, C. (2003). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Cuadernos de Medicina Psicosomática de Enlace. 26-33 y 67-68.

Rogers, C. (1980). *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona. Ed. Kairos.



Sandoval de Escurdia, J. y Richard, M. (2005). *La Salud Mental en México*. Servicio de Investigación y Análisis. División de Política Social. Recuperado el 5 de Septiembre de 2013. Disponible en:

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/SaludMentalMexico.pdf>

Tinto, V. (1995). *Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research*. *Review of Educational Research*, 45, 89-125. (1993). *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*.

UNAM (2012). *Historia*. Recuperado el 24 de Octubre de 2013. Disponible en: <http://www.global.unam.mx/es/nosotros/organigrama.html>

Universidad Nacional de Rio Cuarto. (2008). *Aprendiendo a ser Estudiante Universitario*. Programa de Articulacion Curricular entre la U.N.R.C y las Escuelas Medias de la ciudad de Rio Cuarto y la Región. Recuperado el 24 de Septiembre de 2013. Disponible en: <http://www.unrc.edu.ar/unrc/academica/pdf/folleto-aprendiendo-ser-est.pdf>

Urrea, F. (2010). *Las 7 leyes de las relaciones interpersonales*. Texto inédito.

Velasco, C. (2007). *La transición a la vida universitaria. Éxito, Fracaso, Cambio y Abandono*. Pp. 1-10. Recuperado el 24 de Septiembre de 2013. Disponible en: [http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1319733023\\_12.pdf](http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1319733023_12.pdf)

Velázquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R. y Dioses, A. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*. 11 (2). 139-152. Recuperado el 5 de Septiembre de 2013. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3052965>



Vélez, A. y Roa, C. (2005). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina*. Educación Médica, 8 (2). 74-82.



# A nexos

*Anexo 1:* Cuestionario final

*Anexo 2:* Lectura “Donando sangre”

*Anexo 3:* Apariencias engañosas, que busco y que apporto a la relación de pareja

*Anexo 4:* Lectura “¿Quién mato al amor?”

*Anexo 5:* Comportamientos básicos de roles manipuladores

*Anexo 6:* Lectura “El amor en ti”

*Anexo 7:* Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

*Anexo 8:* Casos específicos

*Anexo 9:* El autoconcepto

*Anexo 10:* Mi bandera personal

*Anexo 11:* Lectura “El camino a la elección profesional”

*Anexo 12:* “En busca de metas”

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



### ANEXO 1: CUESTIONARIO FINAL

Sexo: M    F    Edad: \_\_\_\_\_ Turno: M    V    Carrera: \_\_\_\_\_

Nivel socioeconómico:

Bajo	Medio bajo	Medio	Medio alto	Alto
------	------------	-------	------------	------

**Instrucciones:** Responde las siguientes preguntas o marca la opción que se adecue a tu respuesta.

**Nota:** toda respuesta es totalmente confidencial y solo será utilizada para beneficio de la comunidad.

1.- ¿Qué es lo que más te preocupa en la escuela últimamente?

\_\_\_\_\_

2.- ¿Tu familia te ha sugerido buscar ayuda profesional para resolver un problema emocional?      Sí    No

¿Cómo? \_\_\_\_\_

3.- ¿Tus amigos y/o compañeros te han ayudado a resolver algún conflicto dentro de la escuela?      Sí    No

¿Cómo? \_\_\_\_\_

4.- ¿Has observado algún problema emocional en ti últimamente?      Sí    No

¿Cuál o cuáles? \_\_\_\_\_

5.- ¿Consideras que tu familia ha influenciado en ti para que tengas éxito?      Sí    No

¿Cómo? \_\_\_\_\_

6.- ¿A dónde o con quién acudirías para la resolución de tus problemas?

- a) Familia
- b) Escuela
- c) Amigos
- d) Psicólogos

7.- Fuera del ámbito escolar, ¿qué es lo que te preocupa últimamente de ti?

\_\_\_\_\_

8.- ¿Crees que los servicios psicológicos que ofrece la FESI funcionan?

