



**UNIVERSIDAD DE
SOTAVENTO A.C.**



**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

Clave: 8859-02

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“CURSO-TALLER SOBRE EL DESARROLLO DE HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES PARA ADULTOS TEMPRANOS ANTE UN
CONFINAMIENTO”**

TESIS PROFESIONAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

CINDY NAOMI TORRES VAZQUEZ

ASESOR DE TESIS

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE

COATZACOALCOS, VERACRUZ

NOVIEMBRE 2022.



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.

DEDICATORIAS

Llena de felicidad, satisfacción y orgullo, dedico este trabajo de investigación primero a Dios, por la vida y la vocación de conocerse a uno mismo, para ayudar a conocerse a los demás y trascender como seres humanos.

A mis padres, Lisbeth y José, por siempre apoyarme, motivarme con amor y ser una guía en mi vida personal y parte primordial para mi vida profesional.

Es para mí un logro y muestra de agradecimiento a cada uno de mis seres queridos, mis abuelas y abuelo, por su atención, cariño y apoyo a mis estudios, porque sin ellos yo no estaría en esta vida.

A mi hermano y su familia, por el apoyo incondicional y la constante motivación para ser mejor.

A mis amigos de vida, que son parte fundamental de ella, por confiar en mí e incentivar mi crecimiento personal y académico, sin faltar los buenos e inolvidables momentos.

Gracias a mis incondicionales: Valeria, Ashley, Ana Paula, Lorena, Beatriz, Alex, a las enfermeras favoritas Belén y Karen, al admi Eduardo.

A Cindy Naomi:

Nunca olvides por qué elegiste esta carrera, la pasión, dedicación, admiración y respeto por esta ciencia, recuerda tus planes y proyectos, a las personas que te formaron, a tus colegas, a tu familia y amigos.

Recuerda amar lo que haces, fracasar para aprender y volver a intentar, lucha por lo que quieres, crea, inventa, investiga, difunde y, sobre todo, disfruta con intensidad. Serás una buena psicóloga, pero antes, serás un mejor ser humano.

AGRADECIMIENTOS

A mi casa de estudio:

Me siento agradecida con la Universidad que contribuyo en mi desarrollo profesional y personal, brindándome la oportunidad de ser profesional de la salud mental.

A las personas que participaron en el curso que realice:

Es muy importante para mí agradecerles su participación en este trabajo de investigación, por su apoyo, apertura e iniciativa al cuidado y promoción de la salud mental. También por permitirme formar parte de áreas y momentos sensibles de su vida. *Gracias.*

A mis compañeros de generación:

Me siento muy afortunada del grupo de generación con el cual compartí formación, por la complicidad y crecimiento grupal que se compartió, permitiéndome conocerme y conocerlos a ellos, son y serán parte de mi formación personal y profesional.

A mis profesores:

Por mostrar siempre una conducta ética y profesional, en todo momento, brindar lo que estaba en sus capacidades, sus conocimientos y aquellos que tuvieron la iniciativa de proveernos de herramientas necesarias para ayudarnos a crecer internamente.

Al personal de la Clínica de salud Mental:

Lugar donde realice mi servicio social, personas con alta capacidad, empatía con los pacientes y apertura a enseñar, gracias psiquiatra, trabajadoras sociales, personal de limpieza y psicólogas.

A mi asesor de tesis:

Por motivarme a crecer y a ser agente proactivo de la ciencia de la salud mental, guiándome e instruyéndome para realizar una aportación de calidad a la ciencia del comportamiento.

ÍNDICE

Portada	I
Dedicatorias	II
Agradecimientos	III
Introducción.....	7

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 El problema.....	10
1.2 Justificación	13
1.3 Hipótesis de investigación.....	16
1.4 Objetivo general y particulares.....	17

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 La emoción	18
2.1.1 Teorías sobre la clasificación de las emociones	19
a) Teoría psicológica de Paul Ekman	
b) Teoría de la valoración automática de Arnold	
c) Teoría de Lazarus y el proceso de valoración	
d) Goleman	
e) Bisquerra	
2.1.2 Principales componentes de la emoción	21
2.1.3 Diferencia entre sentimiento, afecto y emoción	24
2.1.4 Habilidades socioemocionales	24
2.1.5 Competencias emocionales	25
a) Conciencia emocional	
b) Regulación emocional	
c) Autonomía emocional	
d) Competencia social	
e) Habilidades para la vida	
2.1.6 Ventajas del desarrollo emocional.....	30
2.1.7 Las principales emociones durante el confinamiento	31

2.2 Confinamiento...	33
2.2.1 El confinamiento en otros países.....	34
2.2.2 Diferencia entre confinamiento, cuarentena y aislamiento...	37
2.2.3 Las consecuencias psicológicas del confinamiento...	38
a) Las alteraciones del sueño	
b) Violencia intrafamiliar	
c) Abuso sexual infantil	
d) Riesgo de suicido	
e) Consumo de sustancias	
2.3 La adultez temprana (el joven temprano)	44
2.3.1 Desarrollo físico	45
2.3.2 Desarrollo cognoscitivo...	45
2.3.4 Desarrollo social	46
2.4 Teorías psicológicas que abordan la juventud.....	48
a) La juventud como crisis normativa: Erik H. Erikson	
b) Gérard Mendel	
c) La juventud como crisis de identidad: Stanley G. Hall	
d) La juventud como crisis de autoridad: Antonio Gramsci	
e) La juventud como crisis prefigurativa: Margared Mead	
2.5 ¿Qué más puedo hacer?, empecemos con los hábitos saludables.....	52
a) Actividad física o ejercicio	
b) Seguir dieta saludable	
c) Mejorar calidad del sueño	
d) Reducir o evitar el consumo de sustancias	
e) Mantener prácticas sexuales seguras	
f) Cuidar la salud mental y gestión emocional	
2.6 Salud mental	55
2.6.1 Medidas para el cuidado de la salud mental por Cabanyes Monge3...	55
2.7 Síndrome postvacacional	57
2.8 Técnicas y herramientas	58

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Enfoque	63
3.2 Tipo de estudio.....	63
3.2.1 Diseño cuasi experimental con postprueba.....	64
3.3 Población	65
3.4 Muestra	66
3.5 Instrumento de recolección de datos	66

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS DATOS

4.1 Tablas individual por eje y por nivel.....	68
4.2 Gráficas de niveles y porcentajes.....	73
4.3 Análisis de los datos.....	79

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES80**REFERENCIAS**90**ANEXOS**94

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo ser la tesis profesional para obtener el título en Licenciado en Psicología, es por esta razón que la finalidad principal de esta investigación es brindar información sobre un tema relacionado con el comportamiento y la conducta del ser humano, partiendo desde la iniciativa de que esta información no sea simplemente de carácter teórico sino práctico, para una mejora y promoción del cuidado de la salud mental y manejo de nuestras emociones en situaciones cotidianas.

El tema principal de este trabajo de investigación, son las habilidades socioemocionales y el cómo influyen en la vida cotidiana, como principal variable, se incorporó a esta investigación un evento a magnitud global que alteró a toda la población de este planeta, el confinamiento debido a la pandemia por COVID-19, una enfermedad nueva y desconocida para los expertos en la salud.

Para poder abordar estos dos principales temas, era necesario enfocarse en una población a estudiar y en la cual aplicar el curso, el cual se realizó y planificó específicamente para esta investigación, la población está enfocada en los jóvenes tempranos, considerando que una etapa vulnerable y que, ante los medios de comunicación, no se encontraban como un foco de atención o una población a investigar.

Es por esta razón, que se suma a uno de los temas que abordo en esta investigación, la etapa del desarrollo humano, posterior a la adolescencia, la juventud temprana, las principales inquietudes e intereses de estudiar en esta etapa, fue la desinformación que existía ante el manejo adecuado de los diversos cambios que debido a la emergencia sanitaria que estaba pasando, los jóvenes estaban experimentando, algunos de los cambios vivieron fueron: en la forma de recibir la educación (se realizó una modificación de asistir a clases presenciales a tener un aula virtual), la pérdida de empleo y oportunidades laborales importantes para el futuro que están por iniciar y enfrentar, las modificaciones en la rutina diaria (jóvenes que realizaban algún deporte, actividad extracurricular o personales), la prohibición de reuniones o eventos a gran magnitud, el uso de cubre bocas, el entorno de constante incertidumbre y las noticias abrumadoras diariamente, entre otros cambios que se produjeron conforme la pandemia aumentaba.

La presente tesis se encuentra organizada y distribuida en cinco capítulos, cada capítulo es parte pilar de la investigación, siendo necesario considerar un objetivo para el desarrollo

de esta, y también la recolección de información para poder informar y proporcionar herramientas a la población que formo parte del curso – taller que se realizó.

El capítulo I, titulado: planteamiento del problema, se desarrolla la descripción del problema principal a investigar, el cual es la relación entre un adecuado manejo y uso de nuestras habilidades socioemocionales ante un confinamiento, como una psicoeducación adecuada de estas habilidades pudo haber reducido el impacto que la pandemia ocasionó en la salud mental, la justificación del problema, la hipótesis y los objetivos, el cual, el objetivo general, es el siguiente: Demostrar que el curso- taller “Desarrollo de habilidades socioemocionales ante un confinamiento” aumenta el desarrollo de las habilidades socioemocionales en adultos tempranos. El caso de Coatzacoalcos, Veracruz.

En el capítulo II, titulado: Marco teórico, se recopilaron y revisaron las principales teorías, publicaciones, libros, notas, investigaciones sobre los principales temas, los cuales son los siguientes: la emoción, teorías sobre la emoción, habilidades socioemocionales, confinamiento y las consecuencias psicológicas, la adultez temprana, teorías sobre la juventud, hábitos saludables, salud mental, síndrome post vacacional y herramientas para trabajar las emociones, salud mental y metas a planificar.

En el capítulo III, sobre la metodología, de acuerdo con el enfoque de esta investigación, el cual es enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por la comprobación de la hipótesis planteada por medio del desarrollo de la investigación, el uso de variables a estudiar en un entorno determinado, por medio de métodos estadísticos para obtener una conclusión que compruebe o rechace la hipótesis de inicio.

De igual forma, en este capítulo se describe el tipo de estudio que se realizó, el cual es cuasi-experimental, se identificó este tipo de estudio, debido a que el grupo muestra fue elegido acorde a las características de la etapa, sin embargo, el investigador no tiene el control por completo, por esta última razón se considera cuasi-experimento.

La población y muestra, también descritas en el capítulo III, fueron adultos o jóvenes tempranos en un rango de edad de 18 a 29 años, los cuales fueron una muestra de tipo voluntaria, cada uno de los participantes accedieron y mostraron el interés de participar en la investigación, la aplicación del taller y su evaluación, por medio de un instrumento, titulado: Instrumento de valoración de habilidades sociales y emocionales.

En el capítulo IV, titulado análisis de los datos, se realiza un vaciado de los resultados del instrumento de recolección de datos en las tablas diseñadas, también se obtuvieron los porcentajes de los niveles correspondientes de los participantes. En este capítulo se encuentra la información cuantificable y en la cual se sustenta la aceptación o el rechazo de la hipótesis de esta tesis.

En el capítulo V, titulado conclusiones, se describen los resultados obtenidos, las observaciones durante el desarrollo de la investigación, la experiencia como investigador de este trabajo, la reflexión acorde a todo el proceso, investigaciones relacionadas o similares a la presente, se plantean las futuras líneas de investigación y recomendaciones para los profesionales como personas interesadas en esta investigación, profesionales del área de la salud y estudiantes de estas áreas.

El contenido de esta investigación fue recopilado principalmente, de información que sobresaliente sobre la pandemia por COVID-19, procurando que sea lo más actual posible para así proporcionar a ti lector e investigador, información reciente que pueda ser de utilidad para futuras investigaciones, análisis o conclusiones sobre los temas abordados.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 El problema

La alteración en la cotidianidad a la que la población se enfrentó y se continúa enfrentando debido a la pandemia por COVID-19 fue una novedad para cada una de las personas, en sus diferentes etapas del desarrollo, se observa la inquietud desde los más pequeños como en los adultos mayores, que se encuentran en casa sin tener la posibilidad de realizar sus actividades de manera ordinaria o planificada.

Las personas experimentan una constante incertidumbre por la situación de confinamiento que se ha prolongado y continúa alargando, sin fecha de término alguna, la restricción y modificación ante eventos de importancia en diferentes momentos incrementa este sentimiento, provocando principalmente en los grupos vulnerables un incremento de ansiedad, depresión, miedo, duelos, distanciamiento emocional, irritabilidad, anhedonia, entre otras sensaciones y sentimientos que se han percibido durante el transcurso de este confinamiento y las medidas de distanciamiento social desde el año 2020, por causa del COVID-19.

Una de las poblaciones vulnerables por la etapa de desarrollo que están pasando, son los adultos tempranos, los cuales al inicio expresaban por diversos medios sentirse excluidos de la situación, una latente incomprensión a sus necesidades, el desequilibrio por la escasa convivencia que estaban enfrentando, la pérdida de festejos por concluir el ciclo escolar y vivencias en las aulas con sus pares, todo esto ha traído a los jóvenes un conjunto de emociones que son complicadas de manejar si no cuentan con el apoyo adecuado, sin la comprensión de su entorno, es necesario que se entienda sobre la importancia de hablar sobre estos temas con alguien que empatice con lo que están sintiendo, sin sentirse incomprendidos o juzgados.

Los adultos emergentes y tempranos, en esta etapa en la cual se ha realizado la transición para desarrollarse de adolescente a adulto, desde una perspectiva biológica, social y psicológica, el comenzar a cumplir y a organizar responsabilidades y obligaciones, a a formarse como profesionista, a obtener un empleo, a independizarse, a buscar pareja, administrar un hogar, pagar los gastos individuales (independencia financiera), entre otras

situaciones y actividades, el joven se encuentra preocupado, angustiado por su futuro, desorientado y aturdido ante la situación que se enfrenta; los planes se encuentran en pausa y en espera ante el progreso incierto de la pandemia, ante esto, se siente agobiado ante la incertidumbre de un futuro, aún más desconocido del que se planteaba y la postergación de tramites obligatorios para un desarrollo profesional y personal, del que ya se espera en esta etapa.

Desde mi preocupación e interés durante este confinamiento por la pandemia del coronavirus, he observado la desinformación para este grupo de edad; los adultos tempranos – emergentes, los cuales se encuentran en desarrollo biológico, social, espiritual y psicológico, en descubrimiento de quienes son y qué quieren ser, las herramientas no están listas para enfrentar una situación que a toda la población aturde.

Este grupo se encuentra rodeado e inmerso en la tecnología y uso de sistemas inteligentes, siendo esto un factor positivo como negativo para su desarrollo, ayudando a aminorar la necesidad de comunicarse con sus amistades, la cual es una variable importante a considerar en esta etapa, la exploración de su sexualidad, la búsqueda de identidad y sentido de pertenencia, el descubrimiento y manejo de diversas emociones que se incrementan e intensifican por el desarrollo biológico y emocional que se encuentran viviendo. Al encontrarnos en un entorno inseguro, sin la orientación adecuada, el apoyo, la comprensión, empatía y libertad que se necesita, se puede enfrentar en una realidad muy confusa, en la cual obtiene información errónea, hace un uso inadecuado de la tecnología, se siente inestabilidad y el distanciamiento emocional está muy acentuado, todo esto es un detonante para una enfermedad mental, que puede prevenirse con estrategias y apoyo familiar – social adecuado.

Las diversas emociones que han surgido y las medidas que pueden ayudar al manejo de las mismas, son generales, se encuentra información para niños y adultos mayores (los grupos vulnerables), pero se deja de lado el ayudar al joven temprano en la vulnerabilidad de su etapa, en la cual se han presentado problemas como: distanciamiento emocional, miedo, ansiedad, depresión, entre otros, problemas de índole externo, se han presentado delitos cibernéticos, adicción a las redes sociales, restricción al contacto, la ineficiente comunicación entre padres e hijos, lo que ha causado mayor conflicto y preocupación para lograr un óptimo desarrollo en esta etapa.

Actualmente, se observa una situación diferente dentro de la misma incertidumbre que se ha estado viviendo durante estos últimos años, el regreso a las aulas de una manera totalmente distinta a las que todos esperaban, con la constante preocupación ante una situación vulnerable por la salud, sin contar con un respaldo que los proteja, confiando en el cuidado que cada uno tiene de sí mismo, así como se confía que el personal de la institución académica aplique los protocolos adecuados.

Sin embargo, no deja de ser una situación detonante para una diversidad de problemáticas que aun en la actualidad, no se tiene solución precisa, se desconoce con exactitud, las consecuencias que puede tener el haber estado por un tiempo más prolongado del que se esperaba el distanciamiento social, así también, se desconocen las secuelas precisas de una enfermedad que sigue siendo nueva por sus diversas variantes a lo largo de su desarrollo, la población en general, aunque se encuentra viviendo una “nueva normalidad”, como los medios de comunicación han llamado a este fenómeno, se observa una adaptación por una parte de la población pero también por minorías, una negación ante esta forma de vivir a la que actualmente se enfrenta en el día a día.

Los jóvenes no son la excepción, es necesario empezar a hablar realmente del tema, a preguntar, a este grupo por sus necesidades e inquietudes, a modificar, replantear, planes que probablemente no tengan la conclusión que se esperaban, es momento de enseñar habilidades socioemocionales que permitan tener una adaptación de calidad ante la novedad de situaciones que se presentan constantemente.

En un contexto en el cual nos encontramos, es fundamental el contacto con uno mismo, una buena relación con nuestro interior, nuestras emociones, sentimientos, pensamientos y conductas, se ha pasado más tiempo consigo mismo que en las etapas anteriores. Es importante encontrar nuevas formas de adaptarse, de obtener herramientas, desarrollarlas y hacerlas parte del diario vivir.

Más que una opción a considerar es una necesidad inmediata, sin embargo, muchas veces es necesario una ayuda externa, una motivación, que ayude a sobrellevar aquello por lo que se está pasando y que muchas veces, no se habla, es por eso y más razones, que el interés se enfoca en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como una herramienta, una columna para enfrentar la situación actual y las que se presenten en un futuro.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Los cambios son parte necesaria e inevitable del diario vivir, sin embargo, los cambios que se experimentaron en los últimos años sobrepasaron lo que la sociedad en general estaba acostumbrada, enfrentándose en la gran parte de la población mundial a una realidad que se desconocía en esa magnitud.

Una de las necesidades principales del ser humano, es relacionarse, estar en comunicación e interacción con sus semejantes y sus seres queridos, esto fortalece su persona y le brinda una sensación de tranquilidad, seguridad, pertenencia y satisface necesidades que son básicas, al convivir y estar en comunicación recíproca.

El manejo adecuado de las emociones es una de las habilidades sociales que se necesita al relacionarse y que en su mayoría se aprenden de manera autónoma o con ayuda profesional durante el desarrollo de la persona, no existe una etapa en la cual sea de mayor importancia educar sobre este tema, actualmente, sí es una tarea que comienza desde edades tempranas en casa y en el entorno escolar, porque se ha convertido en una necesidad.

La realidad de enfrentarse a un confinamiento es un tema si bien no ya tan novedoso, sí desconocido en algunos aspectos, el cómo se vive y presenta en la actualidad, se relaciona de manera notoria con el incremento de problemas de salud mental en muchas personas, en grupos de edad de adultos tempranos se necesita la divulgación de información sobre cómo manejar las emociones que emergen debido a la situación.

Las emociones que diversos jóvenes expresan estar pasando en esta situación parecen incrementar su intensidad y duración a comparación de años anteriores, el que estos grupos no tengan la posibilidad de compartirlo con sus pares, contar con un espacio de esparcimiento, la pérdida de la rutina, la ausencia de convivencia y la práctica de hobbies o actividades extracurriculares que son de importancia, define el estado emocional de cada uno.

Es por esta razón que nos parece importante indagar acerca del manejo adecuado de las emociones durante un confinamiento, principalmente en los adultos tempranos, considerando el impacto que en esta etapa se vive, la transición que están pasando, en la

cual si no se tiene una orientación adecuada para un desarrollo integro, puede ser un detonante para problemas futuros en su desarrollo personal.

Por medio de este estudio, se plantea la apertura a estos grupos de edad, considerando sus problemas, preocupaciones y puntos a desarrollar los cuales están aprendiendo a identificar; tomando como una variable a considerar cuando su realidad se ve modificada por un factor externo y desconocido como puede ser permanecer en confinamiento, en este contexto se considera un riesgo para su salud integral.

En la actualidad, nos encontramos con una reapertura, los alumnos están volviendo a las clases presenciales, se están reactivando espacios públicos para actividades de recreación como son conciertos, festivales, fiestas, concursos, pasatiempos, deporte, competencias, sin embargo, se está buscando principalmente el bienestar financiero para el país y la región, sin considerar que este proceso, para que sea saludable a la población en general, sería necesario que fuera gradual, por fases, para preparar a la personas y los diversos grupos edad. En el caso particular de los jóvenes, es necesario considerar que es una realidad diferente a la que se vivía, con la implementación de las medidas sanitarias que si bien es cierto, están sujetas a cambios constantes acorde a lo que las autoridades y organizaciones de salud indiquen, es necesario por el momento, continuar realizándolas, para esto, considere importante desde mi investigación, colaborar con la implementación y promoción del desarrollo de las habilidades socioemocionales, como una herramienta que permita afrontar las situaciones novedosas y cotidianas de una manera responsable, asertiva, segura, con esto se contribuye a que las personas fomenten hábitos saludables y una toma de decisiones para ajustarse a la realidad a la que se enfrentan.

Desde hace mucho tiempo, se ha hablado de cómo el entorno puede influir en la persona, hablando no solo del entorno físico, sino social, cultural, ideológico, circunstancial, es erróneo no considerar, que la situación a la que todos nos enfrentamos en estos últimos años, no tenga una repercusión en nuestra manera de pensar, de actuar, de relacionarnos, de crecer, evidente o no, surgió un cambio en cada una de las personas, sin embargo, cantidad de estudios, investigaciones y testimonios, constatan esta realidad, en la cual es notorio que la pandemia tuvo efectos secundarios, no solo a nivel biológico de quien padeció de COVID y sus diversas variantes, que aun en la actualidad, se continúan descubriendo la diversidad de secuelas que esta enfermedad ha dejado, también es

importante mencionar y buscar tratamiento para la salud mental, la cual estuvo en un momento de crisis, de lucha contra la constante incertidumbre que, al incrementarse, evoluciona a un trastorno de ansiedad, depresión o estrés postraumático, esto es solo por mencionar, alguno de los principales trastornos que se han incrementado en estos últimos casi dos años que se han vivido en confinamiento.

La hipótesis y el objetivo de este estudio, contempla la importancia que en el ser humano tiene el manejo adecuado de nuestras emociones, lo que ayuda a evitar el desarrollo de un trastorno o problemas interpersonales y otros relacionados; la educación socioemocional como una necesidad y habilidad para la vida, permite incrementar la calidad de la misma, con una comunicación fluida y clara, la gestión de las propias emociones, la empatía con los terceros, el respeto a sí mismo entorno, buscar el crecimiento personal en todos los aspectos.

Un factor a considerar es la influencia de las redes sociales, en la época en la que vivimos son parte de la vida diaria, una forma de estar cerca de los seres queridos, también de divulgar información, de aprendizaje y de emprendimiento, no obstante, también pueden llegar a afectar la salud psicológica, si nos enfocamos a los jóvenes, el uso excesivo o inadecuado de estas, afecta considerablemente su bienestar emocional, siendo causa de: baja autoestima, problemas de comunicación, aislamiento social, trastornos relacionados con la imagen corporal, trastornos del sueño, violencia digital, ansiedad, problemas visuales, problemas de postura, ocasionando que la calidad de vida se vea afectada a mediano y a largo plazo.

La importancia de estar consciente de las propias acciones y percepciones, permite al joven ser capaz de establecer límites, horarios, hábitos, que regulen el uso de estas nuevas vías para crecer y aprender, por medio de un uso moderado y enriquecedor para su desarrollo, aprovechando al máximo las ventajas que ofrece, más allá de las desventajas.

Es probable que las habilidades socioemocionales, al transcurso del tiempo, se modifiquen y no solo sean parte de la educación socioemocional, sino de la vida diaria real y digital, esta última cada vez más presente durante la pandemia, haciendo uso a los medios como un sostén para enfrentar el confinamiento, pero también es necesario considerar los efectos a nivel neurológico que su exceso pueda ocasionar.

Las emociones, la educación emocional, la psicoeducación en concreto, es una prioridad que sobresale cada vez más; si un beneficio se obtuvo de la pandemia, fue el hacer conciencia sobre la importancia de la salud mental, por la necesidad que existía ante la carencia de profesionales que pudieran ayudar a toda la población que se encontraba vulnerable, esa fue una de las razones que motivaron la realización de esta investigación, como una forma de hacer visible la inquietud de los jóvenes por expresar como se sintieron, como se sienten y lo que necesitan, de esta forma hacer un espacio seguro para todos, en el cual se aprenda sobre la salud emocional.

1.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

El curso- taller “Desarrollo de habilidades socioemocionales ante un confinamiento” aumenta el desarrollo de las habilidades socioemocionales en adultos tempranos. El caso de Coatzacoalcos, Veracruz.

1.3 OBJETIVO GENERAL

Demostrar que el curso- taller “Desarrollo de habilidades socioemocionales ante un confinamiento” aumenta el desarrollo de las habilidades socioemocionales en adultos tempranos. El caso de Coatzacoalcos, Veracruz.

1.4.1 OBJETIVO PARTICULARES

1. Describir los principales aspectos del problema, justificarlo, formular la hipótesis a comprobar y establecer el objetivo general de investigación.
2. Recopilar diversas fuentes de información para realizar el marco teórico de los temas necesarios para esta investigación y para fundamentar la teoría del curso – taller “Emociones vs Confinamiento”.

3. Describir a detalle la metodología que se realizó en esta investigación a partir de las variables principales, medir dichas variables y aplicar el tratamiento a la muestra seleccionada, a través de una investigación de campo.
4. Analizar los datos recopilados de los instrumentos de recolección aplicados y analizarlo por medio de estadística descriptiva.
5. Generar las conclusiones a partir de los resultados obtenidos en la investigación de campo realizada y señalar las aportaciones más relevantes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 La emoción

Durante mucho tiempo, se ha investigado el campo de las emociones, sin embargo, aún se desconoce el gran impacto que estas tienen en la vida cotidiana del ser vivo, principalmente de los seres humanos, resultan tan impredecibles, son una reacción ante un estímulo externo como también interno, denotando un cambio en la conducta o comportamiento que se está ejecutando o se esperaba ejecutar, cambios tan diversos como: la tonalidad de la voz, gestos, manierismos, una mirada, un movimiento, un sobresalto, diversidad de conductas, que son producidas por un evento inesperado.

Bisquerra en el 2009, menciona que: El mecanismo de valoración activa la respuesta emocional. Cuando vivo la caída en picado en una montaña rusa, valoro que estoy en peligro y esto activa la emoción. En la respuesta emocional se pueden identificar tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo (p.16).

Se ha identificado, que una emoción se compone de tres factores: el cognitivo, el cual busca nombrar y encontrar significado a lo que se está sintiendo, el fisiológico, incluye todas las reacciones involuntarias que el cuerpo y específicamente el sistema nervioso emite, el conductual, aquella dirección que predispone a la conducta. Posteriormente veremos a detalle estos factores principales.

Por mencionar un ejemplo, recuerdo la ocasión en la que me decidí subir a un juego mecánico en una feria de mi ciudad, en algún momento si no se ha subido, quizá lo ha visto en algún video, película o como espectador, la sensación de temor e inquietud de los participantes ante este evento, al ver los diversos movimientos que realizaba el juego y la experiencia de los que se encontraban en él, era un previo a la diversidad de emociones y sensaciones que esperaba experimentar. El juego conocido como *Crazy mouse*, una mini montaña rusa, las subidas y caídas precipitadas, provoca una diversidad de sensaciones y reacciones, como; taquicardia, sensación de pérdida de aire, un grito inesperado ante la tensión provocada, la sensación de caída, entre otras.

Las sensaciones y emociones, empiezan desde el momento en el que te encuentras en la

fila para comprar el boleto y el tiempo de espera, hasta el momento en el que te bajas y hablas con tus acompañantes o alguien más sobre la experiencia.

Como podemos observar, la emoción no la alcanzamos a razonar, se vincula inmediatamente con la acción, nuestros sentidos perciben, emiten el mensaje a nuestro cerebro y emitimos una respuesta, que, si bien puede estar predeterminada por la experiencia, el tiempo de reacción se reduce al estímulo recibido. Es por eso, por lo que las emociones se interrelacionan con las diferencias individuales de cada persona, donde interviene el ambiente y la genética.

La herencia o genética, producirá unos esquemas de comportamiento que se reflejan en el temperamento adquirido de la madre y el padre, que, en conjunto con el carácter, es decir, aquellas influencias ambientales que adquirimos desde los primeros años de vida, que conforme a las diversas experiencias se modulan y modifican de manera única e independiente en cada persona.

2.1.1 Teorías sobre la clasificación de las emociones

Durante mucho tiempo, a lo largo de la historia los diversos teóricos, psicólogos, científicos y profesionales que se dedican al estudio de la conducta, de la mente, se han dedicado a estudiar los diversos cambios que suceden en cada organismo ante un estímulo recibido o percibido en el medio donde se encuentren.

Para entrar en este subtema, estamos hablando de las emociones y el cómo han intentado no solo dar una definición de ellas, si no también una clasificación, basada en las diversas observaciones y análisis que cada teórico a considerado acorde a su experiencia y conocimiento, algunos basados en reacciones fisiológicas – biológicas del cuerpo, otros en el entorno, otros en la capacidad de los sentidos, cada uno aportando una base distinta.

A continuación se desglosarán de manera sintetizada, las principales teorías sobre las emociones y primordialmente, sobre la clasificación que realizan, considerando la evolución a través de los años de la percepción de las emociones en la vida del ser humano.

a) Teoría psicológica de Paul Ekman (1934)

Ekman dedicó la mayor parte de su carrera profesional a la investigación en torno a las reacciones fisiológicas asociadas a la vivencia de determinadas emociones, él realiza

una correlación entre la expresión facial y la emoción subyacente a esta. Menciona seis emociones básicas; el miedo, la tristeza, la alegría, la ira, el asco y la sorpresa. Ante estas emociones, es posible identificar señales fisiológicas y especificar que anteceden a su aparición, mismas que son compartidas por diversas culturas.

b) Teoría de la valoración automática de Arnold (1960)

Este autor menciona que existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos, se detecta cualquier información susceptible de activar la respuesta emocional, principalmente si se cree puede afectar la supervivencia o el propio bienestar, dicha valoración es automática. En esta valoración se percibe el acontecimiento como positivo o negativo, a partir de eso, se producirán emociones distintas. Cuando se habla de emociones positivas es porque el acontecimiento se valora como un progreso hacia los objetivos, hacia el bienestar y cuando el acontecimiento se valora negativamente (un obstáculo, un peligro, una dificultad, una ofensa, etc.) genera emociones negativas.

c) La teoría de Lazarus y el proceso de valoración appraisal¹ (1991).

En la valoración se integran dos conjuntos de variables antecedentes (personalidad y ambiente) en una relación significativa basada en lo que acontece para el bienestar personal.

Lazarus (1991) argumenta que, una vez que se ha producido la valoración automática o primaria, se produce de inmediato una *valoración cognitiva o secundaria*, en la cual la persona se pregunta: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?, si la respuesta es afirmativa, la respuesta fisiológica disminuye su intensidad y existen mejores condiciones de manejar la situación. En cambio, si no se encuentra en condiciones de hacer frente a la situación, la intensidad neurofisiológica se puede ver acentuada hasta el punto de perder el control personal. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

¹ *Appraisal*. Evaluación cognitiva de un proceso determinado entre el individuo y el ambiente.

d) Goleman (1996) Goleman realiza una clasificación de las emociones en emociones primarias o básicas y las emociones secundarias o complejas que no obedecen a una sola causa sino a la combinación de las primarias, es decir, que derivan de éstas.

Las emociones primarias: la alegría, el enojo, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el asco, forman parte de nuestro código genético y se presentan en todos los seres humanos; y las secundarias, son aprendidas a lo largo de la vida, usualmente son una mezcla de dos o más emociones, algunas de estas son: la envidia, la culpa, el orgullo, la vergüenza, los celos, el entusiasmo, el placer, entre otras.

e) Bisquerra (2000)

Este autor, maneja una clasificación que fuera más que una manera de calificar las emociones, él consideraba que las emociones son parte del diario vivir, afectan el comportamiento y por eso era necesario observar a las emociones desde una perspectiva psicopedagógica, buscando que se pudieran enseñar, que se utilizara en la educación emocional, por ello agrupa a las emociones en familias:

Las cinco familias:

1. **Positivas:** alegría, amor y felicidad
2. **Negativas:** miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad
3. **Ambiguas:** sorpresa, compasión y esperanza
4. **Sociales:** vergüenza, timidez, celos, culpabilidad y envidia
5. **Estéticas:** las que se experimentan ante las obras de arte y la belleza.

2.1.2 Principales componentes de la emoción

Los principales componentes son el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo, a continuación, voy a presentar un esquema de las manifestaciones físicas que evidencian los cambios que acontecen ante una emoción. Ver Figura 1.1 Componentes de la emoción.



Principales componentes de la emoción

Figura 1.1 Componentes de la emoción

Fuente: Elaboración propia

El componente neurofisiológico, se refiere a todas las señales y respuestas que el Sistema Nervioso Central (SNC), realiza ante la percepción de un estímulo externo o interno, las respuestas son involuntarias, no se perciben de manera consciente ni existe siempre un control determinado sobre estas, hay cambios que no podemos observar, como son las secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores y los movimientos cardiovasculares específicos.

El componente comportamental o también llamado conductual, tiene una relación con la expresión de la emoción, dependerá del entorno y personas con las que se encuentre conviviendo, si es observado, la reacción puede variar y adaptarse un poco acorde al contexto, sin embargo, el lenguaje no verbal es el detonante y punto de partida ante los cambios que se experimentan a nivel interno.

El componente cognitivo, es la experiencia personal y subjetiva de cada persona ante lo que está experimentando, posterior a realizar la valoración de dicha emoción, se procede a

realizar conciencia para etiquetarla y con ayuda del lenguaje, darle un nombre y poder expresarla.

2.1.3 Diferencia entre sentimiento, afecto y emoción

Los sentimientos se definen como emociones hechas conscientes, es decir, se comprende lo que aquella emoción hace sentir a la persona, ella decidirá si esa emoción se prolonga, produciendo un sentimiento o acorta la duración, el sentimiento es la parte cognitiva de la emoción, es un fenómeno emocional duradero, podemos poner de ejemplo; la amistad, el enamoramiento, el patriotismo, la gratitud.

Frijda & Mesquita (2008), consideran que la distinción fundamental entre emociones y sentimientos procede de la fijación de las creencias generadas por las emociones, (...) los autores argumentan que estas creencias pueden, o bien “convertirse” en creencias duraderas, o bien “generar” creencias generalizadas y duraderas. Cuando alguna de estas dos situaciones tiene lugar, concluyen los autores, podemos afirmar que una emoción se convierte en sentimiento. La fijación de una creencia emanada de una emoción favorecerá, pues, la formación de una disposición a sentir, pensar y actuar de determinada manera cada vez que el objeto intencional del sentimiento es percibido o incluso imaginado.

Los afectos tienen similitud con los sentimientos, por su tiempo de duración, el cual es más prologando, sin embargo, la diferencia entre estos es que el afecto se relaciona con rasgos de la personalidad y con las actitudes, por ello duran largos periodos o durante toda la vida. Los sentimientos como el afecto se dirigen principalmente a las personas y en ocasiones a objetos que tienen algún significado para cada uno, es por esto, que se utiliza la expresión coloquial de “dar afecto” o “recibir afecto”, porque, a diferencia de la emoción, el afecto es una forma de expresión.

Así, podemos diferenciar; la emoción es espontánea, su duración dependerá del impacto que tenga en cada persona, el sentimiento es la emoción hecha consciente, se le otorga un nombre, una descripción y con ello un tiempo de duración, de igual manera que el afecto, depende de cada uno el tiempo que se está enamorado, el aprecio que se tiene a un amigo o la pertenencia a estar en un lugar donde me siento identificado.

2.1.4 Habilidades socioemocionales (HSE)

Las habilidades socioemocionales están estrechamente relacionadas como el concepto lo dice, con las emociones y estas de igual manera con el comportamiento, dirigen el pensamiento y la conducta, como se vio en el subtema de las emociones, dirigen las acciones que se realizan, en gran parte por la influencia y experiencias de cada persona.

Anteriormente, se consideraban rasgos fijos de la personalidad, es decir, que no estaban sujetos a cambios, ni a aprender más o mejorarlas, es por esto, que en la actualidad el termino actual de habilidades socioemocionales, sus siglas HSE o aprendizaje socioemocional, hace referencia a la posibilidad de su entrenamiento, su educación para una mejoría.

En los trabajos relacionados con las habilidades socioemocionales, se ha definido como un tipo de inteligencia interpersonal, como la habilidad de distinguir y establecer distinciones entre otros individuos, diferenciar estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones, permite al adulto leer las intenciones y deseos de los otros (Gardner, 2001).

De igual manera, nace el concepto de aprendizaje emocional (SEL, por sus siglas en inglés), el cual fue sugerido en 1994, por el Programa Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL, por sus siglas en ingles), se describe como la adquisición de diversas habilidades socioemocionales entre las que se encuentran el autoconocimiento, la autorregulación, la conciencia social, las habilidades para relacionarnos con otros y la toma responsable de decisiones (Elberston, Brackett y Weissberg, 2010).

De acuerdo con el texto de Benilde García Cabrero, las habilidades socioemocionales, no cognitivas o ‘blandas’, publicado en la Revista Digital Universitaria de la UNAM, en 2018, se describe un conjunto de habilidades y competencias que han sido identificadas como habilidades no cognitivas, habilidades del siglo XXI, o habilidades socioemocionales.

Sostiene que existe evidencia de que este tipo de habilidades está asociado a rasgos de personalidad, como se mencionó anteriormente, a la manera en que reaccionamos ante diferentes circunstancias, acorde a nuestras experiencias. Sin embargo, en otros estudios se ha encontrado que estas habilidades pueden cambiar a lo largo de la vida, bajo la influencia de factores como la educación, las prácticas de crianza y los patrones culturales.

La perseverancia, sociabilidad y curiosidad son habilidades socioemocionales que se relacionan directamente con las emociones que percibimos, las cuales se encontraran en todas las áreas y momentos de nuestra vida, con ello en todos nuestros comportamientos y son las encargadas de motivar, energizar y dirigir tanto el pensamiento como la conducta.

La educación socioemocional, permite desarrollar competencias, las principales son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

2.1.5 Competencias emocionales

Se define como competencia a la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007).

El objetivo de estas competencias es que los conocimientos adquiridos se utilicen, que sean parte de las habilidades diarias y decisiones que se tomen, de forma individual como prioridad, pero también de forma grupal, implica el conocimiento, la habilidad, actitud y conducta, el conjunto de todos estos factores integrados para manifestar una competencia en un contexto.

Existen diferentes tipos de competencias, las competencias emocionales se derivan de las competencias genéricas o transversales, las cuales incluyen aspectos generales de cada persona, desde el dominio de un idioma o habilidades informáticas a las habilidades sociopersonales, como son: la automotivación, autocontrol, autonomía, equilibrio emocional, regulación emocional, tolerancia a la frustración, asertividad, responsabilidad, empatía, solución de problemas, trabajo en equipo, puntualidad, paciencia, entre otras (Bisquerra, 2007).

Es importante destacar que, al ser diversas competencias, se encontraran en constante cambio y desarrollo, se entiende por competencia emocional, como el conjunto de conocimientos, capacidades y habilidades, actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma adecuada los fenómenos emocionales. El modelo pentagonal de Bisquerra, de competencias emocionales, agrupa las principales en bloques, los cuales son los siguientes: conciencia emocional, regulación emocional,

autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y bienestar. A continuación, se explica cada una de ellas.

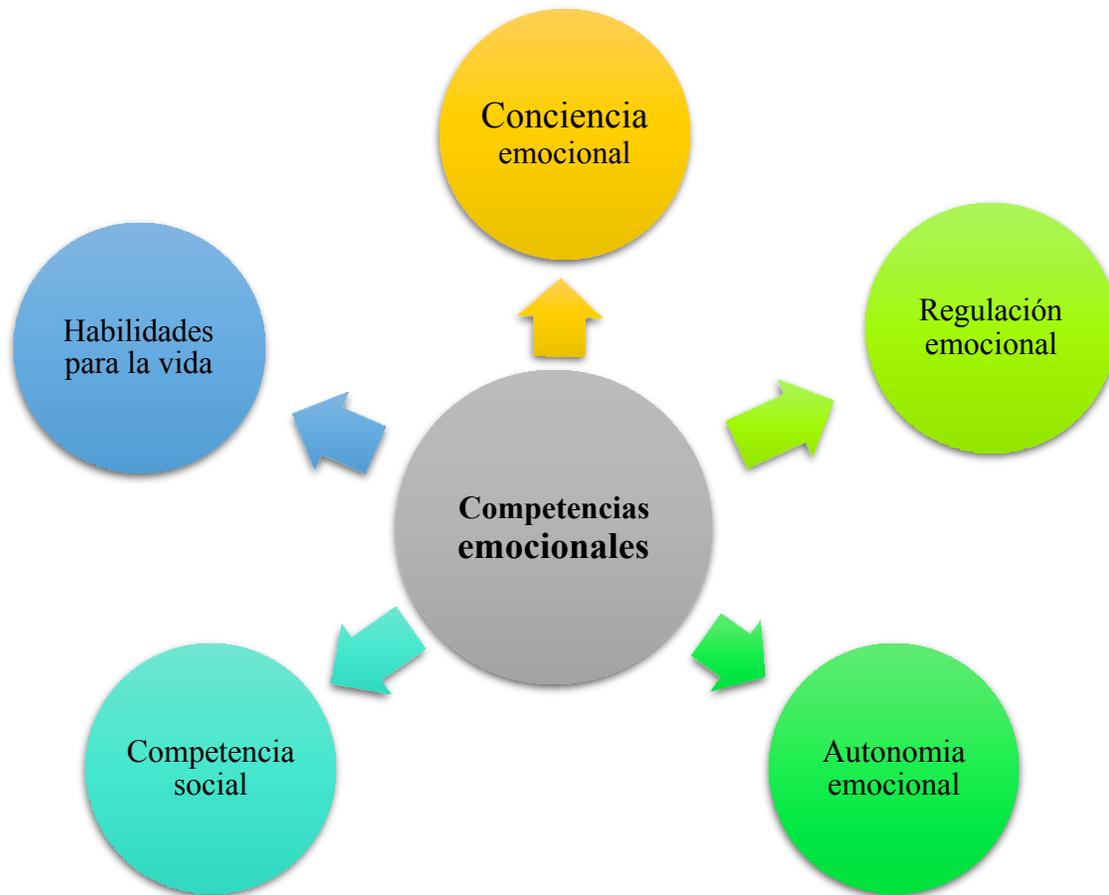


Figura 2: Principales competencias emocionales según el modelo pentagonal de Bisquerra (2003)

Fuente: Modelo pentagonal de Bisquerra, 2003.

a) **Conciencia emocional**

Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, esto incluye el clima emocional dentro de un contexto, dentro de esta competencia, se especifican una serie de aspectos, como son:

Toma de conciencia de las propias emociones: Es la capacidad de percibir los propios sentimientos y emociones, identificarnos y nombrarlos, es posible experimentar diferentes emociones y la identificación será más complicada, es también reconocer que no se es posible en ese momento tomar conciencia de los propios sentimientos.

Dar nombre a las emociones: Posterior a identificarla, se nombra, se utilizan expresiones acordes a la emoción y contexto cultural para explicar lo que se está sintiendo.

Comprensión de las emociones de los demás: Capacidad para percibir las emociones de los demás e implicarse con empatía en sus vivencias emocionales, incluyendo la habilidad para comunicarse de manera verbal o no verbal de acuerdo con el contexto.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: El estado emocional incide en el comportamiento, ambos se regulan por la cognición, se encuentran en constante interacción, es por esto que muchas veces se piensa y se realiza el comportamiento dependiendo del estado emocional.

b) Regulación emocional

Capacidad para manejar las emociones de manera apropiada, posterior a tomar conciencia de la emoción, cognición y su relación con el comportamiento, se identifican las estrategias de afrontamiento para expresarse adecuadamente, se compone de:

Expresión emocional apropiada: Capacidad de expresar las emociones post de comprender el estado interno, esto no significa que la expresión coincida con el estado interno, esta habilidad se relaciona con uno mismo y con los demás, ya que permite comunicar lo que se siente con la otra persona, en el momento y la forma adecuada.

Regulación de emociones y sentimientos: Regula y acepta lo que se percibe emocionalmente, esto incluye; regular los impulsos, la ira, comportamientos de riesgo, la frustración, para prevenir y preservar el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, ya sea en el momento o a largo plazo.

Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar las dificultades ante situaciones de conflicto, en interacción con las emociones que surgen en el momento, se gestiona la intensidad y duración del estado emocional para responder.

Autoregenerar emociones positivas: Es la capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas como la alegría, el amor, permitiéndose fluir y

disfrutar la vida, con el objetivo de gestionar el propio bienestar en busca de una mejor calidad de vida.

c) Autonomía emocional

Es una competencia amplia, incluye un conjunto de características y elementos que se relacionan con la autogestión personal, se relacionan elementos como la autoestima, la responsabilidad, la capacidad de buscar ayuda y recursos, entre otros, los principales son:

Autoestima: La percepción de uno mismo, estar satisfecho, mantener buenas relaciones consigo mismo.

Automotivación: Capacidad de implicarse en diversas actividades personal, social, profesional, tener tiempo libre, entre otras y que estas le den sentido y motivación a la vida de cada persona.

Autoeficacia emocional: Percepción de que se es capaz, de que puede generar las emociones que necesita, aceptar esa experiencia emocional, de acuerdo a sus creencias sobre lo que le atribuye como balance emocional deseable. Así también, cambiar sus propias emociones para hacerlas efectivas acorde al contexto, es sincronía entre sus emociones y valores.

Responsabilidad: Capacidad para responder por los propios actos, de manera segura, saludable y ética, es asumir la responsabilidad de las decisiones tomadas, en virtud de autonomía, libertad con una actitud positiva.

Actitud positiva: Capacidad para decidir en situaciones extremas o complicadas, con optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a sí mismo, los demás y el contexto. Por extensión, repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

Análisis crítico de las normas sociales: Capacidad para evaluar los mensajes socioculturales, incluyendo los medios de comunicación y no adoptar los estereotipos, comportamientos de la sociedad irreflexiva, ayuda a tener conciencia libre, autónoma y responsable.

Resiliencia: Capacidad para enfrentarse con éxito a situaciones adversas de diversa índole; pobreza, duelo, guerra, separación, entre otras.

d) Competencia social

Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, implica el dominio de las habilidades sociales básicas como es: comunicarse de manera efectiva con los demás, con respeto y asertividad, actos de ayuda a los demás, a continuación, un enlistado de algunas de estas actitudes:

Dominar las habilidades sociales básicas: Ser una persona de escucha activa, desde brindar un saludo hasta despedirse, dar las gracias, poder pedir un favor, ofrecer disculpas, esperar en la fila el turno y mantener una actitud tolerante mientras se dialoga.

Respeto: Capacidad y valor para aceptar las diferencias individuales y grupales de todas las personas, implica diferentes puntos de vista que van a surgir en una conversación.

Practicar la comunicación receptiva: Capacidad para atender a los demás, por medio de, la comunicación verbal y no verbal, para recibir y responder los mensajes con precisión.