Mucho    Regular    Poco    Nada

¿Cómo funcionan? \_\_\_\_\_

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



9.- ¿Consideras que la FESI te ayuda a tener una vida mejor? Sí      No

¿Cómo? \_\_\_\_\_

10.- ¿Consideras que la FESI crea personas de éxito? Sí      No

¿Cómo? \_\_\_\_\_

11.- ¿Conoces los servicios que se dan en la CUSI? Sí      No

¿Cuáles? \_\_\_\_\_

12.- ¿Te conoces a ti mismo? Sí      No

¿Para qué te sirve? \_\_\_\_\_

13.- ¿En qué lugar consideras que se puede tener más éxito?

- a) Escuela
- b) Colonia
- c) Trabajo
- d) Todos los anteriores

14.- ¿Sabes a donde puedes acudir en la escuela si necesitaras ayuda psicológica? Sí      No

¿A dónde acudirías? \_\_\_\_\_

15.- ¿Consideras que tu familia te brinda lo esencial para tu bienestar?

Mucho      Regular      Poco      Nada

16.- ¿Has pensado acudir al psicólogo/a para que te ayude a tener una mejor calidad de vida? Sí      No

¿Por qué? \_\_\_\_\_

17.- ¿Qué tan satisfecho te sientes con el éxito que has obtenido dentro de la FESI?

Mucho      Regular      Poco      Nada

GRACIAS POR TU AYUDA

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



## ANEXO 2: LECTURA “DONANDO SANGRE”

### DONANDO SANGRE

Hace muchos años, cuando trabajaba como voluntario en un hospital de Stanford, conocí a una niña llamada Liz quien sufría de una extraña enfermedad. Su única oportunidad de recuperarse aparentemente era de una transfusión de sangre de su hermano de 5 años, quien había sobrevivido milagrosamente a la misma enfermedad y había desarrollado los anticuerpos necesarios para combatirla.

El doctor explicó la situación al hermano de la niña y le preguntó si estaría dispuesto a dar su sangre a su hermana. Yo lo vi dudar por solo un momento antes de tomar un gran suspiro y decir: “Si, lo haré, si eso salva a Liz”.

Mientras la transfusión continuaba, él estaba acostado en una cama al lado de la de su hermana, y sonriente mientras nosotros lo asistíamos a él y a su hermana, viendo retomar el color en las mejillas de la niña. Entonces la cara del niño se puso pálida y su sonrisa desapareció. Miro al doctor y le preguntó con voz temblorosa: ¿A qué hora empezaré a morirme?

Siendo solo un niño, no había comprendido al doctor; él pensaba que le daría toda su sangre a su hermana. Y aun así se le daba.

Da todo por quien ames.



### ANEXO 3: APARIENCIAS ENGAÑOSAS, QUE BUSCO Y QUE APORTO A LA RELACIÓN DE PAREJA

LO QUE ESPERO	LO QUE TENGO
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-
6.-	6.-
7.-	7.-
8.-	8.-
9.-	9.-
10.-	10.-

Norma Jessica Guajardo Cruz



## ANEXO 4: LECTURA “¿QUIEN MATO AL AMOR?”

### ¿QUIÉN MATÓ AL AMOR?

Hubo una vez en la historia del mundo un día terrible en el que el Odio, que es el rey de los malos sentimientos, los defectos y las malas virtudes, convocó a una reunión urgente con todos ellos. Todos los sentimientos negros del mundo y los deseos más perversos del corazón humano llegaron a esta reunión con curiosidad de saber cuál era el propósito. Cuando estuvieron todos habló el Odio y dijo "Los he reunido aquí a todos porque deseo con todas mis fuerzas matar a alguien". Los asistentes no se extrañaron mucho pues era el odio el que estaba hablando y él siempre quiere matar a alguien, sin embargo todos se preguntaban entre sí, quién sería tan difícil de matar para que el odio los necesitara a todos. ¡Quiero que maten al Amor! dijo. Muchos sonrieron malévolamente pues más de uno le tenía ganas.

El primer voluntario fue el Mal Carácter, quien dijo: "Yo iré, y les aseguro que en un año el Amor habrá muerto, provocaré tal discordia y rabia que no lo soportará". Al cabo de un año se reunieron otra vez y al escuchar el reporte del Mal Carácter quedaron muy decepcionados. "Lo siento, lo intenté todo pero cada vez que yo sembraba una discordia el amor la superaba y salía adelante". Fue cuando muy diligente se ofreció la Ambición, que haciendo alarde de su poder dijo: En vista de que el Mal Carácter fracasó, iré yo. Desviaré la atención del Amor hacia el deseo por la riqueza y por el poder, eso nunca lo ignorara". Y empezó la Ambición el ataque hacia su víctima, quién efectivamente cayó herida, pero después de luchar por salir adelante, renunció a todo deseo desbordado de poder y triunfó de nuevo. Furioso el Odio por el fracaso de la Ambición envió a los celos, quienes burlones y perversos inventaban toda clase de artimañas, situaciones para despistar al Amor y lastimarlo con dudas y sospechas infundadas. Pero el Amor confundido lloró, y pensó que no quería morir y con valentía y fortaleza se impuso sobre ellos y los venció.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