Practicar la comunicación expresiva: Capacidad para iniciar o mantener conversaciones, expresar los puntos de vista, pensamientos, emociones y sentimientos con claridad, de manera verbal y no verbal, demostrando comprensión a los demás.

Compartir emociones: Implica tener conciencia de que la naturaleza de las relaciones interpersonales incluye un grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, de manera recíproca o simétrica en la relación.

Comportamiento prosocial y cooperación: Capacidad para realizar acciones en favor de los demás, sin que lo soliciten, es similar al altruismo, pero no coincide.

Asertividad: Capacidad para expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos al mismo tiempo que se respeta a los demás con sus mismos derechos y opiniones, es poder decir no, cuando no se está de acuerdo y respetar la diferencia de opinión en el otro, hacer frente a la presión de grupo que pueda surgir y evitar situaciones de peligro en las que se pueda ver coaccionado a adoptar comportamientos de riesgo.

e) Competencias para la vida y bienestar

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar de manera satisfactoria los desafíos diarios de la vida, sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, y los que se presenten, estas competencias permiten

organizar de manera sana y equilibrada la vida de cada persona, facilitando las experiencias de satisfacción y/o bienestar, dentro de estas competencias se encuentran las siguientes:

Fijar objetivos adaptativos: Capacidad para poner objetivos positivos y realistas, a corto plazo o a largo plazo.

Toma de decisiones: Capacidad para asumir la responsabilidad de las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad, en situaciones familiares, personales, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre.

Buscar ayuda y recursos: Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia, así como, saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida: Implica el reconocimiento de los propios derechos y deberes, desarrollo de un sentimiento de pertenencia, participación afectiva, solidaridad y compromiso, ejercicio de valores y respeto por ellos.

La ciudadanía dependerá del contexto local que se divide en contextos más amplios: autonómico, estatal, internacional, global.

Bienestar emocional: Capacidad para gozar de forma consciente de bienestar emocional y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa, adoptando una actitud favorable al bienestar, aceptando los derechos y deberes para buscar el propio bienestar y el de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

2.1.6 Ventajas del desarrollo emocional

De acuerdo con el autor Goleman (1996), señala puntualmente varias ventajas de la educación emocional, desde actividades cotidianas a un óptimo desarrollo del bienestar social y personal, las cuales sobresalen:

- a) Mejorar el reconocimiento y la designación de las propias emociones
- b) Mayor capacidad para entender la causa de los sentimientos
- c) Reconocer la diferencia entre sentimiento y emoción

Al manejar adecuadamente las emociones, se presentarán estas acciones, de acuerdo con lo que el autor Goleman plantea en las ventajas:

- a. Mayor capacidad para expresar de manera adecuada las emociones
- a. Gestionar las emociones, los sentimientos positivos y disminuir comportamientos agresivos o autodestructivos
- b. Menor impulsividad, mayor autocontrol
- c. Empatía en la interacción con los demás y comprender diferentes puntos de vista
- d. Habilidad para la resolución de conflictos
- e. Actitud positiva en la comunicación
- f. Cooperación, ayuda y actitud de compartir

2.1.7 Las principales emociones durante el confinamiento

Las emociones están presentes en la cotidianidad de la vida, sin embargo, al encontrarse el individuo en una situación nueva, en el cual día a día se presentan eventos que le son desconocidos y ante los cuales no tiene una respuesta segura, ni puede contar con alguien que le proporcione la tranquilidad en un entorno de caos, se identificó el incremento de emociones con una frecuencia excesiva a la normal, esto altera la dinámica del ser humano, provocando niveles altos de estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos mentales, algunas de estas emociones, que si bien son necesarias, se intensificaron durante el periodo de confinamiento que fue necesario realizar. Las más comunes y repetidas en los jóvenes, fueron:

Miedo

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, según Bisquerra (2001) quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa.

Continuamente las personas expresaban y continúan sintiendo el no sentirse preparados para la situación que se enfrenta, se siente miedo a poder salir o regresar a las actividades de antes, el peligro de contraer la enfermedad y llevarla al hogar.

Ira (Falta de control)

La ira es una “reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” (Bisquerra, 2001, p. 100) y según este autor se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente.

Ante la constante indignación por la falta de cumplimiento de las normas y medidas de prevención como lo es el usar el cubrebocas, mantener una distancia adecuada, evitar hacer reuniones, entre otras, las personas expresan constante enojo por este incumplimiento.

Tristeza

Es desencadena por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

Una de las principales consecuencias, fue la pérdida de empleo de una gran parte de la población, las familias lucharon día con día por obtener un trabajo temporal para llevar el sustento a sus hogares, de igual manera, la falta de recursos médicos para atender a todas las personas que padecían COVID, se lamentaban por la pérdida de amigos y familiares.

Alegría

Según Bisquerra (2001) la felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto, así como un estado de bienestar; este mismo autor relaciona la felicidad con el gozo, la sensación de bienestar, al capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.

Una minoría expresan sentir alegría durante el confinamiento, sin embargo, deja la posibilidad de poder tener un acercamiento con los seres queridos, de sentirse queridos aun

estando en la distancia, algunas personas comparten haber encontrado un momento para dedicarse a sí mismos y con esto mejorar el amor propio y autoconocimiento, causando una alegría en ellos.

2.2 Confinamiento

El confinamiento es el hecho de recluir a alguien en un lugar, privándole de libertad. Es una sanción o castigo, normalmente decidido por un tribunal o un juez, el cual determina el tiempo que el confinado debe permanecer recluido.

De hecho, confinamiento también se aplica al destierro de una persona, con un régimen especial, con libertad vigilada y limitada. Algunas islas han sido utilizadas como lugares de confinamiento. Hay casos muy conocidos en la historia, uno de ellos es el uso de la isla de Cabrera (muy cerca de Mallorca) como centro de reclusión para las tropas francesas que fueron hechas prisioneras por los españoles a principio del siglo XIX.

El origen del confinamiento como castigo viene de la antigüedad, concretamente de Grecia. Para penalizar a los individuos con comportamientos inaceptables para la comunidad, se aplicaba el destierro por ostracismo o simplemente ostracismo. Consistía en enviar al castigado fuera de su ciudad, durante un periodo de tiempo (normalmente varios años).

El confinamiento no siempre está en el contexto del castigo que impone la ley. Algunos grupos terroristas o ciertas bandas de delincuentes practican el secuestro de personas con la intención de solicitar un rescate. En estos casos hay igualmente un confinamiento, todavía más indeseable que la cárcel, donde existen unos derechos y unas garantías legales.

En ciertos lugares hay zonas destinadas a un grupo social. Son las reservas y son muy conocidas las de tribus de indios americanos que viven libremente en unos límites territoriales establecidos por el gobierno. Este tipo de confinamiento ha sido y es motivo de polémica. Para unos tiene un componente discriminatorio y son lugares que deberían desaparecer. Para los defensores de las reservas, son lugares que preservan una cultura y una forma de vida que desaparecería si no tuvieran este estatus legal singular.

“Confinamiento inteligente”

Los holandeses se encuentran entre los pocos que abrazan abiertamente la polémica teoría de la inmunidad grupal o de rebaño, la cual consiste en permitir que un virus mortal se propague por la sociedad para crear un nivel de inmunidad amplia en la población.

Por esa razón, se empezó a aconsejar a las personas que se queden en sus viviendas, pero pueden salir en caso de que no puedan teletrabajar o si tienen que comprar comida o tomar aire fresco, siempre que mantengan una distancia social de 1,5 metros. Estas medidas fueron de ayuda para los holandeses, quienes parecen cumplir ampliamente lo que se les pide. Eso se demostró en una encuesta realizada en el país, la cual sugirió que el 99% de las personas mantuvieron distancia de otras y el 93% se quedó en casa todo lo posible.

El profesor Claes de Vreese de la Universidad de Ámsterdam cree que el gobierno de Reino Unido no tenía medidas determinadas para tal política, dijo: "Dejó a las personas colgadas y sintiendo que eran parte de un extraño experimento social".

2.2.1 El confinamiento en otros países

Durante el confinamiento a nivel mundial, cada país decidió acorde a sus especialistas y encargados del tema, así como de la población de cada país, tomar medidas diferentes ante la crisis de salud que se vivía, algunos países decidieron tomar medidas como realizar confinamiento en sectores de la población o la población completa, algunos otros decidieron continuar sus actividades normales, esta situación fue muy diversa, lo cual también provocó polémica para otros países por el movimiento internacional que podría existir y la propagación que la enfermedad podría tomar; para tener un panorama completo, a continuación se muestra la situación que pasaron algunos países durante el confinamiento.

En Alemania

Respecto a las medidas de contención, el Gobierno Alemán ordenó en un principio el cierre de todos los comercios, escuelas, universidades, centros de ocio y cualquier local no esencial para hacer frente a esta pandemia. Permanecían abiertos, como en otros países, los establecimientos de primera necesidad, como supermercados o farmacias. También se permitían los desplazamientos para ir a trabajar o para realizar una actividad física diaria.

En Francia

En un principio se declaró por dos semanas, pero el ejecutivo decidió prolongarlo hasta el 11 de mayo del 2021. A partir de esta fecha el país comenzará la reapertura de algunos establecimientos de forma gradual como guarderías, centros educativos, colegios e instituto.

En Reino Unido

En un principio el Gobierno británico no iba a ordenar ningún confinamiento o aislamiento de la población, sin embargo, su estrategia tuvo que cambiar debido al aumento de casos, una de sus medidas era que toda persona que salía del país, a su regreso realizaría una cuarentena.

En Estados Unidos

En este país, el presidente en turno, realizó un plan para realizar la reapertura, el cual se llevaría a cabo por fases que se dividiría por zonas, esto aseguró que algunos estados que ya contaban con las medidas y condiciones para la reapertura lo realizaran, siempre a consideración de los gobernadores de cada zona, si querían unirse al plan o tomar otra decisión.

El plan consta de tres fases: la primera sería la reapertura de algunos negocios cumpliendo las medidas de distanciamiento físico y evitando concentraciones de más de 10 personas. La segunda incorporaría la apertura de las escuelas y bares, pero evitando concentraciones de más de 50 personas. En la tercera fase se abrirían las visitas a residencias y hospitales y se seguirían cumpliendo normas de distanciamiento.

Brasil

El estado de Sao Paulo y la ciudad de Río de Janeiro se encuentran entre los peores del país por muertes por covid-19. Desde que comenzó la pandemia, Brasil ha visto un mosaico de restricciones locales sobre el movimiento o la actividad, pero nunca llegaron a hacer un confinamiento general efectivo, dijo a CNN el neurocientífico Miguel Nicolelis.

Nicolelis, un destacado científico brasileño, creó uno de los primeros comités científicos del país para estudiar el coronavirus y desarrollar tácticas para contrarrestar la enfermedad, y ha asesorado sobre estrategias regionales de covid-19. Él y otros expertos médicos y grupos de la sociedad civil son parte de la campaña "Abril por la vida" de Brasil, estima que un confinamiento nacional estricto durante 30 días, con reglas estrictas sobre el movimiento de personas, podría salvar 22.000 vidas, cifra que incite al gobierno federal para imponer un confinamiento nacional inmediato.

Japón

En el país, la mayoría de los trabajadores continuaron de tiempo completo realizando sus labores, fue solo el 30% el que realizó trabajo a distancia, la movilidad en la zona se redujo a un porcentaje mínimo de 9%, de acuerdo a la información que proporciona a la BBC Yoko Ishikura, profesora emérita de la Universidad Hitotsubashi de Tokio a la revista en el 2020.

El primer ministro Shinzo Abe, estableció medidas mayores ante el avance del COVID-19 en China, sin embargo, para poder realizar los cambios necesarios, necesitaba ser respaldada por los gobernadores locales a través de cláusulas temporales, para no ir en contra de su constitución actual, la cual se basa en el respeto a los derechos humanos, así, aunque se declarara una emergencia no se puede imponer un confinamiento como en otros países. Su estrategia se basó en localizar grupos de contagia para evitar esta medida sanitaria.

Es importante mencionar, que la cultura japonesa favoreció a evitar la propagación como lo fue en otros países, considerando que la población es consciente ante la higiene y medidas por un tema cultural, así como evitar el contacto físico como abrazos.

India

A diferencia del país anterior, el confinamiento fue parte de los millones de habitantes que estuvieron paralizados de las actividades industriales, esto fue decretado por el Gobierno del país asiático, para evitar la propagación del coronavirus, esto favoreció la no contaminación de la región, como resultado, obtuvieron nítidas imágenes del Himalaya y zonas alejadas de la cordillera más grande del mundo, se pudieron observar las cumbres

llenas de nieve en regiones nunca antes vistas.

2.2.2 Diferencia entre confinamiento, cuarentena y aislamiento

Durante la pandemia, conforme se conocían las diferentes consecuencias, síntomas y el proceso de la enfermedad; los especialistas en el tema de salud, se percataron de la importancia de tomar medidas sanitarias específicas, algunas de ellas que ya se usaban en el entorno médico, como lo es el aislamiento y cuarentena, fueron retomadas y utilizadas durante esta pandemia, sin embargo, es importante identificar las diferencias conceptuales.

Cuarentena

Existen registros históricos de aplicación de cuarentenas y aislamientos ya en el nuevo testamento, así como en Grecia y El Imperio Romano en los siglos V y VI A.C. Sin embargo, la cuarentena se origina formalmente en el siglo XIV, en Italia, como una medida para controlar las epidemias de peste negra que azotaban a Europa y que obligaba a los barcos y personas que provenían de Asia a esperar 40 días (“Quaranta giorni”, en italiano), antes de entrar en las ciudades, tras comprobar que no estaban enfermos. Actualmente, la duración de la cuarentena se define según el período de incubación de la enfermedad.

En medicina, de acuerdo con el Centro de Epidemiología y Políticas de Salud de la Facultad de Medicina Clínica Alemana Universidad del Desarrollo (2020)

Define como cuarentena a la separación y restricción de movimientos de personas que estuvieron expuestas a una enfermedad infecciosa, pero que no tienen síntomas, para observar si desarrollan la enfermedad.

Esto se diferencia del aislamiento, que es la separación de personas que padecen una enfermedad contagiosa, de aquellas que están sanas. Ambas medidas son estrategias de salud pública que tienen como objetivo prevenir la propagación de enfermedades contagiosas.

En emergencias según las Normas Oficiales Mexicanas

Cuarentena, es el conjunto de medidas preventivas, restrictivas y actividades

zoosanitarias que se desarrollan para evitar la propagación de una enfermedad en una región a partir de un foco notificado; o bien, para impedir la introducción de una enfermedad a una región, entidad federativa o el territorio nacional; esta podrá ser precautoria, interna, condicionada o definitiva (Diario Oficial de la Federación, 1998).

Aislamiento de acuerdo con los Servicios de Salud Sociales de Delaware (2009)

Este procedimiento se realiza con las personas que están enfermas con una enfermedad contagiosa. Ellas son separadas de las otras personas hasta que se considere están fuera de la etapa de contagio. Esto es usado, hoy día, en los hospitales donde los pacientes pueden infectar a otros con sus enfermedades. A las personas se les pueden brindar cuidados en sus casas, hospitales o instalaciones designadas.

La decisión de poner a un individuo en aislamiento o cuarentena se hace cuando está claro que el individuo o grupo de individuos posee un significativo riesgo de transmitir una enfermedad o agente contagioso a otros y afectar potencialmente la salud pública. Inicialmente, se le pide a una persona que haga aislamiento o cuarentena voluntaria. Sin embargo, de ser necesario se le pedirá a las autoridades federales, estatales y locales que apliquen el aislamiento y cuarentena para así proteger al público.

2.2.3 Las consecuencias psicológicas del confinamiento con la realidad nacional, internacional y el vínculo con las HSE

Una principal consecuencia que se ha observado es el incremento de trastornos psicológicos, principalmente entre la gente joven, en adolescentes el inicio de trastornos de ansiedad, produciendo alteraciones en la conducta, así también, recientemente se están detectando, reacciones de extrañamiento, que se refiere a la desorientación de la persona sobre dónde está, cómo está y qué está haciendo.

Rodríguez (2021) menciona que en los últimos estudios científicos hablan ya de un incremento en los problemas de salud mental de un 40% con respecto a antes de la pandemia. Los efectos psicológicos aún no han dado la cara del todo, como quien dice

todavía estamos inmersos en la situación de emergencia, afirma, asegurando que cuando se cierre la pandemia clínica, no quiere decir que ésta haya desaparecido, es previsible que nos encontremos con una pandemia psicológica y social (Rodríguez, párr. 5)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), se han producido severos efectos en la salud mental durante este periodo, caracterizados principalmente por un aumento de los síntomas de depresión y de ansiedad, que como se conoce, entre sus características principales están las alteraciones para dormir.

a) Las alteraciones del sueño

La falta de necesidad por despertar temprano para asistir a la escuela, trabajo o diversas ocupaciones, ha ocasionado un excesivo uso de aparatos electrónicos como la televisión o el celular, generando cambios en el patrón del sueño, se ha recorrido el horario para despertar, para tomar una siesta vespertina y de igual forma para dormir.

Existe una menor exposición a la luz solar, la cual ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia, la relación que se tiene es que la luz del día envía un mensaje al cerebro de que es hora de despertar, bloqueando la hormona llamada melatonina, la cual se libera en la oscuridad y nos ayuda a conciliar el sueño, la liberación de esta hormona se atrasa cuando se expone a la luz brillante, la cual emiten diversos electrónicos, por ello se sugiere que al acostarse se evite el uso de aparatos electrónicos, para que esa medida, ayude a evitar el retraso de la fase del sueño (BBC mundo, 2019).

De manera que, si se utiliza de manera constante el uso de electrónicos, se retrasa la posibilidad de conciliar el sueño, llegando a provocar una dificultad para conciliar el sueño, lo que se conoce como insomnio, aquella incapacidad para permanecer dormido durante toda la noche o despertarse muy temprano en la mañana y no poder volver a dormir.

Otro aspecto, es la presencia de pesadillas o malos sueños, conforme a diversos estudios y teorías, se conoce que el contenido de los sueños tiene una relación con lo que sucede en la vida cotidiana mientras estamos despiertos, por esto, si se experimenta constantemente miedo, preocupación o tristeza, es probable, que estas emociones y sensaciones se manifiesten en los sueños.

Las pesadillas se han asociado con una mala calidad de sueño, al despertar de una, es complicado volver a dormir con calidad y esto genera malestar emocional en la mañana, haciendo así un círculo vicioso, en el que esas alteraciones del sueño no solo afectan un momento de la noche como se creía, sino otros aspectos de la vida de la persona.

El doctor Ulises Jiménez Correa, psicólogo e investigador de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM (2020), explicó que el confinamiento afecta el ritmo biológico conocido como ciclo sueño-vigilia. Dicho ciclo está determinado, en gran medida, por las actividades que se realizan durante el día; rutinas de ejercicio y horarios de comida son determinantes en las características del sueño.

Jiménez también enfatizó que en la cuarentena las personas no siempre cumplen un horario habitual, por lo que sus horarios de consumo de alimentos (desayuno, comida y cena) se modifican. Además, no se practican rutinas de ejercicio y se suspenden las actividades psicosociales.

Violencia intrafamiliar

La violencia intrafamiliar ha aumentado considerablemente durante la actual contingencia sanitaria por la pandemia del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, que produce la enfermedad covid-19. Al iniciar el confinamiento estos casos en los que la vida de las víctimas estaba en riesgo por lesiones o sufrían abuso sexual o violación, incrementaron a 3 o 4 por semana. Este aumento en la violencia intrafamiliar impactó directamente a mujeres y niños, a la par que agudizó la vulnerabilidad (Milenio, 2021).

La activista Mejía (2021) destacó que en varios casos antes de atender el proceso legal se tuvo que tratar el tema de la salud mental, pues la violencia intrafamiliar fue uno de los estímulos que pudo detonar enfermedades psiquiátricas en las víctimas.

En países europeos

Europol (2021) ha detectado “un asombroso” aumento del uso de todo tipo de violencia, en la que “en los casos más extremos, se mata” a la víctima. “Es una preocupación creciente porque (son grupos que) antes no usaban violencia, era algo que veíamos más en

Sudamérica”, pero ahora crece también en la UE.

b) Abuso sexual infantil

La coincidencia de jóvenes privados de escuela y depredadores encerrados en sus casas por la pandemia creó un cóctel explosivo que provocó un gran aumento de abusos sexuales por medio de foros en donde se realizan pedidos, los criminales los consumen en directo, los niños son de todas partes del mundo, advirtieron organizaciones de la sociedad civil y policías (Diario Clarin Mundo, 2020).

De acuerdo con Fernando Álvarez Vázquez, de Sabiduría Sexual, AC., (2020) en estos tiempos de pandemia por el Covid-19, el hogar se vuelve un lugar de protección, sin embargo, para muchos niños, niñas y adolescentes, la casa no es un lugar seguro, la razón es por algo que ya se preveía sobre la enorme cantidad de abusos sexuales que suceden contra la infancia en casa, a manos de los familiares y aumenta más con el peligro de esta cuarentena.

En Mexico

Alvarez también comentó en la mesa de diálogo que en los preadolescentes se puede manifestar de distintas formas, ya sea con fugas de la casa, problemas de aprendizaje o muestra tristeza todo el tiempo, menciona: “Los adolescentes tienden a consumir drogas, tener intentos de suicidios o mutilaciones” (2020).

Los abusos sexuales infantiles y la distribución de material pedófilo en internet se han disparado durante la pandemia, lo que se ha acentuado en más del 50 % en algunos países europeos debido a la mayor presencia en la red de los delincuentes, pero también de las víctimas, que interactúan, socializan y estudian más en el mundo digital. Es una de las otras pandemias sociales provocadas por COVID-19 (Diario el mundo, 2020).

En otros países

En noviembre, una operación de la Gendarmería francesa llevó al arresto de 15 sospechosos acusados de explotación sexual de niños en internet: utilizaron las redes sociales para acercarse a menores de hasta 12 años, y los indujeron a compartir fotos y videos íntimos (Swissinfo.ch, 2021).

Varios pederastas aprovecharon las restricciones vinculadas con el covid-19 para entrar en contacto con menores, a menudo en países en desarrollo, como Filipinas o Indonesia, vía las redes sociales, sitios de videojuegos o el 'dark web'² (LitoralPress, 2020).

En Australia, la policía federal recibió más de 21 mil denuncias de abusos sexuales contra niños en los 12 meses anteriores a junio, 7 mil más que en el año anterior (Noticias NCC, 2022).

c) Riesgo de suicidio

El encierro, el estrés y la crisis económica que ha generado la pandemia por coronavirus podría incrementar hasta en 20% los suicidios en México y la población más vulnerable es la más joven. En México, el suicidio entre jóvenes y adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública.

Bernardo (2020), expresó que a nivel mundial cerca de 80,000 personas se quitan la vida cada año y muchas más intentan hacerlo.

Desde 2017 se sitúa en la segunda causa de muerte a escala nacional en personas de entre 15 y 29 años. La población de 20 a 24 años tiene la tasa más alta, con 15.1 por cada 100,000 jóvenes, indican datos oficiales (Forbes, 2020).

Oscar Próspero, profesor e investigador de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM, 2006), señaló que, desde su punto de vista, el consumo de drogas es uno de los factores más importantes por el que los jóvenes se suicidan y es por ello que se debe intensificar el apoyo emocional.

e) Consumo de sustancias

A pesar de que no existen cifras exactas al respecto, se calcula un crecimiento exponencial en el consumo de drogas, así como de nuevos consumidores, derivado de la pandemia del COVID-19 y el confinamiento, lo que representa grandes desafíos para el área de la salud.

² *Dark web*. Conjunto de sitios de internet ocultos, se utiliza para mantener la actividad privada y en el anonimato, lo que puede ser útil en aplicaciones legales como ilegales.

La investigadora del Departamento de Neurociencias, del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS, 2021), Aideé Guadalupe Uribe González, dijo que, si antes de la pandemia se percibía un crecimiento de 30 por ciento en el consumo en diez años, sobre todo por niños, adolescentes y mujeres, ahora el porcentaje es mayor.