Año tras año, el odio siguió en su lucha enviando a sus más hirientes compañeros, envió a la Frialdad, al Egoísmo, a la Indiferencia, la Pobreza, la Enfermedad y a muchos otros que fracasaron siempre, porque cuando el Amor se sentía desfallecer tomaba de nuevo fuerza y todo lo superaba. El Odio convencido de que el Amor era invencible les dijo a los demás: "Nada que hacer. El Amor ha soportado todo, llevamos muchos años insistiendo y no lo logramos".

De pronto, de un rincón del salón se levantó un sentimiento poco conocido y que vestía todo de negro con un sombrero gigante que caía sobre su rostro y no lo dejaba ver, su aspecto era fúnebre como el de la muerte: "Yo mataré al Amor" dijo con seguridad. Todos se preguntaron quién era ese que pretendía hacer solo, lo que ninguno había podido. El Odio dijo "ve y hazlo". Tan solo había pasado algún tiempo cuando el odio volvió a llamar a todos los malos sentimientos para comunicarles después de mucho esperar que por fin EL AMOR HABIA MUERTO. Todos estaban felices pero sorprendidos. Entonces el sentimiento del sombrero negro hablo: "Ahí les entrego al Amor, totalmente muerto y destrozado" y sin decir más se marchó. ¡Espera! dijo el Odio, en tan poco tiempo lo eliminaste por completo, lo desesperaste y no hizo el menor esfuerzo para vivir. ¿Quién eres? El sentimiento levantó por primera vez su horrible rostro y dijo SOY LA RUTINA.



### ANEXO 5: COMPORTAMIENTOS BASICOS DE ROLES MANIPULADORES

Apaciguador: Pacificar, suavizar las diferencias, ser simpático, protector, defender tiernamente a otros, encubrir, disimular. “Oh no están malo, realmente”, “Estamos básicamente de acuerdo”

Evasivo: Estar tranquilo, simular que no entiende, cambiar de tema, aparentar debilidad, aparentar desamparo. “No puedo remediarlo”, “No lo escuche”

Inculpador: Juzgar, intimidar, comparar, quejarse. “Siempre es tu culpa”, “Tú nunca...”, “¿Por qué no...?”

Predicador: Instruir, recurrir a la autoridad exterior. “tú deberías...”, “Tú debes...”, demostrando que está en lo cierto mediante explicaciones, cálculos, empleo de la lógica, etc. “El doctor Spock dice...”, “Lo que realmente estás haciendo es...”

A	Apaciguador	Evasivo	Inculpador	Predicador
B	Predicador	Inculpador	Evasivo	Apaciguador



## ANEXO 6: LECTURA “EL AMOR EN TI”

### EL AMOR EN TI

Cierra tus ojos y abre tu mente y corazón para sentir todo el amor que emana de él. Dirige tu atención a tus pulmones, olvidándote de todo lo demás. Haz una inspiración profunda y siente el aire a medida que va entrando en los pulmones. Descubre la conexión que existe entre el aire y los pulmones, llénalos de aire hasta que tu cuerpo sienta la necesidad de expulsarlo. Y entonces, espira y siente de nuevo el placer, porque siempre que satisfacemos una necesidad del cuerpo humano, sentimos placer. Respirar nos proporciona un gran placer. Es lo único que necesitamos para sentirnos felices, para disfrutar de la vida. Y siente como estar vivos es suficiente.