La pandemia dificultó la llegada de materia prima para la elaboración de las drogas y se comenzaron a inventar nuevas sustancias; en este sentido, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) calcula que hay más de 900 drogas nuevas, y más de la mitad desconocida, lo que generará un impacto más grave en la salud.

En países europeos

Europol (2021), ha reforzado su unidad dedicada al narcotráfico porque asegura estar “abrumada por el tráfico de cocaína en la Unión Europea (UE)”, un negocio que empezó a crecer antes de esta crisis y que exige “ir detrás del dinero, iniciar investigaciones financieras” para combatirlo (Sitio Web Swissinfo, párr. 16).

Una tendencia que ha seguido creciendo durante la pandemia: “Cuando miramos a Países Bajos y Bélgica, por ejemplo, las cifras han sido muy altas en 2020, más que en 2019. El 60% de la producción de drogas en Colombia, por ejemplo, tiene como destino final la UE. Hace unos años, este no era el caso, ahora somos un continente muy lucrativo para la exportación de drogas” (Sitio Web Swissinfo, párr. 17).

2.3 LA ADULTEZ TEMPRANA (EL JOVEN TEMPRANO)

El proceso de crecimiento y desarrollo de la adolescencia es la preparación previa para la etapa adulta, sin embargo, en esta transición, algunos científicos han denominada a esta etapa como adultez emergente, a la cual definen como un periodo de transición que se desarrolla entre la adolescencia y la adultez, esto suele pasar en los países industrializados. (Martorell, 2017).

Ese periodo se caracteriza por que los adultos tempranos, determinan quienes son y quienes quieren ser, es una etapa de incertidumbre y confusión, sin embargo, también de emoción para algunos jóvenes, por la espera de un futuro positivo y las diversas metas, proyectos e ilusiones de la vida adulta.

En esta etapa, como las posteriores en el desarrollo del ser humano, son de desarrollo, sí existen cambios, pero serán determinados por la decisión de cada persona, no por la biología del individuo, es por esto que, en esta etapa, se divide por los diferentes desarrollos que el joven temprano va a enfrentar y experimentar.

El joven vive un paréntesis temporal en el que evoluciona de una edad a otra. Busca un estatus que le costará tiempo conquistar. Con ese fin comienza a trazar planes futuros y proyectos a medio y largo plazo. La elección de unos estudios es fundamental en este sentido. Y el colegio juega un papel trascendental en todo el proceso porque le ayuda a afrontar su proyecto personal de vida (Salvadó, 2002).

2.3.1 Desarrollo físico

La salud se encuentra constantemente influenciada por los genes, sin embargo, los factores conductuales, como los hábitos de cada persona, como lo son; la alimentación, actividad física, la higiene del sueño, el consumo de sustancias, el cuidado de la salud física como mental, entre otros, serán importante para obtener un estado de salud y bienestar óptimo.

La influencia que tiene la posición económica será un factor determinante para un desarrollo físico sin constantes obstáculos, las personas con mayores ingresos tienen mejor salud y la posibilidad de asistir al médico ante enfermedades, lesiones o dolencias crónicas (Martorell, 2017).

De igual manera, las relaciones sociales, son fundamentales para la salud y el bienestar no solo psíquico, también se ha confirmado que el físico, el contar con un ambiente social puede fomentar la salud, se ha confirmado que las personas con relaciones sociales de calidad y saludables, tienen un mejor estado de salud (Martorell, 2017).

2.3.2 Desarrollo cognoscitivo

De acuerdo con la teoría y la observación de los profesionales en la ciencia del comportamiento y la mente, la cognición adulta se caracteriza por nuevas formas de pensamiento, una de las características principales, es el pensamiento formal, como se ha mencionado, el adolescente se caracteriza por un pensamiento más abstracto, en esta etapa, este es uno de los rasgos principales, de igual manera, que el pensamiento reflexivo, los cuales se detallarán posteriormente (Papalia, 2017).

Las circunstancias forman a la persona, lo que antes no era necesario considerar, en esta etapa, forma parte de las vivencias del joven temprano, al encontrarse en constantes transiciones inevitables, así como una diversidad de panoramas, lo guían ante estos cambios en las estructuras mentales, se empieza a combinar la lógica con la emoción en conjunto con la experiencia y práctica que se ha adquirido hasta este momento, lo cual le brinda la oportunidad para tomar decisiones en base a las previas experiencias.

Los principales tipos de pensamiento que se han planteado, de acuerdo con teóricos como Jean Piaget, John Dewey, entre otros, destacan: el pensamiento reflexivo y el pensamiento postformal.

El pensamiento reflexivo, se caracteriza por la intervención que tiene la información previa, las creencias y experiencias, el cuestionamiento sobre las posibles soluciones o consecuencias, se plantean inferencias y se establece una conexión entre la causa y el efecto, comienza a surgir entre los 20 y 25 años, sin embargo, algunos la desarrollan como una habilidad que les permitirá aplicarla en diferentes tipos de problemas (Papalia, 2017) En cambio, el pensamiento postformal se caracteriza por la capacidad para lidiar con las incoherencias, la contradicción y los compromisos, ante un constante desorden e incertidumbre, permite ser flexible al joven, recurriendo a la intuición, la emoción, la lógica, la diversidad de resultados, considerando ideas contradictorias como similares (Papalia, 2017)

Dentro de la maduración cognoscitiva, autores como Kohlberg (1955), consideran que el desarrollo moral conforme avanza la gente joven, se liberan del egocentrismo y se adquiere la capacidad de tomar decisiones morales, en función a los principios universales de justicia, de acuerdo con este autor, las personas lo alcanzan si acaso hasta los veinte. Este autor menciona que, al encontrarse el joven con valores contradictorios a los propios, como sucede con compañeros o encuentros sociales y se hace responsable del bienestar del otro, aumenta el desarrollo de capacidades de razonamiento moral. Esto se relacionará con las experiencias de cada persona, de acuerdo a sus creencias.

Otro factor que influye en este tipo de razonamiento es la cultura, como bien se sabe, hay una amplia diversidad cultural, hay culturas que refuerzan y fomentan el apoyo grupal, la solidaridad, armonía y la contraparte que es buscar el éxito propio e individual sin considerar el bien común, partiendo de este punto, habrá personas que, por su cultura, tendrán la posibilidad de alcanzar niveles más altos de madurez moral.

2.3.4 Desarrollo social

En la actualidad, la etapa de la adultez temprana, se caracteriza por una etapa de crecimiento, de experimentación antes de asumir por completo las responsabilidades consecuentes de la adultez, es una etapa en la cual hay probabilidad de buscar y obtener un empleo o continuar estudiando, de casarse y formar una familia o continuar disfrutando de la soltería, la salida de casa de los padres y búsqueda de un hogar propio o seguir viviendo con ellos, muchos de estos cambios, que hace unos años eran como un instructivo para seguir, actualmente se ha observado que esto puede variar y ser pospuestos a largo plazo.

Los factores que pueden influir en la toma de decisión ante esta diversidad de circunstancias son muchos, uno de ellos: la edad, el sexo, el género, las capacidades y oportunidades académicas, la raza, el origen étnico, la clase social, las expectativas y planes, entre otros (Papalia, 2017).

Un factor importante, que desde la infancia lo es y sigue siendo en esta etapa, es la familia, el apoyo que el joven tenga, será importante para las decisiones que tome, Papalia (2015), identificó que quienes tienen menos apoyo por parte de sus padres, se presenta mayor probabilidad para renunciar a sus estudios y como se sabe, la paternidad temprana, limita oportunidades y cambia las perspectivas del futuro. (Salvadó, 2002).

Sin embargo, para el joven la familia ya que encuentra un ámbito nuevo en el que relacionarse con libertad. Pasa cada vez más tiempo con los amigos y menos con la familia. Pero, además, en el grupo descubre una nueva forma de tratar a las personas: la relación horizontal. Se ha señalado que sus relaciones con el mundo adulto son jerárquicas y verticales, mientras que con los amigos y compañeros de clase se tiende hacia la horizontalidad.

El desarrollo de la identidad se encuentra en espera, con la libertad para experimentar los diversos papeles y estilos de vida actuales de manera gradual y en conflicto con los roles que se comienzan a acentuar acorde a los compromisos de la vida adulta, en estos últimos tiempos, la búsqueda de la identidad se ha comenzado a extender hasta esta etapa, cuando anteriormente, finalizaba en la adolescencia (Coté, 2006).

A este proceso en el cual se consolida la identidad adulta, se le propuso el nombre de recentramiento, Tanner (2006) lo divide en tres etapas, donde principalmente intervienen el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones. La primera etapa, consiste en el incremento de autoconfianza y autonomía, el joven vive aún en su hogar de origen, pero comienza ya a organizar sus actividades. En la segunda etapa, se mantiene el vínculo con la familia, pero comienza a realizar actividades para ganar dinero necesario para satisfacer sus necesidades y no depender económicamente de sus padres. La última etapa, la tercera, se caracteriza por la independencia de la familia, se mantienen los lazos familiares y se encuentra en el desarrollo de su carrera, su pareja o en ocasiones, también con hijos.

Sin embargo, actualmente se presenta una dificultad para independizarse de los padres, debido a las diversas exigencias y la necesidad de obtener grados académicos mayores que generaciones pasadas, esto en ocasiones puede afectar la relación con los padres, causando también una menor satisfacción con la vida, el sentirse “atrapado” en la situación familiar.

De igual importancia, el joven tiene la necesidad de establecer relaciones íntimas, firmes, cercanas y comprometidas, estas relaciones requieren de empatía, ser personas autoconscientes, comunicar las emociones, respetar los compromisos y resolver conflictos. Dos de las expresiones de intimidad más importantes en la vida del ser humano, es la amistad y el amor, esto de acuerdo con Papalia (2005), las amistades en la adultez temprana se centran en el trabajo, en compartir confidencias y consejos, en algunos casos en

actividades de parejas cuando los amigos ya son padres, existe una notoria diferencia con las amistades de personas solteras, las cuales dependen más de la satisfacción de necesidades sociales, a contrario de la de casados o que son padres que tienen otras prioridades.

El amor, de acuerdo con la teoría triangular de Robert J. Strenber (1986), los tres elementos principales son la intimidad, la pasión y el compromiso. La intimidad se basa en la confianza y la calidez, la pasión, son los impulsos internos que estimulan de manera fisiológica el deseo sexual; y el compromiso, es la parte cognoscitiva, es la decisión.

Durante los últimos años, el incremento de adultos que no se han casado se ha triplicado, es notoria la disminución de matrimonios, esto se ve influido por diferentes factores, el religioso, el no haber encontrado a la pareja correcta y la elección de estar solteros, esto ha sido de igual manera para hombres como mujeres, sin embargo, en la mujer ya existe una menor presión social para casarse (BBC Mundo, 2022)

Así también, en los últimos 50 años, las relaciones homosexuales y lésbicas, son más; ésto porque los adultos reconocen de manera más abierta su orientación, debido a la lucha por la aceptación a la homosexualidad y la comunidad LQTBQI+, es más probable que quienes tengan a una persona gay o lesbiana cerca, apoyen las leyes contra la discriminación.

2.4 Teorías psicológicas que abordan la juventud

Los teóricos que abordan o han estudiado esta etapa del desarrollo, son pocos, la investigación sobre esta etapa de la vida es escasa, debido a que se considera una etapa concreta, en la cual las ideas, los gustos, las preferencias, la identidad y personalidad ya se encuentran formadas, sin embargo, en la actualidad se vive una crisis que se está prolongando cada vez más en la juventud, ante las diversas situaciones que se viven diariamente y el futuro nubloso al que la población a nivel mundial se enfrenta, los jóvenes se plantean constantemente la decisión de que hacer en su futuro, si tener hijos, si emprender, si ahorrar, etc. a continuación, se presentan las teorías que a través del tiempo han planteado sobre la juventud.

a) La juventud como crisis normativa: Erik H. Erikson

Según Erikson (1968), el alargamiento del periodo transitorio de la adolescencia (que el autor denomina “moratoria psicosocial”), hace que el tiempo transcurrido entre el principio de la vida escolar y el acceso final a un trabajo específico se haga más largo, transformando la identidad juvenil de algo transitorio en algo continuo sin concluir. La crisis de identidad de los jóvenes tiene más que ver con determinismos socioculturales que con procesos mentales, más con el “etiquetaje social” que con una “crisis de originalidad juvenil” (término propuesto por el psicólogo francés Maurice Debesse (1924) para resaltar la búsqueda turbulenta de una identidad propia, no heredada), “aunque la etiqueta o el diagnóstico que se adquiere durante la moratoria psicosocial sea de la máxima importancia respecto al proceso de formación de la identidad” (Erikson, 1980, párr. 10).

b) Gérard Mendel en sus obras *La révolte contre le père* (1968) y *La crise des générations* (1969).

El conflicto generacional es la expresión de una «revuelta contra el padre» que antes sólo adoptaba la forma de una tensión latente. En la protesta juvenil el autor ve un conflicto entre el principio de autoridad y el principio de placer, que pone de manifiesto la crisis de la sociedad patriarcal (o del «sistema Padre») a escala familiar (emancipación de la mujer), laboral (sustitución del principio de autoridad por el de eficacia), religiosa (laicización) y social. Mientras hasta ahora el objetivo del hijo, al modo edípico, era ocupar el lugar del padre y de los mayores en el seno de la sociedad, ahora los jóvenes rehúsan identificarse con sus predecesores (Mendel, 1982).

c) La juventud como crisis de identidad: Stanley G. Hall (1915)

El psicólogo y educador Granville Stanley Hall, fue de los pioneros en la psicología en Estados Unidos, su teoría fue importante para el desarrollo de lo que es ahora la psicología científica, especialmente en las contribuciones al campo del desarrollo juvenil, Stanley defendía que la sexualidad era un aspecto central de vida en la etapa de la adolescencia, él promovía la educación separada por sexos para proporcionar herramientas para la vida.

Hall (1915), describía la adolescencia como un nuevo nacimiento, las cualidades que se tienen en cuerpo y mente son nuevas, se alcanza un nivel superior, se situaba en la teoría de la evolución a la par de la psicología evolutiva, su planteamiento se basaba en la teoría de la recapitulación darwiniana, la cual menciona que cada individuo en el curso de su desarrollo biológico pasa por diversos estadios, reviviendo las distintas fases por las que ha pasado. La etapa de la adolescencia se extiende de los 14 a los 24 años como un periodo de civilización que antecede a la sedentización que se vive en la etapa adulta.

d) La juventud como crisis de autoridad: Antonio Gramsci

Antonio Gramsci, fue un periodista y activista italiano, conocido por sus aportes en la cultura y educación, en *Los cuadernos de la cárcel (1934)*, plasmó sus reflexiones sobre temas relacionados a las estructuras sociales, ideología, ciencia, el pensamiento y la acción política, el cómo la relación de la cultura y la política, podía estimular o detener el cambio revolucionario.

El pensador italiano Antonio Gramsci, alrededor de 1920, que había estado encarcelado por el régimen de Mussolini, comenzó a redactar clandestinamente sus cuadernos "*Cuaderni del carcere*", donde reflexionaba sobre temas de literatura, política, arte y cultura.

En realidad, los viejos "dirigen" la vida, pero fingen no dirigirla, dejando a los jóvenes la dirección; pero también la "ficción" es importante en estas cosas. Los jóvenes ven que los resultados de sus acciones son contrarios a sus expectativas, creen "dirigir" (o fingen creerlo) y se vuelven cada vez más inquietos y descontentos. Lo que agrava la situación es que se trata de una crisis en la que se impide que los elementos de resolución se desarrollen con la celeridad necesaria; quien domina no puede resolver la crisis, pero tiene el poder de impedir que otros la resuelvan (Gramsci, 1930)

Gramsci (1930) planteaba el debate en los siguientes términos: si bien hay muchas "cuestiones juveniles", dos son esenciales:

- 1) La generación "vieja" siempre lleva a cabo la educación de los "jóvenes"
- 2) Cuando el fenómeno asume un carácter "nacional"

Gramsci reconoce que en estas situaciones el conflicto generacional puede asumir formas como “el misticismo, el sensualismo, la indiferencia moral, degeneraciones patológicas psíquicas y físicas, etc.” (Gramsci, 1975) pero no las atribuye a la naturaleza interna de la juventud, sino a los contextos históricos cambiantes, que determinan la emergencia de la “crisis de autoridad”.

e) **La juventud como crisis prefigurativa: Margaret Mead**

Margaret al tiempo que Erikson tomaba fuerza con su Teoría de la crisis normativa de la juventud, por el mes de marzo de 1969, la antropóloga norteamericana, se encontraba realizando una serie de conferencias en torno a la transmisión cultural que se vive entre las generaciones, las cuales fueron recopiladas y publicadas en el título *Culture and Commitment (1970)*, traducido al castellano como *Cultura y Compromiso*.

Mead (1977) consideraba la “brecha generacional” como un rasgo esencial de la cultura, un fenómeno “profundo y nuevo, sin precedentes y que tiene una magnitud mundial, distinguía tres tipos de cultura, definidos en función de las relaciones que se establecen entre las generaciones. Las sociedades primitivas serían básicamente “postfigurativas”, porque extraen la autoridad del pasado: en ellas los jóvenes aprenden sobre todo de los adultos. Las grandes civilizaciones, que necesariamente han desarrollado técnicas para la incorporación del cambio, presentan formas “cofigurativas” de aprendizaje a partir de los coetáneos. En nuestros días está surgiendo una nueva forma cultural que denomina “prefiguración”.

La característica de la cultura “prefigurativa” es que el cambio ya no es lento o escalonado, sino rápido y continuo. Caminamos hacia una “sociedad sin padres”, en la que la experiencia de los adultos no sirve para resolver los problemas con los que se tienen que afrontar los jóvenes. Por eso los jóvenes se convierten en los herederos del futuro: El desarrollo de la cultura prefigurativa depende del diálogo continuo en el en el cual los jóvenes disfruten de libertad para actuar según su propia iniciativa y puedan conducir a los mayores en la dirección del futuro.

2.5 ¿Qué más puedo hacer? empecemos con los hábitos saludables

De acuerdo con investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2019 el número de muertes en jóvenes adultos de entre 10 y 24 años, era de 5000 muertes al día, las principales causas incluyeron lesiones y traumatismos (causados por el tránsito y los ahogamientos), la violencia, conductas autolesivas y las dolencias ligadas a una maternidad prematura.

Se observó un incremento en el comienzo de trastornos de salud mental antes de los 14 años, en la mayoría de los casos no detectados y no tratados, una de las causas es el temprano consumo de sustancias, lo cual se asocia con un mayor riesgo de caer en dependencia y otros problemas que afectaran la vida adulta, esto dependerá del contexto en el que se encuentren.

En el mismo año, se identifica que la probabilidad de morir entre el rango de edad mencionado es mayor en África subsahariana y menor que en América del Norte y Europa.

En respuesta a esta problemática, la OMS comienza con medidas aceleradas en favor de los adolescentes y jóvenes, con el objetivo de prestar asistencia a los gobiernos para decidir que prevén y cómo, para dar respuesta a las necesidades prioritarias de esta población en los diferentes países.

En el 2020, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), recomienda incluir un cambio de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades en el inicio de año, los principales eran, mejorar la alimentación, dormir de 7 a 8 horas cada día, realizar actividad física diaria, mantener relaciones personales sanas y evitar el consumo de sustancias tóxicas, así como acudir a revisar el estado de salud en general, mínimo una vez al año.

Este año, los especialistas del IMSS señalaron que hacer ejercicio o llevar un plan de alimentación para mejorar los hábitos saludables son de los mejores propósitos para iniciar el año.

a) Actividad física o ejercicio

Especialistas como el doctor Balcón Caro, quien es coordinador de Programas Médicos de Nutrición en la División de Promoción a la Salud (IMSS, 2022) comentó que para que el interés por ejercitarse se preserve, es importante que la actividad que se realice sea del

agrado de la persona, no importa el lugar donde se realice, sea un lugar cercano como el parque o gimnasio, también es importante procurar la compañía de algún familiar o amigo para apoyarse y darse ánimos mutuamente.

El especialista recomienda que se realice por la mañana antes de las actividades diarias o en la tarde-noche para ayudar a liberar el estrés del día, así como elevar el nivel de actividad física para lograr mejorar resultados y beneficios en el estado de ánimo y la salud en general, tener una enfermedad crónica no es un impedimento para realizar ejercicio, sino una recomendación para que el padecimiento no se complique.

La nutrióloga del IMSS sugiere realizar por lo menos 30 minutos de actividad física, explicó que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (como se citó en OMS, 2020), para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, de salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda que los adultos dediquen como mínimo 150 minutos semanales (de 30 a 60 minutos, 5 veces por semana) a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada

b) Seguir una dieta saludable

Una dieta saludable de acuerdo con la información que detalló la nutrióloga Jamile Rodríguez Salem del Seguro Social en el año 2020, que en las recomendaciones generales se incluye; realizar 5 comidas al día, 3 principales y dos colaciones, aumentar el consumo de frutas, cereales y verduras, evitar o reducir el consumo de alimentos industrializados o ultra procesados, beber de 6 a 8 vasos de agua natural al día y evitar el consumo de bebidas azucaradas como refresco y jugos.

También explico que, de acuerdo con la guía de El Plato del Bien Comer, es preferente incluir los tres grupos de alimentos en las diferentes comidas, dividiendo el plato en tercios; el primero con verduras y frutas, otro con cereales y el ultimo con leguminosas y alimentos de origen animal.

c) Mejorar la calidad del sueño

La especialista del IMSS, Rodríguez (2020) comentó que el sueño es tan importante como una dieta balanceada, recomendando en adultos dormir de 7 a 8 horas al día, ya que

ayuda a disminuir la probabilidad de padecer obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

d) Reducir o evitar el consumo de sustancias

La especialista del IMSS dijo que, respecto a las adicciones, como lo puede ser al tabaco o al alcohol, la recomendación definitiva es evitar su consumo, de no hacerlo, esto se ha asociado con alteraciones neurocognitivas que pueden generar problemas de comportamiento, emocionales, sociales o académicos.

El riesgo de consumir sustancias desde una edad temprana afecta el desarrollo cerebral, aumenta la frecuencia de realizar comportamientos arriesgados como son: tener relaciones sexuales sin protección, conducir de manera peligrosa o en estado de ebriedad. De igual manera, contribuye al desarrollo de problemas de salud en la etapa adulta, enfermedades o problemas de salud cardíacas, presión arterial alta y problemas de sueño. (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, 2020)

e) Mantener prácticas sexuales seguras

Una de las metas de la OMS y la División de Población de las Naciones Unidas (2022), es garantizar de aquí al 2030, el acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva, estos incluyen; planificación familiar, información y educación con estrategias y programas nacionales.

Se espera que al mejorar el acceso a la información y los servicios de anticoncepción se disminuya el número de jóvenes embarazadas, también promover leyes que prohíban contraer matrimonio antes de los 18 años y si la ley lo permite, si es decisión de las embarazadas poner término a su embarazo bajo un acceso a un aborto seguro.

De acuerdo con la Secretaría de Salud (2021) algunas de las medidas para prevenir el embarazo y la propagación de enfermedades de transmisión sexual (ETS), son las prácticas de sexo seguro, como son:

- Uso de condones y métodos de barrera en todo tipo de contacto sexual.
- Someterse a revisiones médicas periódicas y pruebas de ETS
- Hablar con su nueva pareja antes de tener relaciones sexuales
- Limitar la cantidad de parejas sexuales

- Mantener una buena higiene,

f) Cuidar la salud mental y gestión emocional

Es importante mencionar, que especialistas no solo del área de la salud mental, como fue la nutrióloga Jamile del IMSS, refirió que para ser una persona saludable no solo implica bajar de peso, sino incluir todo lo necesario para sentirse mejor y gozar de buena salud, que los propósitos sean sostenibles con el tiempo y se lleve a realizar un cambio en el estilo de vida.

Algunas actividades que se pueden implementar son:

- Siga una rutina. Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.
- Reducir la exposición a noticias
- El contacto social es importante.
- Controle el tiempo de pantalla. Sea consciente del tiempo que pasa cada día delante de una pantalla.
- Ayude a los demás y no discrimine

2.6 Salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) define la salud mental como un estado de bienestar en donde la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida diaria, además de ser productivo y contribuir con su comunidad.

2.6.1 Medidas para el cuidado de la salud mental por Cabanyes y Monge (2010)

De acuerdo con estos autores, las medidas se plantean en consideración al concepto de salud mental y del manejo de sus componentes, con la finalidad de asumir el concepto e intervenir sobre sus componentes principales: neurobiológicos, de personalidad y ambiental.

A continuación, se describen cada una:

Las medidas neurobiológicas: Actualmente se limitan al uso de psicofármacos cuando se identifica un problema o se pretende proteger ante una posible recaída.

Las medidas sobre la personalidad: Se destinan a la armonía en su configuración y a modificar variables, es decir, con ayuda de profesionales del campo de la salud mental, por medio de intervenciones psicológicas terapéuticas o preventivas. Sin embargo, en diversas ocasiones, surgen en el contexto cercano, por medio de la promoción de actitudes saludables ante la vida, como son:

El Autoconocimiento: El conocimiento de cómo es uno, identificando los puntos débiles y fuertes, en gran parte se desarrolla con las orientaciones y consejos de la familia, amigos y pares, es importante estimular la reflexión personal.

La aceptación personal: Es comprender, suavizar o compensar los defectos personales con la aceptación de no ser perfecto, pero al mismo tiempo implica la posibilidad de mejorar los puntos débiles para un enriquecimiento personal.

La aceptación de los límites: Ser capaz de reconocer e imponerse límites en el actuar, con uno mismo y los demás. La conducta no debe regirse por el “debo” o “me gusta”, no todo se puede ni se debe hacer.

La tolerancia a la frustración: Aprender de los obstáculos y extraer de ello la experiencia positiva, no siempre las cosas salen bien o suceden como se desea.

La autonomía persona y búsqueda de apoyo: Es no depender de los demás y asumir responsabilidades, pero no fiarse del propio criterio siempre.

Las medidas ambientales: Sobre estas se consideran dos planos, uno sobre la sociedad, en el cual abarcan los valores sociales, estrategias de promoción del bienestar por parte de los gobiernos e instituciones. El otro, es en el entorno cercano, las personas que rodean y forman parte del contexto próximo como son; los amigos, la familia, grupos sociales, asociaciones o instituciones.

Algunas de las actitudes para el entorno que pueden ayudar son:

Promover el sentido alegre y positivo de lo que se hace y sucede: Descubrir y subrayar aspectos positivos para resolver los negativos.

Aprender a tratar a cada uno en su singularidad: Adaptar las indicaciones a las cualidades y defectos, considerando que cada persona responde de diferente manera.

Combinar la exigencia con el cariño en un clima de comprensión: Establecer límites y metas, sin ceder con ellos, con la máxima calidez humana, accesibilidad, cercanía y comprensión.

2.7 Síndrome post vacacional

Se define como un conjunto de síntomas como la ansiedad y la depresión, que surgen cuando una persona tiene que volver a adaptarse a la rutina laboral tras estar de vacaciones y que pueden alargarse hasta los tres meses posteriores a la incorporación, al trabajo.

Flórez (2000), del departamento de ciencias de Medicina de la Universidad de Oviedo, lo menciona como una depresión postvacacional, asociada a una reactividad psicológica que se caracteriza por hastio, cansancio, desinhibición, anhedonia, tristeza, malestar general, ansiedad, fobia social, es un problema transitorio que puede convertirse en algo más preocupante si no se atiende a tiempo (Flórez, 2000).

Causas

La incorporación a la rutina del trabajo después de haber estado ausente por las vacaciones puede suponer un periodo de estrés ante los cambios de horarios, el aumento de las obligaciones y la ausencia de los periodos de tranquilidad y el cambio del estilo de vida. En algunas ocasiones este proceso de adaptación es muy difícil para el trabajador y puede provocar que le afecte a nivel psicológico y físico.

Este síndrome está relacionado con el ambiente, con el paso de estar en ese periodo de descanso a la vida normal, esto moviliza los mecanismos psicológicos de adaptación y de defensa, reaccionando con sentimientos contradictorios que, combinados con el mecanismo de negación, pueden poner en un estado de confusión física y psíquica a la persona (Flórez, 2000).

Prevención

Algunas actividades a realizar que se sugiere se inicien unos días o una semana antes de volver del periodo vacacional para que el impacto del cambio no sea tan drástico como usualmente se acostumbra, son las siguientes:

Planificar el regreso

Se sugiere que el regreso a las actividades laborales, sea de manera progresiva, por ejemplo; volver dos días antes y poner en orden todo, adaptarse a la rutina y comenzar a mentalizar el regreso al trabajo.

Organización

Este punto va de la mano con el anterior, ya que es importante planificar las actividades a realizar, analizar los pendientes, acorde con las prioridades, por eso se sugiere que el primer día de regreso, se cree un entorno de trabajo adecuado para no desencadenar los síntomas de estrés.

Reordenar la vida personal

La organización no será exclusivamente en el entorno laboral, también en las actividades diarias, es usual que los hábitos de alimentación o de sueño cambien, por esto será importante que el primer lugar donde se realicen ajustes, sea en casa.

Practicar deporte

En ocasiones, cuando se está de vacaciones los hábitos que se han adquirido, también “descansan”, por eso es importante, mantenerlos o en su caso, retomarlos, ya que el ejercicio ayudara a liberar el estrés que se acumula en el día.

Tener paciencia

Al ser un síndrome, los síntomas son temporales, conforme la persona se reincorpore y adapte a la rutina, se espera que los síntomas desaparezcan, de no ser así, si la duración de estos perdura después de seis meses, es recomendable acudir al médico.

2.8 Técnicas y herramientas

En este subtema, fue realizado principalmente para proporcionar herramientas de uso cotidiano para la gestión emocional, solución de problemas y autoconocimiento, estas actividades fueron impartidas en el curso – taller que se realizó, en las últimas dos sesiones,

posteriores al conocimiento teórico se realizaron actividades prácticas que tenían como principal objetivo, ser una herramienta continua para una introspección y autoevaluación.

Posterior a hablar sobre los hábitos saludables y la importancia que tienen en nuestra vida incorporarlos progresivamente, se realizó esta actividad de gestión emocional, mediante un formato que fue modificado del Manual Aprendiendo sobre las Emociones y sobre Educación Emocional (Calderón, 2012), el formato es el siguiente:

Tabla 1: Buscando el origen de lo que siento

Fecha o momento del día	¿Cuál fue la emoción que experimenté? ¿Qué situación la originó?
Mañana	Emoción: Origen:
Tarde	Emoción: Origen:
Noche	Emoción: Origen:

Fuente: Adaptación de los materiales de Calderón, (2012).

El objetivo de este ejercicio es conocer e identificar las principales emociones que se experimentan durante el día, añadiendo el análisis y observación de qué es lo que realmente origina esa emoción, como una manera de empezar a conocerse y conocer nuestros sentimientos, responsabilizándose también de las emociones y no responsabilizar a los demás de lo que se está sintiendo.

Este ejercicio se puede realizar de manera diaria, tres veces a la semana o un día a la semana, es por eso que se especifica la fecha o momento del día, para determinar e identificar en qué momento se es más susceptibles u ocurren cambios en nuestro estado de ánimo.

Técnica 2

¿Cómo te llevas contigo mismo?, ¿Cómo es tu relación con los demás?

El objetivo de esta actividad fue que los participantes se plantearan la importancia de la relación que se tiene con uno mismo, esta dinámica es por medio del diálogo y la opinión

de los voluntarios que compartan su experiencia, partiendo desde los temas previos sobre el autoconocimiento, relaciones interpersonales, gestión emocional, autocuidado y manejo de nuestras emociones. La segunda pregunta, es con la finalidad, de realizar una analogía sobre la relación que tenemos con las demás personas a la relación con uno mismo, siendo prioritaria la que se tiene con uno mismo para así, tener una relación de calidad con terceros.

Técnica 3

Pensamientos negativos a positivos

Esta actividad de reestructuración cognitiva se llevó a cabo mediante un formato que fue modificado del Manual Aprendiendo sobre las Emociones (Calderón, 2012), el objetivo principal es identificar los pensamientos automáticos que se tienen ante situaciones que se consideran negativas y el cómo modificar estos pensamientos a afirmaciones que nos resulten más favorables para enfrentar las situaciones que se nos presenten, el formato es el siguiente:

Tabla 2: Mis pensamientos solo eso son

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
Ejemplos: “Soy un desastre” “No puedo soportarlo” “Todo va a salir mal”	Ejemplos: “Soy capaz de superar esta situación” “Si me esfuerzo tendré éxito” “Esto no va a ser tan terrible”
Identificar un pensamiento negativo recurrente al que nos enfrentemos en situaciones complejas	Modificar ese pensamiento a uno positivo y real, que nos permita enfrentar la situación y plantearnos soluciones

Fuente: Manual aprendiendo sobre las emociones (Calderón, 2012)

Técnica 4

¿Cómo me perciben?, ¿Qué piensan de mí?, ¿Qué ven en mí, que yo no?

Para esta actividad, con una sesión u horas antes de realizarla, se solicita que envíen mensajes a personas significativas en la vida de cada participante, solicitando que los describan o les enfatizen características sobre ellos, habilidades que destacan, razones por las cuales los aprecian o cómo los describirían, eso dependerá de cada persona.

Después de que les pidieron el mensaje, se les pide que cuando les respondan,

identifiquen cual es la emoción y el sentimiento que experimentan al leer el mensaje con las palabras que mencionan sobre ellos, o que ese mensaje lo guarden y no lo lean hasta que se realice la actividad en grupo en la sesión correspondiente.

Al momento de realizar la actividad, se solicita a los participantes que compartan cómo se sintieron al leer la percepción que tienen sobre ellos, la finalidad de esta dinámica es observar a través de otros ojos, de otra perspectiva, principalmente de personas que nos estiman, cómo somos con ellos, cuáles son las habilidades, virtudes que identifican en nosotros; para poder tener una perspectiva diferente o afirmar el cómo nos identificamos.

Después de compartir las experiencias de los participantes, se sugiere que, para terminar esta actividad, realicen un mensaje de retroalimentación o agradecimiento a la otra persona, mencionando de igual manera cómo ellos los perciben o expresando cómo los hizo sentir, a manera de gratitud y reconocimiento a la persona que los estima.

Técnica 5

Metas, ¿Qué harás por ti y para ti?

En esta actividad, los participantes se plantean metas en las principales áreas en las que se desenvuelve un joven temprano: personal, laboral, salud (mente y cuerpo) y social, si alguno quiere agregar alguna más, se puede, sin embargo, entre menos metas mejor ya que el objetivo es cumplirlas.

Las preguntas guías para plantear las metas son: *¿Qué puedo hacer?* (la idea de la meta a realizar), *¿Cómo lo puedo hacer?* (acciones para realizar la meta) y *¿Cómo inicio?* (los pasos para realizar las acciones de la meta).

Fuente: Elaboracion propia.

Las metas a plantear, se dividen principalmente en dos: metas a corto plazo (del día presente, mañana o la semana en curso) y metas a largo plazo (uno, tres o máximo seis meses) las metas a largo plazo usualmente se realizan en el transcurso de años, sin embargo, al ser un tiempo muy lejano al presente, en ocasiones las personas nos las realizan o las abandonan muy pronto debido a la lejanía de la recompensa, es por esta razón, que las metas se plantearán en un futuro inmediato, con el propósito de que se comience a incorporar actitudes como constancia, perseverancia, disciplina y compromiso.

A continuación, se presenta un ejemplo de cómo realizar este ejercicio:

Tabla 3: Ejemplo de metas a corto plazo

Hoy	<i>Hoy jueves</i> , voy a ver esa película que tanto he postergado y quiero ver
Mañana	<i>Mañana viernes</i> , le mandare un mensaje a amigo (compañero de trabajo, escuela, casa) para ponernos de acuerdo y vernos pronto
Esta semana	<i>Esta semana</i> , procurare leer 5 minutos diarios el libro (artículo, revista, diario) que tengo pendiente o quiero leer

Fuente: Elaboración propia

Importante: Las metas se van a realizar acorde a las áreas, puede ser que por área se tenga una meta o acorde al tiempo, se plantea una meta por día o por mes, es decir, el día de hoy, voy a trabajar en mi área personal (realizando una actividad que me es placentera) y mañana en mi área social (organizando una comida con unos amigos).

Tabla 4: Ejemplo de metas a largo plazo

En un mes	<i>Este mes.</i> Durante este mes _____ hare mínimo 2 días a la semana ejercicio o actividad física
3 meses	<i>En 3 meses.</i> Durante los siguientes tres meses: _____ voy a procurar ver a mis amigos, dos veces al mes.
6 meses	<i>En 6 meses</i> Durante los siguientes seis meses _____ voy a ahorrar para ir con el especialista que tengo pendiente chequeo (dentista, nutriólogo, psicólogo, médico especialista).

Fuente: Elaboración propia

Importante: Las metas se van a realizar acorde a las áreas, puede ser que por área se tenga una meta o acorde al tiempo, se plantea una meta por mes, es decir, este mes, voy a trabajar en mi área laboral (mejorar mi puntualidad), en tres meses en mi área de salud (solicitando cita con el nutriólogo o un especialista) y en seis meses en mi área personal (organizare un viaje con mi pareja/amigos/familia para ir a algún destino en específico), esto de acuerdo a nuestros tiempos, presupuesto, etc., detallando los pasos a realizar como una receta de cocina para un platillo de tu madre o tu abuela.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

En esta investigación se usó un enfoque cuantitativo de la ciencia, el cual: utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en la población (Hernández, Fernández y Baptista, 2004, p. 10).

Se caracteriza por elegir una idea y a partir de esta plantear varias preguntas de investigación sobre la idea central, generando las hipótesis y variables a probar durante el desarrollo de la investigación, los datos obtenidos se analizan con técnicas estadísticas, con las cuales se llega a una conclusión.

En esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, con el objetivo de obtener datos que permitieran dar un panorama sobre la situación que se pasaba debido a la pandemia por COVID-19, principalmente en la muestra, considerando que al inicio de esta pandemia, la información para los jóvenes tempranos era escasa, una manera de poder obtener información y resultados tangibles, era por medio de una investigación cuantitativa, la cual al concluir el proceso, brinde información de ayuda para analizar el impacto que la pandemia y sus medidas, como el confinamiento, considerando esto como un aspecto importante, por otro lado, las habilidades socioemocionales que cada uno puede desarrollar para mejorar la resolución de problemas, de dificultades y las situaciones imprevistas o novedosas como lo fue y aún sigue siendo una pandemia.

3.2 TIPO DE ESTUDIO

En esta investigación se usó un estudio experimental, de tipo Cuasi-experimental, los cuales: manipulan deliberadamente, al menos una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes, solo que difieren de los experimentos en el grado de seguridad y confiabilidad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos (Hernández, Fernández y Baptista, 2004, p. 204).

En los diseños cuasiexperimentales, a diferencia de otros tipos de experimento, los sujetos del estudio no son al azar o emparejados, los grupos se encuentran formados previo

al experimento, la razón por la que surge el grupo es independiente o ajena al experimento, se utiliza de esta manera, porque es necesario que los sujetos no sean elegidos de forma aleatoria.

Comenta Weis (1990) que “estos diseños deben luchar con la selección como fuente posible de interpretación equivocada, lo mismo que con la interacción de la selección y otros factores, así como, con efectos de la regresión” (como se citó en Hernández, Fernández y Baptista, 2004, p. 205).

En la formación de los grupos, el investigador no lo tiene bajo control, esto impide afirmar que sean representantes de poblaciones diversas, es por esto, que su validez es menor que la de los experimentos “verdaderos”, por estas razones, se llaman cuasiexperimentos.

Para realizar el curso-taller, era necesario una población en la cual aplicarlo, sin embargo, debido a las diversas situaciones que la misma pandemia propició, la selección y formación del grupo se sometió ante algunas características específicas, las cuales solo conocía el investigador, el principal el factor de la etapa de desarrollo en la cual el participante se tenía que encontrar: joven temprano, por las características propias de la etapa, la atención e intereses de esta población, se encuentra en constante cambio y dispersa, para esta investigación, se requería de una continuidad, compromiso y participación que fue parte de los requisitos de selección previos al estudio realizado.

3.2.1 Diseño cuasi experimental con postprueba

TX 0₂

Formula

En donde:

Tx= tratamiento (Curso taller: Emociones vs Confinamiento)

0₂= Post prueba (*Instrumento de valoración de habilidades sociales y emocionales*)

Ventajas del diseño cuasiexperimental

De acuerdo con la Universidad de Jaen:

- Resultan mas sencillos y económicos de realizar que un estudio experimental
- Es una manera de realizar el estudio cuando no es posible llevar a cabo una asignación aleatoria
- Permite realizar el estudio en condiciones naturales

Desventajas del diseño cuasiexperimental

Son susceptibles a sesgos de selección y *De acuerdo con la Universidad de Jaen:*

- confusión
- Riesgo de presentar efecto placebo y efecto Hawthorne (los sujetos de un experimento modifican su conducta como consecuencia de saber que estan siendo estudiados y no en respuesta de una manipulación del estudio).

3.3 POBLACIÓN

La población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Selltiz et al., 1980).

Es importante considerar las características de cada población con claridad para poder delimitar los parámetros para la muestra, se debe considerar características de contenido, de lugar y de tiempo, acorde el planteamiento del problema.

La población de estudio son los adultos o jóvenes tempranos, los cuales presentan las siguientes características:

Los participantes se encontraban en un rango de edad entre los 18 a 29 años, en el proceso de transición entre la adolescencia y la etapa adulta.

Según cifras del Censo de Población y Vivienda 2020, son 31,221,786 los jóvenes que tienen entre 15 y 29 años; se trata del 24.8% de la población total. Hoy en 2021, la edad mediana en el país es de 29 años, tres más que hace una década –pasó de 26 en 2010 y de 22 en 2000, (INEGI, 2013).

3.4 MUESTRA

Para un proceso cuantitativo la muestra es un subgrupo de interés de la población general, del cual se recolectarán datos, se delimita con anterioridad al proceso con precisión para que sea representativo a dicha población, con el objetivo de que los resultados sean una muestra general o extrapolo a la población. Existen diferentes tipos de muestreo, para esta investigación se realizó el de: Participantes voluntarios o autoseleccionada.

Este tipo de muestra es frecuente en ciencias sociales y médicas, los individuos acceden a participar en el estudio, de hecho, son ellas las que se proponen a participar o responden activamente ante una invitación.

Las características de la muestra de esta investigación son las siguientes: El total de la muestra de esta investigación, fue de 14 participantes, 5 hombres y 9 mujeres, en un rango de edad de 18 a 29 años, como se había establecido en las características generales, de los cuales el 100% (14 personas) tiene estudios de licenciatura, sin embargo, 4 de ellos se encuentran trabajando acorde a su profesión, los 10 participantes restantes, actualmente se encuentran realizando su pasantía, servicio social, continúan estudiando o están trabajando en algo no relacionado con sus estudios.

Respecto a su estado civil, el 99% (13 de los participantes) se encuentran solteros, solo 1% (1 participante) está en unión libre.

Para ver más aspectos sobre la muestra, vaya al anexo 2.

3.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento que se utilizó fue desarrollado principalmente por la Subsecretaria de Educación Básica por la Dirección General de Gestión Educativa, siendo parte del Programa Nacional de Convivencia Escolar, el *Instrumento de valoración de habilidades sociales y emocionales*, como lo han llamado, tiene la finalidad de reconocer los ejes de mejora en los alumnos, no es un diagnóstico psicológico, es una guía para detectar los ejes en los que el alumno o en esta ocasión, el joven tiene indicadores de necesidad de apoyo profesional para su atención y mejoría o que se encuentra en fortalecimiento o que es un indicador adecuado y esperado.

Se utilizó este instrumento para obtener resultados tangibles y objetivos acerca de las habilidades socioemocionales de los jóvenes tempranos que participaron en el curso – taller proporcionado en modalidad online: “Emociones vs Confinamiento”, y así poder determinar en qué nivel se encuentran.

Los ejes que engloba este instrumento son:

Eje 1: Autoestima

Eje 2: Emociones

Eje: 3 Convivencia

Eje 4: Reglas y acuerdos

Eje 5: Resolución de conflictos y

Eje 6: Familia.

Cada uno de estos ejes, tiene 9 indicadores a responder, los cuales, al finalizar, se realiza la suma correspondiente que posteriormente de acuerdo con el número de indicadores seleccionados por cada participante, se ubica el nivel obtenido, los cuales son:

- Nivel esperado (de 6 a 8 indicadores)
- Nivel en fortalecimiento (de 3 a 5 indicadores) y
- Nivel Requiere Apoyo (de 0 a 2 indicadores).

Cabe mencionar que el participante del curso-taller se autoevaluó de acuerdo con los ejes, con cada indicador, de acuerdo con diversas áreas, situaciones de su vida diaria y grupos con los que convive y se desarrolla.

Fue necesario hacer algunas modificaciones, respecto a la formulación de los indicadores, cambiando su redacción a primera persona y adecuando de acuerdo con el eje, los contextos como escuela, familia, lugar de trabajo, esto fue de acuerdo con la población a la cual se le aplicó el instrumento.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS DATOS

4.1 Tablas individual por eje y por nivel

Tabla 1: Ejes y nivel del participante ARS

Participante: ARS			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima		4	
2. Emociones		5	
3. Convivencia		3	
4. Reglas y acuerdos		4	
5.Resolucion de conflictos		3	
6.Familia		3	
Observaciones generales:	El participante ARS, de acuerdo con el número de indicadores predominantes, sus ejes se encuentran en fortalecimiento, observando principalmente un puntaje más bajo en las áreas de convivencia y familia.		

Tabla 2: Ejes y nivel del participante VPG

Participante: VPG			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima	7		
2. Emociones		5	
3. Convivencia	8		
4. Reglas y acuerdos	7		
5.Resolucion de conflictos	6		
6.Familia	8		
Observaciones generales:	El participante VPG, se observa un nivel esperado en la mayoría de sus ejes, identificando un nivel en fortalecimiento en el manejo de sus emociones.		

Tabla 3: Ejes y nivel del participante AAB

Participante: AAB			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima		4	
2. Emociones		3	
3. Convivencia		5	
4. Reglas y acuerdos		4	

5.Resolucion de conflictos		3	
6.Familia		4	
Observaciones generales: El participante AAB, se observa que en sus ejes se encuentra en fortalecimiento con puntos más bajos en los ejes emociones y resolución de conflictos.			

Tabla 4: Ejes y nivel del participante JG

Participante: JG			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima	7		
2. Emociones	6		
3. Convivencia	7		
4. Reglas y acuerdos	6		
5.Resolucion de conflictos		5	
6.Familia	7		
Observaciones generales: El participante JG, sus ejes predominan en esperado, con un nivel en fortalecimiento sobre la manera en la que resuelve sus conflictos.			

Tabla 5: Ejes y nivel del participante ARB

Participante: ARB			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima		4	
2. Emociones		3	
3. Convivencia		5	
4. Reglas y acuerdos		3	
5.Resolucion de conflictos			2
6.Familia	8		
Observaciones generales: El participante ARB, sus ejes se encuentran en fortalecimiento, la relación con su familia se encuentra en nivel esperado y se observa que el eje de resolución de conflictos se necesita apoyo profesional,			

Tabla 6. Ejes y nivel del participante VRC

Participante: VRC			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima	6		
2. Emociones	6		
3. Convivencia	8		
4. Reglas y acuerdos	8		

5.Resolucion de conflictos	7		
6.Familia	6		
Observaciones generales: El participante VRC, se encuentran sus ejes en nivel esperado.			

Tabla 7: Ejes y nivel del participante ZM

Participante: ZM			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima			1
2. Emociones			2
3. Convivencia	7		
4. Reglas y acuerdos	8		
5.Resolucion de conflictos	7		
6.Familia	6		
Observaciones generales: El participante ZM, se observa que los ejes de autoestima y manejo de las emociones requiere apoyo, contraponiendo los ejes restantes que se encuentran en un nivel esperado.			