Imagina que estas frente a tu sabiduría interna, frente a tu propia energía, frente a aquello que hace que tu corazón lata y tu pulso se sientan y dale una forma, un color, un lugar en el espacio y un nombre. Recuerda que estas frente de ella y hoy le vas pedir que te ayude a aceptarte a ti mismo tal y como eres, sin juzgarte. Siente, como la entidad que tú mismo nombraste, te escucha y te ayudará a aceptar tu mente tal como es, con todas tus emociones, esperanzas y sueños con tu personalidad y forma de ser única. Pídele que te ayude a aceptar tu cuerpo tal como es, con toda su belleza y perfección y que permita que el amor hacia ti mismo sea tan fuerte que nunca más vuelvas a rechazarte o sabotear tu felicidad que este amor sea tan fuerte que no necesites vivir la vida según las opiniones de otras personas y te permita confiar plenamente en ti mismo a fin de que realices las elecciones que debas hacer.

Pídele que te ayude a empezar hoy mismo a amarte y percátate de como el amor que sientes por ti mismo va desplazando el miedo de enfrentar a las responsabilidades o a los problemas que surgen en tu vida diaria. Siente como la entidad frente de ti te ayuda a empezar hoy mismo a amarte tanto que nunca crearas una circunstancia que vaya en contra tuya, tanto, que te permitirás vivir la vida siendo tú mismo sin fingir que eres diferente sólo para ser aceptado por otras personas.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



Siente como en este momento se fortalece tu voluntad para perdonarte a ti mismo, como se limpia tu mente del veneno emocional y de las recriminaciones a fin de que vivas en un amor y una paz completos. Se consiente que este amor en ti te da el poder para transformar todas las relaciones que mantienes, empezando por el vínculo especial que tienes contigo mismo. Este poder en ti, te concede el valor para amar a tu familia y amigos incondicionalmente, el valor para cambiar tus relaciones de la manera más positiva y amorosa posible. Este amor en ti, te ayudará a crear nuevos canales de comunicación en tus relaciones a fin de que no se produzca una guerra de control, de que no exista un vencedor o un perdedor.

Finalmente, pídele a la entidad que esta frente a ti, que te permita crear nuevas relaciones con tu familia y amigos, fundamentadas en el respeto y la alegría a fin de que no sientas la necesidad de decirles qué deben pensar o cómo deben ser. Si hay algo más que quieras pedirle hazlo ahora, cuando hayas terminado de hablar con ella dale las gracias. Ve como la forma frente a ti se va haciendo pequeña, como una pelota de golf, tómala con tu mano, siente su peso y forma y visualiza como se funde con tu piel, siente como ahora está dentro de ti.

Hoy es un nuevo comienzo, en donde la vida empieza otra vez con el poder del amor hacia ti mismo, permitiéndote disfrutar de la vida, disfrutar de las relaciones, explorar , arriesgar, estar vivos sin miedo al amor.

Respira profundamente, exhala muy lentamente, se consciente de su respiración y de los ruidos a tu alrededor, percátate de tu postura, de la posición de tus manos y piernas y poco a poco y a tu ritmo ve abriendo tus ojos.



## ANEXO 7: LOS 10 MECANISMOS PARA CREAR PENSAMIENTOS ERRONEOS

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo...  Siempre...  Nadie...
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un...  Soy muy...
Filtrado negativo	Ver las cosas fijándose solo en lo negativo.	Esto está mal... y esto...y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo	Ver las cosas como enteramente buenas o malas.	Soy totalmente...  Es totalmente...
Autoacusación	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No se cómo, pero lo tenía que haber evitado...  Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución	Sentirse que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí...  Lo ha dicho por mí...
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano lo gusta...  Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro	Puedo con todo...

Norma Jessica Guajardo Cruz



	control.	
Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	No me cae bien, luego lo hace mal... Luego está bien...



### ANEXO 8: CASOS ESPECIFICOS

He derramado sobre mi compañera Sofia un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.



He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.



Cuando no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.



Las chicas no se interesan por mí. Soy tan baja.



Norma Jessica Guajardo Cruz



He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.



.....  
.....  
.....



Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un "ili". Me siento mal



.....  
.....  
.....



Mi nariz es enorme. Con lo feo que soy, ¿qué chico se fijará en mí?



.....  
.....  
.....



Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.



.....  
.....  
.....



Norma Jessica Guajardo Cruz



Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.



.....  
.....  
.....



Soy guapa y los chicos me persiguen. El placer sexual me da asco. Engordaré para que no se fijen en mí. Así nunca haré "guarrerías" con los chicos.



.....  
.....  
.....



Me ha salido mal un problema de "mates". No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.



.....  
.....  
.....



De un tiempo a esta parte, no paro de hacerme "pajas". Soy un perverso.