Tabla 8: Ejes y nivel del participante KLVS

Participante: KLVS			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima		5	
2. Emociones		4	
3. Convivencia	7		
4. Reglas y acuerdos	7		
5.Resolucion de conflictos	6		
6.Familia	8		
Observaciones generales: El participante KLVS, se encuentra en los ejes de autoestima y manejo de las emociones en fortalecimiento y los ejes restantes se encuentran en un nivel esperado – adecuado,			

Tabla 9: Ejes y nivel del participante LLR

Participante: LLR			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima	7		
2. Emociones	6		
3. Convivencia	7		

4. Reglas y acuerdos	8		
5. Resolución de conflictos	8		
6. Familia	8		
Observaciones generales: El participante LLR, se encuentran sus ejes en nivel esperado.			

Tabla 10: Ejes y nivel del participante PG

Participante: PG			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1. Autoestima		5	
2. Emociones		4	
3. Convivencia	6		
4. Reglas y acuerdos	6		
5. Resolución de conflictos	6		
6. Familia	7		
Observaciones generales: El participante PG, se identifican los ejes de autoestima y emociones en fortalecimiento y sus ejes restantes, en nivel esperado.			

Tabla 11: Ejes y nivel del participante JZ

Participante: JZ			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1. Autoestima		5	
2. Emociones		4	
3. Convivencia	6		
4. Reglas y acuerdos	6		
5. Resolución de conflictos		5	
6. Familia	6		
Observaciones generales: El participante JZ, se identifican 3 ejes: autoestima, emociones y resolución de conflictos en fortalecimiento, los restantes en nivel esperado con una suma de 6 indicadores.			

Tabla 12: Ejes y nivel del participante RAM

Participante: RAM			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1. Autoestima	7		
2. Emociones	6		
3. Convivencia	6		
4. Reglas y acuerdos	6		

5.Resolucion de conflictos	7		
6.Familia	6		
Observaciones generales: El participante RAM, se encuentran sus ejes en nivel esperado.			

Tabla 13: Ejes y nivel del participante LCRM

Participante: LCRM			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima	6		
2. Emociones		5	
3. Convivencia	6		
4. Reglas y acuerdos	7		
5.Resolucion de conflictos	7		
6.Familia		5	
Observaciones generales: El participante LCRM, los ejes de emociones y familia se encuentran en fortalecimiento y los ejes restantes en niveles esperados con puntajes de 6 y 7.			

Tabla 14: Ejes y nivel del participante FJ

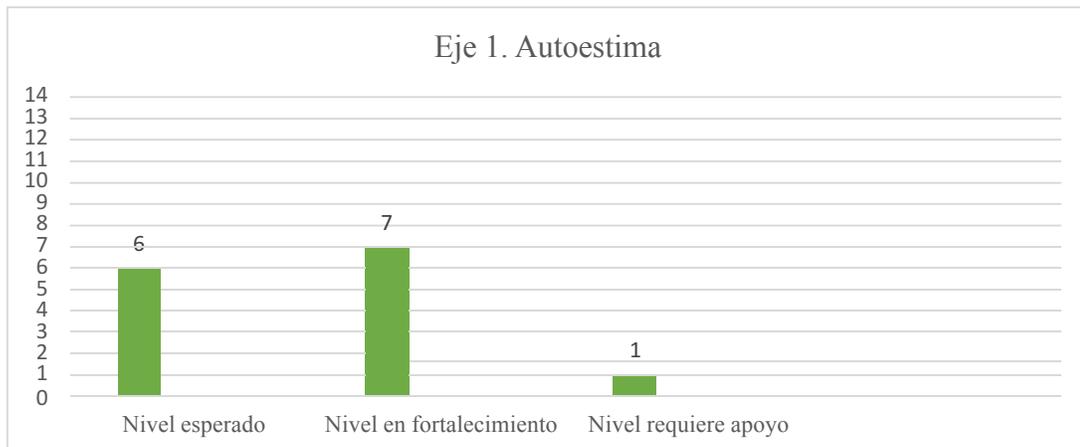
Participante: FJ			
Eje	Nivel Esperado (6 a 8)	Nivel en fortalecimiento (3 a 5)	Nivel Requiere apoyo (0 a 2)
1.Autoestima		5	
2. Emociones		4	
3. Convivencia		4	
4. Reglas y acuerdos		4	
5.Resolucion de conflictos		4	
6.Familia	8		
Observaciones generales: El participante FJ, predominan sus ejes en niveles de fortalecimiento con puntuaciones de 4 y en nivel esperado el eje 6 de su relación con su familia, un puntaje de 8.			

4.2 Figuras de niveles y porcentajes

Las siguientes gráficas categorizan a los participantes de acuerdo con el nivel adquirido por cada eje, con el objetivo de observar cuales son los niveles que predominan de acuerdo con los indicadores seleccionados por cada eje de este instrumento.

Figura 1:

Niveles identificados del eje 1: autoestima



Nota: La gráfica presenta que 6 participantes se encuentran en nivel esperado, 6 en nivel en fortalecimiento y 1 requiere apoyo profesional. En este eje se consideran indicadores como: el cuidado de su apariencia, el respeto a sí mismo, la capacidad de expresar claramente sus ideas, necesidades, entre otros indicadores.

Figura 2:

Porcentaje de participantes por niveles en el eje 1

Nota. La gráfica presenta que el 50% de los participantes se encuentra en el nivel de fortalecimiento, el otro 40% se encuentra en nivel esperado y el 10% requiere apoyo profesional.

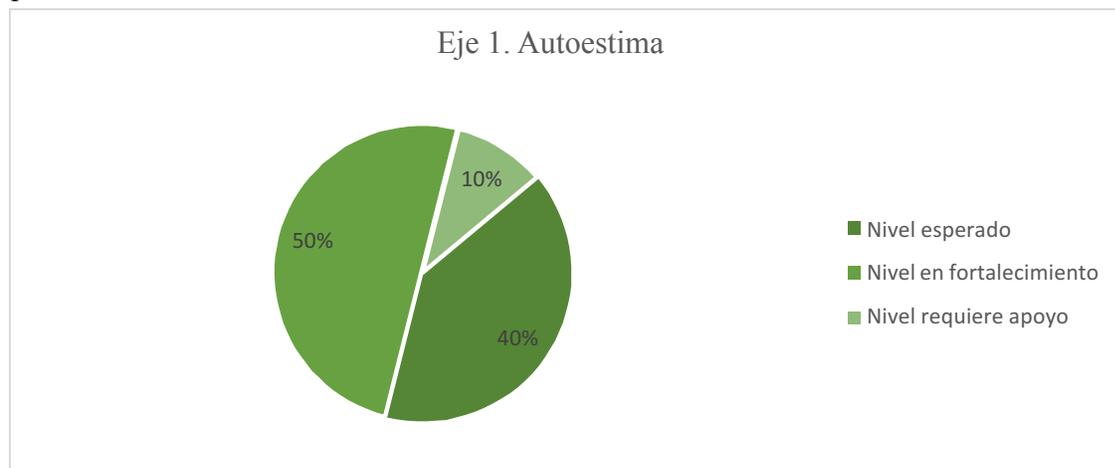
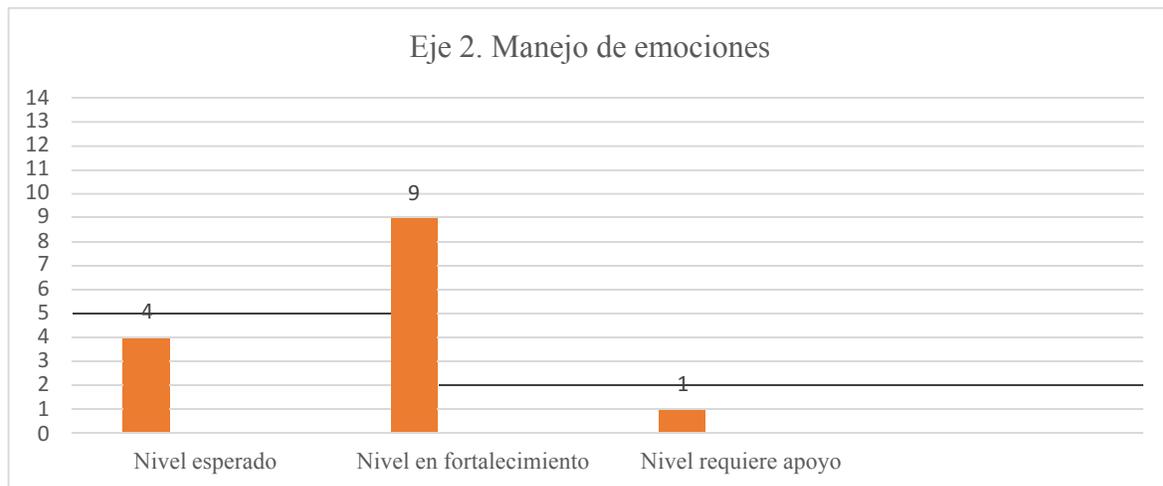


Figura 3:

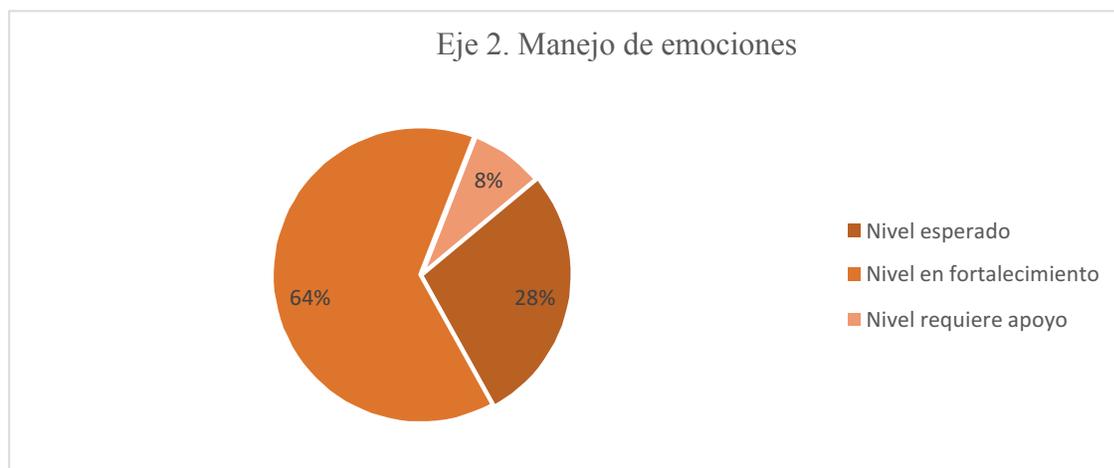
Niveles identificados del eje 2: manejo de emociones



Nota: La gráfica presenta que 4 participantes se encuentran en nivel esperado, 9 en nivel en fortalecimiento y 1 requiere apoyo profesional. En este eje se consideran indicadores como: expresar cómo te sientes ante diferentes situaciones, regular la expresión de las emociones, tolerar situaciones frustrantes, congruencia con lo que se siente y se expresa, entre otros.

Figura 4:

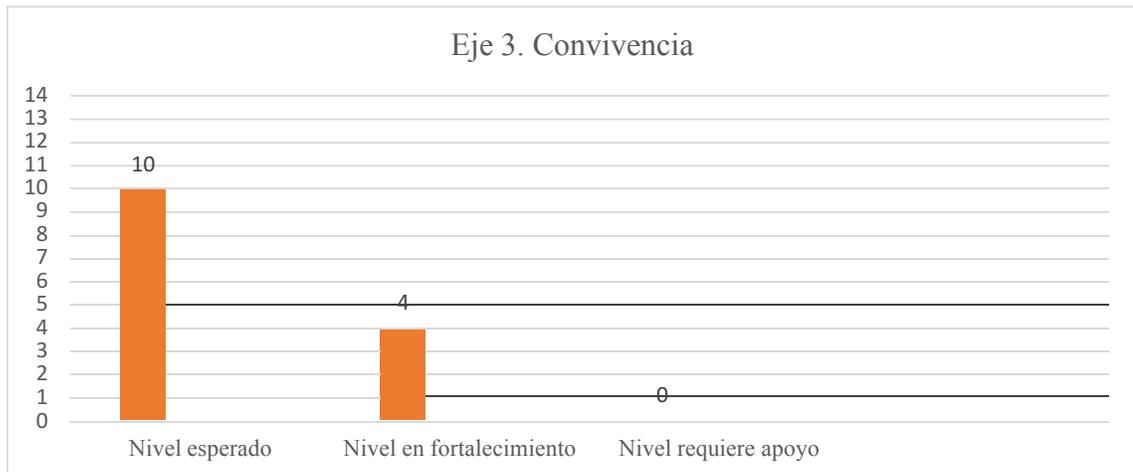
Porcentaje de participantes por niveles en el eje 2



Nota. La gráfica presenta que el 64% de los participantes se encuentra en el nivel de fortalecimiento, el otro 28% se encuentra en un nivel esperado y el 8% requiere apoyo profesional.

Figura 5:

Niveles identificados del eje 3: convivencia



Nota: La gráfica presenta que 10 participantes se encuentran en nivel esperado, 4 en nivel en fortalecimiento y ninguno requiere apoyo. En este eje se consideran indicadores como: convivencia respetuosa con los demás, se dirigen a los demás por su nombre, trabajan adecuadamente en equipo, ayudan a los demás cuando lo requieren, entre otros indicadores.

Figura 6 :

Porcentaje de participantes por niveles en el eje 3

Nota: La gráfica presenta que el 70% de los participantes se encuentran en un nivel esperado y el 30% en fortalecimiento, en este eje no se encuentra porcentaje que requiera apoyo profesional.

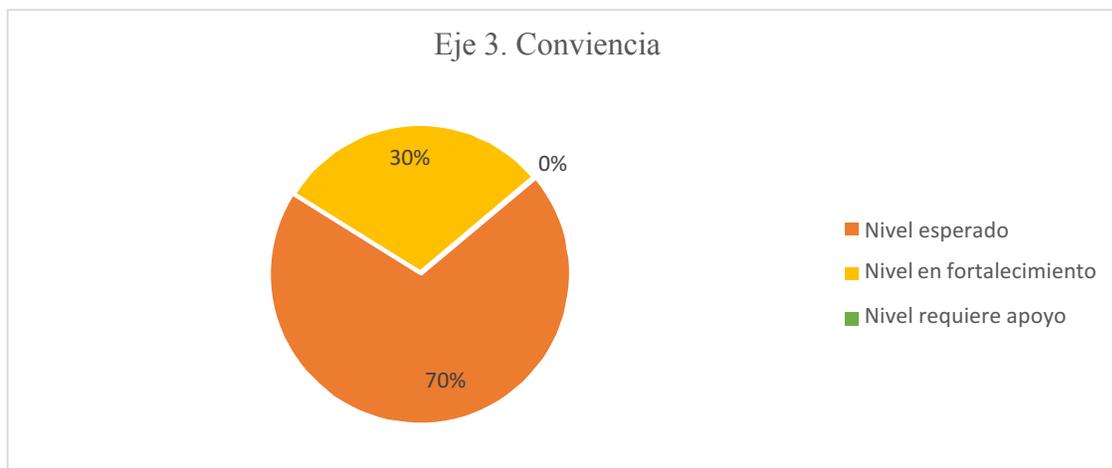
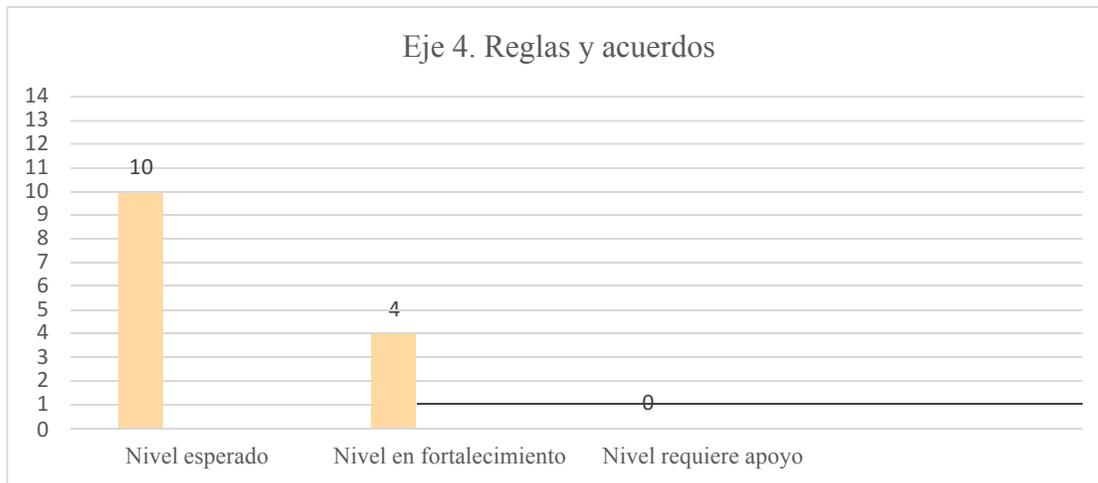


Figura 7:
Niveles identificados del eje 4: reglas y acuerdos



Nota: La gráfica presenta que 10 participantes se encuentran en nivel esperado, 4 en nivel en fortalecimiento y ninguno requiere apoyo. En este eje se consideran indicadores como: cumplir con la mayoría de las reglas y acuerdos, seguir las reglas, aunque no sean observados, escuchar opiniones diferentes para llegar a un acuerdo, respetar, proponer y ceder ante reglas a pesar de no estar de acuerdo

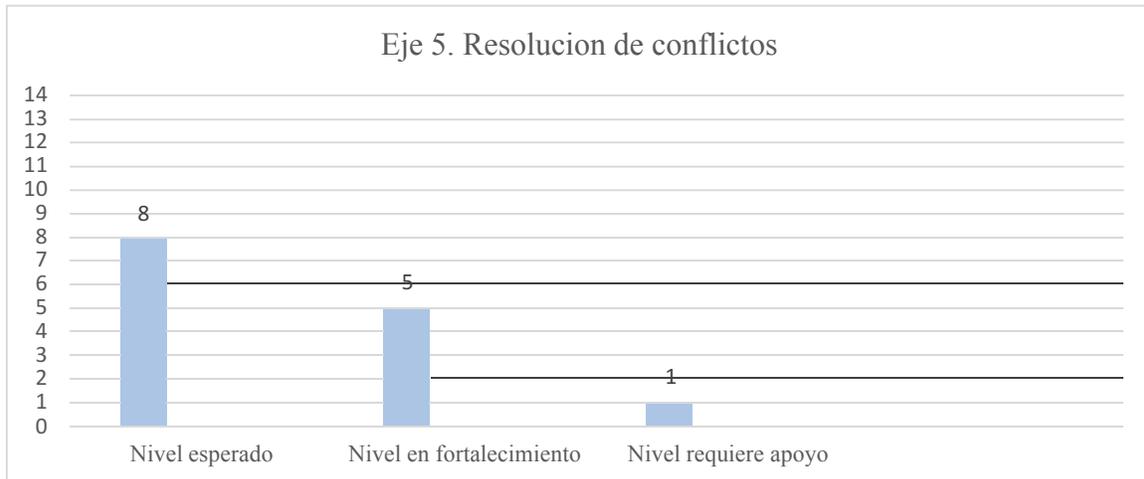
Figura 8:
Porcentaje de participantes por niveles en el eje 4



Nota: La gráfica presenta que el 70% de los participantes se encuentran en un nivel esperado y el 30% en fortalecimiento, en este eje no se encuentra porcentaje que requiera apoyo profesional.

Figura 9:

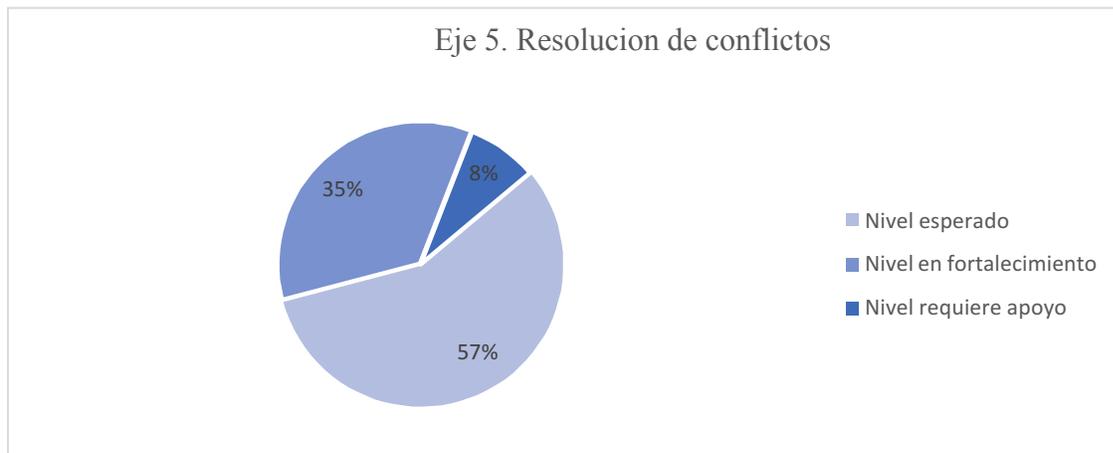
Niveles identificados del eje 5: resolución de conflictos



Nota. La gráfica presenta que 8 participantes se encuentran en nivel esperado, 5 en nivel en fortalecimiento y 1 requiere apoyo profesional. En este eje se consideran indicadores como: escuchar con atención y respeto puntos de vistas, evitar conflictos en sus entornos e involucrarse para la solución de estos, recuperar la calma con facilidad después de un conflicto, no apoyar ningún tipo de agresión y lograr soluciones de manera asertiva.

Figura 10:

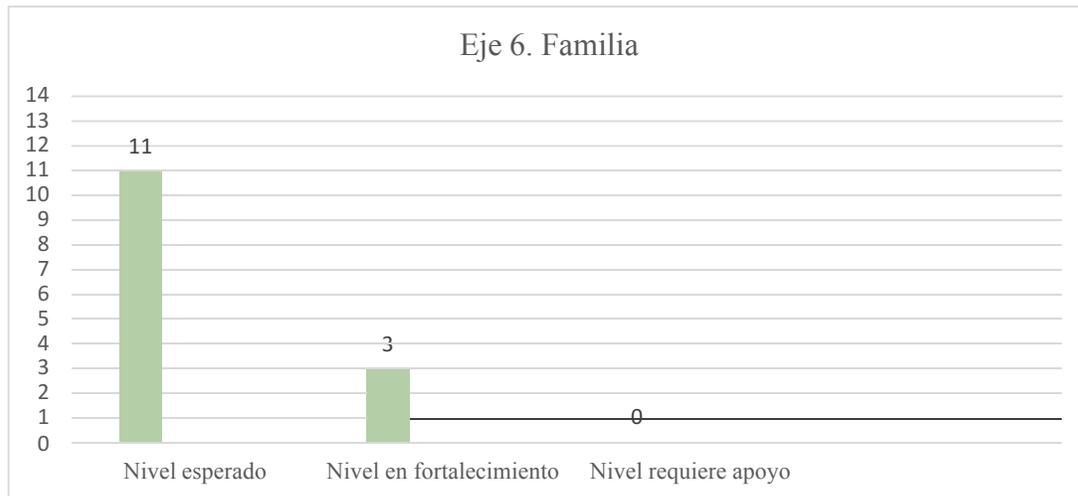
Porcentaje de participantes por niveles en el eje 5



Nota: La gráfica presenta que el 57% de los participantes se localizan en nivel esperado, el 35% en nivel en fortalecimiento y el 8% requiere apoyo profesional.