.....  
.....  
.....



Norma Jessica Guajardo Cruz



## ANEXO 9: EL AUTOCONCEPTO

### El autoconcepto

Como me encuentro  
en la familia



Como me encuentro  
en la escuela o instituto



Como me relaciono  
con los demás



Como considero que  
me ven los demás



Lo que más me molesta  
de mi mismo



Lo que más me gusta  
de mi mismo



Respeto a mi presente  
y mi futuro



Norma Jessica Guajardo Cruz



### ANEXO 10: MI BANDERA PERSONAL

Describe tres grandes logros	Describe tres cualidades valoradas por tus seres queridos	Describe tres cosas que debes mejorar	Si hoy te fueras a morir porque te gustaría ser recordad

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



## ANEXO 11: LECTURA “EL CAMINO A LA ELECCION PROFESIONAL”

### CAMINO A LA ELECCION PROFESIONAL

Cada uno de nosotros como personas tiene una historia; la cual está integrada por todas las experiencias que hemos tenido, estas experiencias nos van haciendo de determinada forma, nos van moldeando hasta hacer de nosotros la persona que ahora somos. Así, con estas características adquiridas a través de nuestra vida llega el momento en que debemos de tomar decisiones sumamente importantes en nuestra vida.

Tomar una decisión adecuada es un proceso que requiere integrar todo tu pasado, desde tus primeros pasos y estabas preparándote para esta elección tan importante en tu vida. Sin darte cuenta fuiste desarrollando habilidades, intereses, valores que fueron de interés para ti. Aprendiste a relacionarte con un tipo de personas que te eran más afines que otras. Experimentando el éxito y el fracaso fuiste descubriendo que era lo mejor y lo peor de ti.

Con la interacción y la convivencia social te diste cuenta que en muchas ocasiones te era más agradable jugar solo, o por el contrario te sentías mejor con un grupo de amigos. Sin darte cuenta fuiste descubriendo personas y objetos del mundo en que vives. Te fue interesante aquello que llenaba tus necesidades de explorador de la vida. A partir de todas estas experiencias propias, se ha ido forjando en ti una persona única y distinta a las demás.

Indudablemente sólo tú puedes dar las respuestas que das ya que ni genética ni psicológicamente existe o existirá otra persona exactamente igual a ti. Por estas razones, la elección profesional es un reto difícil pero interesante, en donde no existirá tu “doble” a quien puedas imitar o preguntar sobre esta elección. Sólo tú puedes y debes elegir.

---

Norma Jessica Guajardo Cruz



Tú, por su puesto, ya hiciste la elección, pues te encuentras estudiando una carrera profesional, pero ¿Estás seguro de que ésta es la correcta?, ¿Tus fantasías, metas e ideales coinciden con lo que estás estudiando?, ¿Te sientes contento y feliz con lo que haces? Sin duda debes pensarlo muy bien, pues una profesión debe darnos orgullo, alegría, complacencia y causarnos satisfacción, si esto no es así, debes pensar y analizar un poco esta situación. Deberás buscar qué es lo que no estás haciendo correctamente y tomar una nueva decisión con la que te sientas a gusto y contento.

Recuerda que durante tu niñez, tus padres y personas mayores decidían por ti, ahora es distinto, ya que puedes pensar y ser el artífice y “arquitecto” de tu propio presente y futuro. A veces ser independiente y construir tu persona en la dirección deseada por ti es una tarea nada fácil, puedes tomar el reto de ser un agente transformador de tu sociedad o un agente pasivo a ella y entonces hacer todo lo que los demás digan sin importar si tú estás de acuerdo. Puedes comprometerte en la acción por una sociedad más justa o simplemente ser un seguidor “inconsciente” de lo que pasa a tu alrededor, puedes ser una persona que se responsabiliza de sí mismo o ser alguien que depende y vive conforme a lo que, digan los demás.

La tarea que tienes por delante, si deseas aprender a tomar las riendas de tu vida, es afrontar los retos que ella misma te trae y no seguir un camino que no sea de tu agrado, porque sólo sintiéndote convencido con lo que hagas y pienses te podrías sentir pleno. Para tener un buen principio sería importante que te hicieras las siguientes preguntas: ¿Quién soy?, ¿A dónde voy?, ¿Qué es lo que puedo hacer con lo que soy y con lo que tengo?, ¿Qué meta tengo en mi vida?...