Figura 11:

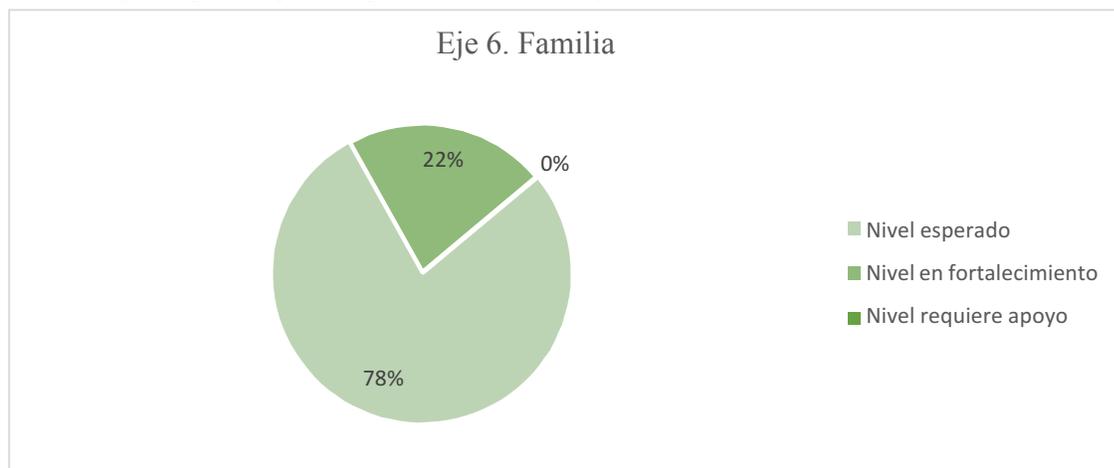
Niveles identificados del eje 6: familia



Nota. La gráfica presenta que 11 participantes se encuentran en nivel esperado, 3 en nivel en fortalecimiento y ninguno requiere apoyo profesional. En este eje se consideran indicadores como: si la familia influye en su imagen, si se sienten apoyados por sus seres queridos, si les preguntan sobre su día o actividades y asisten a eventos importantes, entre otros indicadores sobre la relación familiar.

Figura 12:

Porcentaje de participantes por niveles en el eje 6



Nota: La gráfica presenta que 78% de los participantes se ubican en un nivel esperado el 22% de los participantes, en nivel de fortalecimiento.

4.3 Análisis de los datos

Los jóvenes tempranos que participaron en el curso – taller y posterior en la aplicación del instrumento de medición el cual se titula: *Instrumento de valoración de habilidades sociales y emocionales*, de acuerdo con los ejes en que se divide este instrumento y los niveles de categorizaron acorde a los indicadores seleccionados por cada eje. Los resultados son los siguientes.

Se identificó que en los ejes El 80% de los participantes se encuentran en fortalecimiento de esas áreas de su vida, son los ejes 1: autoestima, eje 2: emociones y eje 5: resolución de conflictos, si bien todos los ejes se encuentran relacionados de acuerdo a las habilidades emocionales y sociales, estos tres ejes mencionados, se encuentran en relación uno con otro,

En el eje 1, sobre autoestima el 50% de los participantes se encuentra en nivel de fortalecimiento, el 40% se encuentra en un nivel esperado y el 10% requiere apoyo, eso demuestra que cuentan con actos de autocuidado, claridad para expresar sus ideas y respetarse a sí mismos, conductas importantes que son clave para poder trabajar otros ejes y en ellos mismos.

De igual manera, en el eje 2, sobre manejo de emociones, se observa que el 64% de los participantes en esta investigación, se encuentran en nivel de fortalecimiento, es decir, que presentan en algunas ocasiones, dificultad para expresar sus emociones, para tolerar situaciones frustrantes y regular lo que se experimenta en diversas circunstancias.

Es importante mencionar que en el eje 5, sobre resolución de conflictos, los participantes, con un 57% se localizan en nivel esperado, el 35% en fortalecimiento y el 8% requiere apoyo, este eje nos menciona la capacidad para escuchar con atención a los demás, respetar puntos de vista diversos a los propios y lograr soluciones de manera calmada y asertiva.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

La situación a la que nos seguimos enfrentando en la actualidad sigue siendo novedosa, no porque sea algo totalmente nuevo, pero en ningún momento de la historia del país se había vivido y actualmente post pandemia, la reincorporación de los diferentes grupos de edad a sus actividades cotidianas y a las rutinas habituales, sin embargo, con una variable añadida a la vida cotidiana, como un accesorio más que llevas a todos lados, todos los días y que cuidarte de él es necesario para poder estar bien, estar pendiente y cuidar de la salud y para evitar ser paciente del COVID y sus variantes.

Es necesario reiterar las consecuencias de estar en confinamiento por un tiempo más prolongado al que se consideró desde el inicio, después de las medidas sanitarias en las que estuvo la población, una de ellas y de las más importantes, fue en la salud, física, agregando la salud mental; en la primera, las deficiencias respiratorias fueron de las principales consecuencias, en la segunda, en la cual nos enfocaremos más, se identificó que durante la pandemia, uno de los principales puntos a considerar, fue el aumento de casos de ansiedad y depresión, debido a la situación que se enfrentaba a diario, se podía observar una saturación de contenido en las noticias en televisión, en redes sociales, la cantidad de muertes y de casos a los que cotidianamente el personal de salud y cada uno se enfrentaba directa e indirectamente.

Conforme pasaba el tiempo y se aumentaban las medidas de prevención e higiene para disminuir la propagación del COVID, los diferentes grupos vulnerables, se enfrentaban a diversas situaciones, esto priorizo que se viera como una necesidad obligada, el buscar las herramientas o desarrollarlas para adaptarse a una situación que era nueva para todos.

Uno de los grupos que, desde mi perspectiva y observación, carecía de información, de participación y presencia en los diversos medios, proyectos, conferencias y planes que se empezaban a realizar para proporcionar información, fueron los adultos tempranos, grupo que se veía afectado directamente en la forma en cómo se relacionan y aprenden.

Es a partir de esta observación, que surge mi iniciativa de buscar información, fuentes, cursos, opiniones, etc., que atendieran a este grupo en específico, en ese momento en el cual me di a la tarea de realizar una investigación detallada, no encontré información precisa, es por esta razón, que decidí realizar una investigación para recabar información

que sería una base para poder proporcionar y difundir información valiosas a los jóvenes tempranos, partiendo desde una realidad que se desconocía y para la cual se necesitaban respuestas.

Uno de los temas principales, fue las emociones, como un punto de partida para poder hablar sobre las habilidades socioemocionales y también considerando, que la realidad a la que se enfrentaban estaba constantemente repleta de emociones constantes y a cambios a un ritmo muy acelerado al habitual; las emociones son espontaneas e inconscientes, es incorrecto decir que se tiene un control sobre ellas, porque no es así, son estímulos que recibimos del medio y que el cuerpo al recibirlo después de un procesamiento rápido emite una respuesta, es aquí donde puede que con el apoyo de herramientas previamente aprendidas, se puede hablar de un manejo adecuado de estas, sin embargo, se necesita una educación previa, un entrenamiento y gestión para poder responder de manera más asertiva.

Debido a la situación que se enfrentaba en relación con las emociones, era necesario hablar sobre el contexto en que la mayor parte de la población se encontraba, que era el de permanecer en confinamiento, y dentro de ésta, las diferentes modalidades que, de acuerdo con la necesidad sanitaria, se podían aplicar, como era; estar en aislamiento, en cuarentena o en confinamiento total, debido al SARS-CoV-2. Estas situaciones fueron también causa de incremento de problemas de salud mental, al ser una enfermedad completamente nueva que aceleradamente mutaba, los tratamientos eran desconocidos e inciertos, las personas que se enfermaban de COVID se veían en una situación constante de miedo, incertidumbre, altos niveles de ansiedad y desesperación ante el desconocimiento de lo que podía suceder si no se contaba con los materiales y recursos necesarios para salvaguardar la vida, que en ocasiones no eran solo de carácter médico sino que la economía estaba de por medio.

La población principal de esta investigación, fueron los adultos tempranos, para conocer las características principales de esta etapa de desarrollo, se tiene que lo primordial es que se encuentran en transición después del desarrollo físico, sexual, emocional – psicológico, social, cognitivo que sucede en el organismo durante la etapa previa, que es la adolescencia, aunque no se consideraba importante por las ventajas ante el COVID por ser joven y resistir de manera óptima la enfermedad, se aislaba de las consecuencias que en su desarrollo podía tener las medidas a las que abruptamente se sometieron, por mencionar

algunos: clases en línea, restricción de áreas de ocio o esparcimiento, modificación de rutinas.

Por ello, como parte de la investigación, se consideró realizar la divulgación de la información que se recopilara, por medio de un curso – taller, en el cual se proporcionó la parte teórica con los temas anteriormente mencionados, como: emociones, habilidades socioemocionales, principales emociones durante el confinamiento, las consecuencias psicológicas, cómo se vivieron en cada país y en el propio, pero también, proporcionar herramientas para enfrentar esta realidad de una manera más saludable.

Se abordaron temas como el de fomentar y adquirir hábitos saludables que parten desde la alimentación, tener una rutina diaria, la higiene del sueño, el consumo – abuso de sustancias, la gestión emocional, las relaciones sociales, toda esta información se impartió por medio de dinámicas, actividades de automonitoreo e introspección, debates, lo cual permitió a los jóvenes, compartir sus experiencias y cómo se sentían con otros jóvenes que experimentaban lo mismo, y encontrar un lugar, un espacio seguro donde pudieran expresar sus experiencias de vida.

La hipótesis planteada en esta investigación fue la siguiente: El curso- taller “Desarrollo de habilidades socioemocionales ante un confinamiento” aumenta el desarrollo de las habilidades socioemocionales en adultos tempranos. El caso de Coatzacoalcos, Veracruz., en cuanto al objetivo general, este se estableció de la siguiente manera: Demostrar que el curso- taller “Desarrollo de habilidades socioemocionales ante un confinamiento” aumenta el desarrollo de las habilidades socioemocionales en adultos tempranos. El caso de Coatzacoalcos, Veracruz.

La variable central en esta investigación fue brindar información sobre las habilidades socioemocionales como el conjunto de capacidades, habilidades y aptitudes con las cuales contamos, podemos desarrollar y fortalecer, para hacer uso de estas como una herramienta para enfrentar, solucionar y ayudar también a los demás a resolver las diversas situaciones a las que nos enfrentamos diariamente.

Desde hace un par de años, se empezó a considerar la importancia de las habilidades socioemocionales en la educación básica, actualmente es una materia más, ya que forma parte de la formación académica, fomentando así, la importancia de la educación emocional, como una herramienta necesaria para un mejor rendimiento académico, para el

crecimiento personal, para relaciones interpersonales de calidad y para una relación familiar sana.

Uno de los instrumentos que se utilizaron para la autoevaluación del curso – taller que se realizó en el cual participaron de manera voluntaria 14 personas, fue tomado del Programa Nacional de Convivencia Escolar de la Subsecretaría de Educación Básica, el cual integra 6 ejes principales: autoestima, manejo de emociones, convivencia, reglas y acuerdos, resolución de conflictos y familia.

A partir del cual, se obtuvo información sobre el nivel que cada uno de los participantes tiene en estos ejes que se mencionaron, obteniendo por resultado en un rango de 57 a 78% en sus ejes, esto nos da un indicio de acuerdo al instrumento aplicado de que se encuentran trabajando en sus habilidades socioemocionales, las cuales se encuentran involucradas con todas las áreas de la vida, desde el cómo nos relacionamos con nosotros mismos, nuestras emociones, hasta los ejes externos que es el cómo nos relacionamos con los demás, el cumplimiento de las reglas y acuerdos, la resolución adecuada de conflictos y la relación familiar.

En el eje 2, sobre el manejo de las emociones, es importante mencionar que el 64% se encuentra en fortalecimiento de sus habilidades para un manejo adecuado de sus emociones, en este eje se consideraron indicadores como: hablar sobre lo que se siente, expresarlo, un manejo adecuado de emociones como la ira, la tristeza, y el otro 28% se encuentra en un nivel esperado, contando con estos indicadores como parte de su vida diaria y cómo usa estos factores en sus relaciones interpersonales, si tomamos como un porcentaje, el 8% en este eje, necesita apoyo profesional para mejorar este eje.

Otro de los ejes más relevantes y en relación con el anterior, es el eje 5, sobre resolución de conflictos, en el cual, el resultado es favorecedor, obteniendo un resultado de que el 67% de los participantes se encuentran en nivel esperado, es decir, que la manera de resolver sus conflictos es adecuada, optan por el diálogo, escuchan a la otra persona, no apoyan ningún tipo de agresión, retoman la calma en momentos de emociones fuertes, mientras que el 35% se encuentra en fortalecimiento en este eje, es decir, que se encuentran estos indicadores en trabajo constante con indicio a mejorar y el 8% requiere de apoyo profesional para poder trabajar adecuadamente estos factores en su persona.

Con estos datos proporcionados, podemos mencionar que la hipótesis se comprueba, porque el curso – taller que se realizó ayudó al desarrollo de habilidades socioemocionales, por medio del acercamiento a temas de una manera más profunda, clara y comprensible para cada uno de los integrantes, favoreciendo el aumento de autoconocimiento para poder desarrollar, fortalecer e incrementar sus habilidades socioemocionales.

De igual manera, el objetivo se cumple porque al aplicar el curso – taller, el cual se tituló “Emociones vs Confinamiento”, se incrementó el desarrollo de habilidades socioemocionales, herramientas que serán importantes durante su desarrollo personal, emocional, social y físico, considerando el momento en el cual en este instante se vive.

Se cumple porque el 80% los participantes expresaron e indicaron que sus emociones, el manejo de estas, la resolución de conflictos, las relaciones interpersonales y la manera de interactuar y convivir, mejoró con el apoyo de las herramientas que se proporcionaron, fueron de guía para empezar cambios en diferentes áreas, fue el impulso que se necesitaba o el acompañamiento por parte de otros que se encontraban en la misma situación.

Durante el proceso de desarrollo en esta investigación de campo, mi reflexión es la siguiente:

Como adulto joven me encontraba constantemente con la ausencia de información referente a la etapa de desarrollo humano que me enfoque en investigar, una etapa en la cual se presentan diferentes situaciones en proceso, por mencionar algunas; el joven se encuentra en una transición de ser un adolescente a un adulto con las responsabilidades y obligaciones que según la sociedad y contexto en el que se encuentre, le otorgue; la decisión de continuar sus estudios o elegir un trabajo que le permita empezar a ser independiente de manera económica o como es en la mayoría de los casos, realizar ambas actividades; trabajar y estudiar; considerar formar una familia y de ser así, planificar la mejor manera en que lo puede hacer con base a los recursos con los que cuenta, estos y otros dilemas a los que se enfrenta conforme pasa el tiempo, la sociedad, la familia, los amigos, las normativas por edad, una presión social constante, que durante este tiempo, se añade una variable a considerar, que fue estar en confinamiento, con planes en pausa sin conocer lo que continuaría. Durante la investigación, unas de las principales variables fueron las emociones y su gestión adecuada de estas, las habilidades socioemocionales, que, a este momento, en esta etapa, el joven ya cuenta con ciertas habilidades dentro de sus

mecanismos de afrontamiento, algunas aprendidas en casa, en la escuela, el trabajo o por autonomía propia, por querer entenderse y ser mejor.

Esta investigación fue una guía para mi experiencia personal y también para comprender la realidad a la que los jóvenes tempranos, en específico, en México, se enfrentan, ante una realidad que es cada vez más exigente, competitiva, con oportunidades menores y con más especificaciones que años anteriores, considerando por esto, como una herramienta para enfrentar los diferentes problemas y tensiones a las cuales la población joven se enfrenta, la educación socioemocional.

Al término de esta investigación, me di a la tarea de volver a investigar si ya existe información sobre los jóvenes tempranos y la situación de confinamiento, algunos de los resultados que obtuve, tienen relación principalmente con las áreas de desarrollo de esta etapa, situaciones como mencioné anteriormente, la búsqueda de empleo e independencia financiera, a continuación, menciono algunas de las investigaciones que encontré:

En la investigación de la revista *Empleo Decente para los Jóvenes*, la cual se titula *Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental* (2020), el estudio brindó conclusiones a nivel mundial sobre el impacto que tuvo la pandemia en las áreas principales de los jóvenes, con lo que respecta al empleo, la educación, su bienestar mental, los derechos y el activismo social, se identificó que en su mayoría, por cada ocho jóvenes, uno ha dejado la escuela o su formación, también en jóvenes que se encontraban trabajando, uno de cada seis jóvenes tuvieron que dejar de trabajar totalmente, estas principales áreas, la interrupción en su aprendizaje y trabajo, provocó un deterioro en el bienestar mental de la juventud, identificando probables casos de ansiedad y depresión.

Este estudio promueve el que se realicen inversiones con carácter de urgente, para propiciar empleos decentes para la juventud, protegiendo sus derechos humanos; promoviendo prestaciones como la seguridad social, mayor calidad y facilitación de aprendizaje en cualquiera de las modalidades, complementariedad en los servicios de salud mental y actividades deportivas, para potenciar un impacto duradero y positivo en la vida de los jóvenes.

La similitud que presenta este estudio con mi investigación, es la importancia que enfatiza en la salud mental, promoviendo programas que ayuden y propicien entornos que favorezcan el cuidado y oportunidades para el bienestar mental de la juventud.

Otra de las investigaciones fue: La Fundación Apoyo a la Juventud, IAP, misma que realizó una investigación titulada: *Investigación de dinámicas juveniles durante la cuarentena por COVID 19 (2020)*, en la cual se buscaba obtener información sobre sus entornos más cercanos: su familia, su educación, el uso de su tiempo libre y las perspectivas sobre la contingencia, en la cual encontraron que existe un porcentaje de jóvenes que son el sustento económico de sus familias, principalmente durante el confinamiento, los principales sentimientos durante este evento, fueron aburrimiento, frustración, miedo y desorganización, en su mayoría se encontraban al cuidado de terceros, presentaron dificultades para continuar sus estudios por las fallas del internet, la saturación de actividades; un aspecto beneficio a la falta de actividad social, fue el uso de las redes sociales como un medio para interactuar con sus pares.

La similitud con mi investigación es demasiada, presenta variables parecidas como es el confinamiento, el factor social y emocional, las consecuencias del confinamiento y los cambios que provocó en su aprendizaje, sus relaciones sociales, sus planes a corto y largo plazo, el uso de las redes sociales como un puente para estar en contacto con sus amistades y pares, la relevancia e impacto que el confinamiento por la pandemia de COVID 19, ocasionó en la vida de los jóvenes, de igual forma, coinciden los principales entornos, con las áreas en las cuales se encuentran en esta etapa de su vida en desarrollo, como es la parte cognitiva (reflejada en el estudio), el desarrollo físico (actividades de ocio), el desarrollo psicosocial (el uso de las redes sociales) y el desarrollo emocional (el estado anímico).

También encontré un artículo sobre las habilidades que actualmente, empresas que proporcionan y vinculan a trabajos de carácter online, presencial o híbrido, se ha identificado que han comenzado a incorporar a los requisitos, habilidades que no son precisamente referentes al giro del empleo, sino a relacionarse con los demás y su propio entorno, esto aparece en la revista *Generación universitaria*, en un artículo titulado *Habilidades blandas son el nuevo enfoque de la educación (2022)*, el cual menciona la importancia que aplicaciones como HiHello que son para incursionar en el mundo laboral (networking), han comenzado a destacar habilidades blandas, como son; la adaptabilidad, la

comunicación, el trabajo en equipo y la toma de decisiones, son igual habilidades que se trabajan en gran parte en los egresados del país de la Universidad Nacional de Egresados de la Universidad del Valle de Mexico (UVM).

Como se puede observar, cada vez resulta más importante el manejo de las habilidades socioemocionales, dentro de las cuales se encuentran la adaptabilidad o también resiliencia, la comunicación, el trabajar en equipo y la toma de decisiones para una adecuada solución de problemas, las habilidades principales que las aplicaciones de trabajo están buscando en sus candidatos en la actualidad, considerando una realidad en la cual continuamente se presentan cambios, por esto la importancia de promover e integrar las habilidades socioemocionales como una estrategia para las poblaciones jóvenes a manera de equiparlos de estrategias y herramientas para su crecimiento personal y profesional.

A partir de la realización de esta investigación, se plantean futuras líneas de investigación que, a mi consideración y observación, se pueden realizar partiendo del interés de este tema y también de aquellos relacionados con las situaciones vinculadas a los problemas planteados:

La presente investigación se enfocó principalmente en dos temas: el confinamiento y el desarrollo – aumento de las habilidades socioemocionales, sin embargo, alrededor de estas variables, es importante considerar otras que han sido parte de o consecuencia de estas, por mencionar algunas:

- a) El impacto en la concepción sobre la muerte por enfermedad de COVID
- b) Las consecuencias psicológicas de vivir en un confinamiento prolongado
- c) La salud mental del personal de salud post COVID
- d) La elaboración de un duelo anticipado sin la oportunidad de un rito de despedida
- e) La importancia de las habilidades socioemocionales para toda persona como una herramienta de vida
- f) Síndrome post-Covid-19 en jóvenes tempranos
- g) Los jóvenes tempranos y los cambios ante una sociedad más digital
- h) Los jóvenes tempranos y las características de la etapa en la sociedad actual
- i) La juventud temprana una etapa prolongada en este siglo
- j) Emociones vs confinamiento, saliendo de casa

De igual manera, a partir de los resultados obtenidos, se recomienda:

Como investigadora, a partir de lo que estudié y encontré en la recolección de información de diversas fuentes, puntos de vista de autores, documentales, notas periodísticas, testimonios, debates, foros y diversos formatos, recomiendo a otros profesionales, primordialmente aquellos que están en relación directa con jóvenes o personas en formación como son: psicólogos, educadores, trabajadores sociales, psicoterapeutas, estudiantes de áreas de la salud, sociales o humanas, así también personas que buscan ayuda u orientación psicológica persona interesada en su o la salud mental a que lean esta tesis, pues encontrarán información de calidad.

A los psicólogos, les recomiendo compartir su experiencia, ser un lugar seguro para aquellos que lo necesitan, facilitar sus servicios, su conocimiento, trabajar en sí mismos para brindar una atención sana y empática para quien acuda a solicitar sus servicios.

Realizar desde sus posibilidades difusión sobre temas de salud mental: emociones, la capacidad y posibilidad de pedir ayuda, la importancia de la salud mental como una prioridad, el cambio de estilos de crianza, un pensamiento más flexible, entre otros.

A los educadores, proveer un clima de seguridad emocional para los alumnos, que el aula sea un espacio seguro, de crecimiento, de conocimiento, realizar dinámicas que estimulen a la expresión de las emociones, reactivar la escuela para padres e involucrarlos en mayor medida en la educación de sus hijos, buscar ayuda de profesionales.

A los trabajadores sociales, les recomiendo que antes de comenzar a ejercer su labor, primero acudan con un profesional de la salud mental, trabajar en sí mismos y también de manera conjunta, para proporcionar una atención holística, sin prejuicios, con empatía, partiendo de un punto de vista objetivo, profesional y de apoyo, realizar trabajo de campo, de investigación, de difusión, de educación a la sociedad ante la mínima oportunidad.

A los psicoterapeutas, facilitar las herramientas a los pacientes, realizar divulgación sobre la importancia y cuidado de la salud mental, ser puentes para estimular la concientización en la sociedad sobre el estigma que existe en personas con trastornos de salud mental y normalizar el asistir con un psicólogo o psiquiatra.

En medida de las posibilidades de cada quien, recomiendo realizar conferencias, charlas

y talleres gratuitos, que motiven y siembren la curiosidad e interés en las personas sobre los diversos temas, habilidades y beneficios que brinda la educación emocional.

Estudiantes del área de la salud, humanas o sociales, les recomiendo trabajar en sus inquietudes para así descubrir lo que realmente les interesa de la carrera en la que se encuentran, trabajar en sí mismos, sus inseguridades, sus problemas personales, etc., para lograr un desarrollo personal y profesional a mayor profundidad y provecho.

Personas que buscan ayuda u orientación psicológica y persona interesada en su o la salud mental, les recomiendo continuar su proceso, seguir haciendo lo que estás haciendo, no es mucho ni es poco, estás haciendo algo y es lo valioso, comparte con los demás lo que has aprendido, lo que has vivido, si te sientes preparado o preparada para hacerlo, sigue informándote, busca personas que te enseñen, a quien enseñar y compartir.

REFERENCIAS

- 20minutos. (19 de Mayo de 2020). *¿Cómo llevan en otros países el confinamiento? Repaso a las medidas de cuarentena de Europa y EE.UU.* Obtenido de 20minutos: <https://www.20minutos.es/noticia/4211678/0/coronavirus-confinamiento-medidas-europa-eeuu/>
- Baena, G. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Patria.
- BBC News La Haya. (7 de Abril de 2020). *Coronavirus: por qué el "confinamiento inteligente" de Países Bajos puede ser una estrategia de alto riesgo.* (A. Holligan, Editor) Obtenido de BBC News: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-52175725>
- BBC News Mundo. (19 de Mayo de 2020). *Salud mental y coronavirus | ¿Cómo manejar tus emociones?: dos expertas contestan a tus preguntas.* Obtenido de BBC News Mundo: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52642242>
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis, S.A.
- Cabanyes, J. & Monge, A. (2017). *La salud mental y sus cuidados*. Pamplona: EUNSA.
- Forbes México. (15 de Junio de 2020). *La pandemia también azota a los jóvenes.* (J. Arreola, Editor) Obtenido de Forbes México: <https://www.forbes.com.mx/la-pandemia-tambien-azota-a-los-jovenes/>
- Gabriela, P. D. (2017). *Desarrollo humano* (13 edición ed.). México, D.F.: Mc Graw Hill Education.
- Granados, P. (26 de mayo de 2020). *Fundación de Apoyo a la Juventud, IAP.* Obtenido de <https://apoyoalajuventud.org/wp-content/uploads/2020/11/faj-dinamicas-juveniles-covid-2020.pdf>
- Healthy Children en Español. (15 de Junio de 2020). *Los adolescentes y el COVID-19: retos y oportunidades durante el brote.* Obtenido de Healthy Children: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/teens-and-covid-19.aspx>

- Infosalus. (1 de Julio de 2021). *Entre los efectos de la pandemia "es previsible una gran ola de trastornos psicológicos", según experto*. Obtenido de Infosalus: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-efectos-pandemia-previsible-gran-ola-trastornos-psicologicos-experto-20210701175425.html>
- Jack L. Andrews, L. F.-J. (Ed.). (07 de Mayo de 2020). *Peer Influence in Adolescence: Public-Health Implications for COVID-19*. Obtenido de Trends in Cognitive Sciences: [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(20\)30109-1](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(20)30109-1)
- Moises, S. (20 de mayo de 2022). *Generacion Universitaria* . Obtenido de <https://www.generacionuniversitaria.com.mx/campus/habilidades-blandas-nuevo-enfoque-de-la-educacion/>
- Organizacion Internacional del Trabajo. (11 de agosto de 2020). *Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*. Suiza: Biblioteca de la OIT. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753059.pdf
- Público. (21 de Julio de 2020). *Jóvenes de la pandemia: nuevos riesgos, viejos prejuicios*. (L. Chaparro, Editor) Obtenido de Público: <https://www.publico.es/ciencias/coronavirus-jovenes-pandemia-nuevos-riesgos-viejos-prejuicios.html>
- The Guardian. (28 de Marzo de 2020). *'If I get corona, I get corona': the Americans who wish they'd taken Covid-19 seriously*. (P. Noor, Editor) Obtenido de The Guardian News website of the year: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/mar/28/americans-who-dont-take-coronavirus-seriously>
- Toscano, N. (Ed.). (22 de Junio de 2020). *Jóvenes mexicanos comparten emociones de confinamiento social*. Obtenido de El Sol de Tampico : <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/jovenes-mexicanos-comparten-emociones-de-confinamiento-social-5397187.html#!>
- Código Penal Federal [C.P.F.] Reformado, Diario Oficial de la Federación [D.O.F.], 14 de agosto de 1931 (México).
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *COGNITION AND EMOTION*.
- El economista . (01 de marzo de 2021). *El economista*. Obtenido de <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Cronologia-de-la-pandemia-en-Mexico-20210301-0045.html>

El Español. (15 de Junio de 2020). *Confinamiento y cerebro social*. (F. M. Vilarroya, Editor) Obtenido de El Cultural: https://www.lespanol.com/el-cultural/opinion/dardos/20200615/confinamiento-cerebro-social/497951851_0.html

El país. (22 de Octubre de 2020). *Carles Feixa, antropólogo: "Con los jóvenes no funcionan las broncas, sino hacerles ver que los perjudicados serán sus abuelos"*. (I. Zafra, Editor) Obtenido de EL PAÍS: <https://elpais.com/educacion/2020-10-21/carles-feixa-antropologo-con-los-jovenes-no-funcionan-las-broncas-sino-hacerles-ver-que-los-perjudicados-seran-sus-abuelos.html>

Equipo de Habilmind. (s.f.). *Bienestar social*. (A. M. Iauro Blanco, Editor) Obtenido de Habil mind: <https://es.habilmind.com/bienestar-emocional>

Forbes México. (15 de Junio de 2020). *La pandemia también azota a los jóvenes*. (J. Arreola, Editor) Obtenido de Forbes México: <https://www.forbes.com.mx/la-pandemia-tambien-azota-a-los-jovenes/>

Gabriela, P. D. (2017). *Desarrollo humano* (13 edición ed.). México, D.F.: Mc Graw Hill Education.

Granados, P. (26 de mayo de 2020). *Fundación de Apoyo a la Juventud, IAP*. Obtenido de <https://apoyoalajuventud.org/wp-content/uploads/2020/11/faj-dinamicas-juveniles-covid-2020.pdf>

Healthy Children en Español. (15 de Junio de 2020). *Los adolescentes y el COVID-19: retos y oportunidades durante el brote*. Obtenido de Healthy Children: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/teens-and-covid-19.aspx>

Infosalus. (1 de Julio de 2021). *Entre los efectos de la pandemia "es previsible una gran ola de trastornos psicológicos", según experto*. Obtenido de Infosalus: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-efectos-pandemia-previsible-gran-ola-trastornos-psicologicos-experto-20210701175425.html>

Jack L. Andrews, L. F.-J. (Ed.). (07 de Mayo de 2020). *Peer Influence in Adolescence: Public-Health Implications for COVID-19*. Obtenido de Trends in Cognitive Sciences: [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(20\)30109-1](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(20)30109-1)

- Moises, S. (20 de mayo de 2022). *Generacion Universitaria* . Obtenido de <https://www.generacionuniversitaria.com.mx/campus/habilidades-blandas-nuevo-enfoque-de-la-educacion/>
- Organizacion Internacional del Trabajo. (11 de agosto de 2020). *Los jóvenes y la pandemia de la COVID-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*. Suiza: Biblioteca de la OIT. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753059.pdf
- Público. (21 de Julio de 2020). *Jóvenes de la pandemia: nuevos riesgos, viejos prejuicios*. (L. Chaparro, Editor) Obtenido de Público: <https://www.publico.es/ciencias/coronavirus-jovenes-pandemia-nuevos-riesgos-viejos-prejuicios.html>
- The Guardian. (28 de Marzo de 2020). *'If I get corona, I get corona': the Americans who wish they'd taken Covid-19 seriously*. (P. Noor, Editor) Obtenido de The Guardian News website of the year: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/mar/28/americans-who-dont-take-coronavirus-seriously>
- Toscano, N. (Ed.). (22 de Junio de 2020). *Jóvenes mexicanos comparten emociones de confinamiento social*. Obtenido de El Sol de Tampico : <https://www.elsoldetampico.com.mx/local/jovenes-mexicanos-comparten-emociones-de-confinamiento-social-5397187.html#!>

ANEXOS

1. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Subsecretaría de Educación Básica
Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa
Programa Nacional de Convivencia Escolar

Marque con una el indicador que generalmente aplique al alumno o alumna.

Posteriormente ubique el nivel que corresponda de acuerdo con el número de indicadores obtenidos.

Nombre del alumno(a): _____ Grupo y grado: _____

<p>EJE 1. AUTOESTIMA.</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Expresa claramente sus ideas y necesidades. <input type="checkbox"/> 2. Cuida su apariencia personal. <input type="checkbox"/> 3. Se respeta a sí mismo. <input type="checkbox"/> 4. Reconoce sus fortalezas. <input type="checkbox"/> 5. Manifiesta actitudes de autocuidado. <input type="checkbox"/> 6. Mantiene contacto visual al interactuar con los demás. <input type="checkbox"/> 7. Se preocupa por los demás. <input type="checkbox"/> 8. Reconoce sus áreas de oportunidad. <input type="checkbox"/> 9. Ninguna de las anteriores.</p> <p>EJE 2. MANEJO DE EMOCIONES</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Expresa cómo se siente ante diferentes situaciones. <input type="checkbox"/> 2. Regula la expresión de sus emociones. <input type="checkbox"/> 3. Actúa en forma asertiva en situaciones que le enojan. <input type="checkbox"/> 4. Tiene tolerancia ante situaciones que lo frustran. <input type="checkbox"/> 5. No tiene fluctuaciones constantes en sus estados de ánimo. <input type="checkbox"/> 6. Reconoce y valida las emociones de los demás. <input type="checkbox"/> 7. Está regularmente de buen humor. <input type="checkbox"/> 8. Es congruente con lo que siente y expresa. <input type="checkbox"/> 9. Ninguna de las anteriores.</p> <p>EJE 3. CONVIVENCIA</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Respeta diferentes formas de pensar y/o actuar de los demás. <input type="checkbox"/> 2. Convive respetuosamente con sus compañeros. <input type="checkbox"/> 3. Se dirige a los demás por su nombre y no por apodos. <input type="checkbox"/> 4. Se integra fácilmente a las actividades con otros. <input type="checkbox"/> 5. Trabaja en equipo adecuadamente. <input type="checkbox"/> 6. Comparte sus cosas. <input type="checkbox"/> 7. Ayuda a compañeros cuando lo requieren. <input type="checkbox"/> 8. Avisa a una autoridad en el momento que agreden a alguien. <input type="checkbox"/> 9. Ninguna de las anteriores.</p> <p>EJE 4. REGLAS Y ACUERDOS</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Cumple la mayoría de reglas y acuerdos del salón y la escuela. <input type="checkbox"/> 2. Acepta la redirección del maestro. <input type="checkbox"/> 3. Sigue reglas y acuerdos, aun cuando no lo están observando. <input type="checkbox"/> 4. Expresa asertivamente desacuerdo con alguna regla o acuerdo. <input type="checkbox"/> 5. Es capaz de llegar a acuerdos en forma adecuada. <input type="checkbox"/> 6. Escucha diferentes opiniones para elaborar un acuerdo. <input type="checkbox"/> 7. Propone reglas o acuerdos de convivencia en el salón o escuela. <input type="checkbox"/> 8. Respeta y cede ante reglas y acuerdos a pesar de no estar de acuerdo con ellos. <input type="checkbox"/> 9. Ninguna de las anteriores.</p>	<p>EJE 5. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Escucha con atención y respeto el punto de vista de los demás. <input type="checkbox"/> 2. Evita conflictos en la escuela y su entorno. <input type="checkbox"/> 3. Se involucra para ayudar a solucionar conflictos dentro del salón y en la escuela. <input type="checkbox"/> 4. Es capaz de negociar con otros para solucionar un conflicto. <input type="checkbox"/> 5. Recupera fácilmente la calma después de un conflicto. <input type="checkbox"/> 6. No apoya a otros o participa en agresiones a otros niños. <input type="checkbox"/> 7. Logra solucionar sus conflictos en forma asertiva. <input type="checkbox"/> 8. Es respetuoso con las autoridades de la escuela. <input type="checkbox"/> 9. Ninguna de las anteriores.</p> <p>EJE 6. FAMILIAS</p> <p>El alumno(a) –</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Se refiere a su familia de forma positiva. <input type="checkbox"/> 2. Llega a la escuela en buenas condiciones de ánimo <input type="checkbox"/> 3. Se siente apoyado por su familia</p> <p>Los padres o tutores...</p> <p><input type="checkbox"/> 4. Preguntan sobre el desempeño del alumno. <input type="checkbox"/> 5. Asisten a eventos escolares a los que son convocados. <input type="checkbox"/> 6. Acuden en situaciones que se requiere de su apoyo. <input type="checkbox"/> 7. Intervienen en forma positiva en la resolución de un conflicto. <input type="checkbox"/> 8. Se involucran en sus tareas escolares <input type="checkbox"/> 9. Ninguna de las anteriores.</p> <p>Cuente los indicadores por cada eje y ubique el nivel que corresponda a cada uno:</p> <p>ESPERADO (De 6 a 8 indicadores) EN FORTALECIMIENTO (De 3 a 5 indicadores). REQUIERE APOYO (De 0 a 2 indicadores).</p> <p>Señale en el cuadro con una <input checked="" type="checkbox"/> el nivel obtenido en cada uno.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">EJE</th> <th style="width: 12.5%;">Nivel: Esperado</th> <th style="width: 12.5%;">Nivel: En Fortalecimiento</th> <th style="width: 12.5%;">Nivel: Requiere apoyo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Eje 1: Autoestima</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Eje 2: Emociones</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Eje 3: Convivencia</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Eje 4: Reglas y acuerdos</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Eje 5: Resolución de conflictos</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Eje 6: Familia</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	EJE	Nivel: Esperado	Nivel: En Fortalecimiento	Nivel: Requiere apoyo	Eje 1: Autoestima				Eje 2: Emociones				Eje 3: Convivencia				Eje 4: Reglas y acuerdos				Eje 5: Resolución de conflictos				Eje 6: Familia			
EJE	Nivel: Esperado	Nivel: En Fortalecimiento	Nivel: Requiere apoyo																										
Eje 1: Autoestima																													
Eje 2: Emociones																													
Eje 3: Convivencia																													
Eje 4: Reglas y acuerdos																													
Eje 5: Resolución de conflictos																													
Eje 6: Familia																													

Observaciones generales: _____

2. CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

DATOS GENERALES DE LA MUESTRA					
PARTICIPANTE	EDAD	SEXO	ESCOLARIDAD	OCUPACION ACTUAL	ESTADO CIVIL
ARS	24	M	Pasante (licenciatura)	En proceso de titulación	Soltero
VPG	20	F	Licenciatura	Estudiante	Soltera
AAB	23	M	Licenciatura	Asistente de psicología	Soltero
JG	23	F	Licenciatura	Empleada de ventas	Soltera
ARR	26	M	Licenciatura	Ing. Ambiental	Soltero
VRC	24	F	Licenciatura	Auxiliar	Soltera
ZM	23	F	Licenciatura	Estudiante	Soltera
KLVS	22	F	Licenciatura	Pasante de enfermería	Soltera
LLR	23	F	Licenciatura	Docente	Unión libre
PG	22	F	Licenciatura	Estudiante	Soltera
JZ	18	F	Licenciatura	Estudiante y empleada	Soltera
RAM	22	M	Licenciatura	Psicólogo infantil	Soltero
LCRM	22	F	Licenciatura	Docente	Soltera
FJ	29	M	Licenciatura	Trabajador	Soltero

3. CARTAS DESCRIPTIVAS

Nombre del taller	Las habilidades socioemocionales vs confinamiento	Dirigido a	Jóvenes tempranos de (18 a 29 años)
Tipo de curso	Curso – taller	Cupo	15 a 20 personas
Lugar	Online vía Google Meet y Zoom	Número de sesiones	5 sesiones de 2 horas
Responsable	Cindy Naomi Torres Vázquez	Total de horas	10 horas
Objetivo	Proporcionar conocimientos y estrategias a los jóvenes tempranos para un desarrollo óptimo de sus habilidades socioemocionales, con el fin de un manejo adecuado de sus emociones que le permitan adaptarse de manera sana ante una situación nueva e inesperada como lo es un confinamiento por pandemia.		

3. CARTAS DESCRIPTIVAS

TIEMPO	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVO PARTICULAR	TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN	ACTIVIDADES		MATERIAL DIDACTICO	EVALUACIÓN
				FACILITADOR	PARTICIPANTE		
5 minutos	SESIÓN 1 Apertura	Al término de la apertura los participantes compartirán las expectativas que tienen del curso.	Expositiva	1.- La facilitadora abrirá la sesión en Google o Zoom 15 minutos antes para recibir a los participantes.	Cada uno de los participantes ingresaran a la sesión.	Computadora Zoom Cámara activada	Participación activa
15 minutos		Los participantes conocerán la modalidad de trabajo, los objetivos y los tiempos durante el curso.	Diálogo	2.- Para comenzar, la instructora dará la Bienvenida a el curso mediante una dinámica denominada “Una verdad, una mentira”.	Para la dinámica de presentación, “Una verdad, una mentira” Cada uno pensará dos cosas sobre ellos, solo que, una debe ser mentira.	Computadora Diapositivas Zoom	
2 minutos		3.- La facilitadora sugerirá a los participantes que pongan su nombre de preferencia o como les gustaría que le llamen durante el curso - taller.		Los participantes modificarán su nombre e indicarán al instructor en cuanto hayan terminado.			
4 minutos				Externarán las expectativas que tengan sobre el			

2 minutos			Dialogo – discusión	4.- Se expondrá el objetivo general y preguntará acerca de las expectativas que tengan del curso.	curso, qué esperan de él y cómo esperan que sea la dinámica	Computadora Diapositivas Zoom	
1 minuto				5.- La facilitadora comentará un reglamento del curso en el que pedirá la colaboración de los participantes.	Propondrán alguna regla o confirmarán que están de acuerdo con las planteadas		
2 minutos				6.- Así mismo dará a conocer el tiempo de entrada y de salida del curso y el tiempo de descanso. 7.- Se explicarán los distintos tipos de evaluación que se efectuarán para reafirmar los conocimientos adquiridos entre cada exposición de los temas, que son la evaluación	El participante presta atención y cuestionar en caso de dudas.		

				diagnóstica, formativas y finales.			
--	--	--	--	---------------------------------------	--	--	--

TIEMPO	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVO PARTICULAR	TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN	ACTIVIDADES		MATERIAL DIDACTICO	EVALUACIÓN
				FACILITADOR	PARTICIPANTE		
3 minutos	Tema 1. Las emociones, mis emociones, tus emociones	Al término del tema los participantes lograran identificar la diferencia entre una emoción y un sentimiento.	Diálogo – discusión	1.- La facilitadora comenzará los temas, con el tema “emociones”, planteando una pregunta al grupo, ¿Qué es para ti, una emoción?	Los participantes voluntarios proporcionaran su opinión	Diapositivas Zoom Cámara activada	Participación activa
7 minutos		Los participantes reconocerán las habilidades socioemocionales para realizar una toma de decisiones y una mejor adaptación ante situaciones.	Expositiva	2.- Para complementar, la instructora iniciará el tema con las definiciones proporcionadas y por medio de diapositivas ilustrativas, explicará el concepto de emoción y sus componentes.	Los participantes prestarán atención y ante cualquier duda pueden preguntar cuando la instructora lo indique.	Diapositivas Zoom	
15 minutos			Expositiva	3.- A continuación, se realizará una breve dinámica en la cual se ilustrarán situaciones de ejemplo para denominar si es	Los participantes seleccionados o voluntarios responderán acorde a su experiencia o punto de vista		

10 minutos				<p>“Sentimiento o emoción” A forma de retroalimentación, se proporcionará una infografía para definir y aclarar la diferencia entre los conceptos.</p>			
10 minutos			Dialogo – discusión	<p>4.- Para el siguiente tema, sobre habilidades socioemocionales, se realizará un padlet, en el cual los participantes pondrán su concepto al respecto de manera breve.</p>	Deberán prestar atención y cuestionar en caso de dudas.	Diapositivas Zoom	
5 minutos				<p>5.- Para reforzar la información, la facilitadora continuará con la exposición de conceptos por medio de las diapositivas.</p>	Participarán de manera escrita en el chat, proporcionando su experiencia emocional a través	Computadora	

15 minutos				<p>6.- Para el último subtema del primer tema, de manera breve, se solicitará que escriban en el chat, las principales emociones que han sentido durante el confinamiento.</p>	<p>del tiempo vivido en confinamiento.</p>	<p>Diapositivas Zoom</p>	
10 minutos				<p>7.- Así mismo, se concluirá este tema realizando una recolección de las emociones de los participantes para identificar cuáles son las más frecuentes y explicando el porqué de estas emociones y su coincidencia en diversas personas.</p>	<p>Prestar atención y cuestionar en caso de dudas.</p>	<p>Computadora Diapositivas Zoom Plataforma Kahoot</p>	
10 minutos				<p>8.- A manera de retroalimentación general, se realizará una evaluación sobre el tema, proporcionando el link, la cual se</p>			

				<p>realizará por medio de la plataforma Kahoot o Quizlet.</p> <p>9. La instructora concluye esta primera sesión dando las gracias por su participación y avisando la fecha de la segunda sesión.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

TIEMPO	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVO PARTICULAR	TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN	ACTIVIDADES		MATERIAL DIDACTICO	EVALUACIÓN
				FACILITADOR	PARTICIPANTE		
5 minutos	SESIÓN 2 Tema 2. Seguimos en confinamiento	Al término del tema los participantes lograrán identificar la diferencia entre los conceptos cuarentena, confinamiento y aislamiento.	Diálogo – discusión	1.- La facilitadora iniciaría con una retroalimentación con la ayuda de 3 participantes sobre la sesión anterior del tema “Las emociones”	Los participantes voluntarios proporcionarán su opinión	Diapositivas Zoom Cámara activada	Participación activa
10 minutos		Los participantes reconocerán las habilidades la diferencia de los conceptos para así adecuar sus necesidades acorde a cada medida.	Expositiva	2.- Para complementar, la instructora iniciara el tema por medio de diapositivas ilustrativas, explicara el concepto de confinamiento y sus antecedentes.	Los participantes prestarán atención y ante cualquier duda pueden preguntar cuando la instructora lo indique.	Diapositivas Zoom	
18 minutos			Expositiva	3.- A continuación, se enlistarán con una breve explicación y participación las características del confinamiento actual al que se enfrenta. Así también, un panorama de cómo se enfrenta en otros países	Los participantes seleccionados o voluntarios responderán acorde a su experiencia o punto de vista	Diapositivas Zoom Cámara activada	

Total: 33 minutos				y lo que paso o está sucediendo.			
15 minutos				4.- Para el siguiente subtema sobre las consecuencias psicológicas de un confinamiento, por medio de imágenes alusivas al concepto, se solicitará a los participantes que respondan a que problemática o consecuencia psicológica hace referencia la imagen que se muestra.	Los participantes seleccionados o voluntarios responderán acorde a su experiencia o punto de vista		Diapositivas Zoom
18 minutos			Dialogo – discusión	5.-Para ultimo de este tema, se realizará una dinámica breve, en la cual ellos en una hoja blanca o de libreta, en el primer lado expresaran en una palabra su significado de confinamiento y en el lado opuesto el	Deberán prestar atención y cuestionar en caso de dudas.		Computadora Diapositivas Zoom Participante: 1 hoja blanca 1 lapicero
					Participaran de manera escrita por medio de su experiencia a través del tiempo vivido en confinamiento.		

				<p>significado que aprendieron.</p> <p>6.-Compartirán los que gusten su perspectiva y vivencia del confinamiento para ellos.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

TIEMPO	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVO PARTICULAR	TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN	ACTIVIDADES		MATERIAL DIDACTICO	EVALUACIÓN
				FACILITADOR	PARTICIPANTE		
10 minutos	Receso		Diálogo – discusión	Receso		Diapositivas Zoom Cámara activada	Participación activa
3 minutos				1.- La facilitadora iniciaría con una pregunta para realizar la retroalimentación de la sesión anterior con la ayuda de 3 participantes, ¿Cuál fue el tema de la sesión pasada?, ¿Qué aprendiste?, del tema “Seguimos en confinamiento”	Los participantes seleccionados o voluntarios responderán acorde a su experiencia o punto de vista		
5 minutos				2.- Para continuar, la instructora iniciará el tema marcando la principal diferencia entre ser un adolescente y un joven temprano	Deberán prestar atención y cuestionar en caso de dudas.		
15 minutos	Tema 3. Después de ser adolescente, ¿qué eres?	Al término del tema los participantes lograrán identificar las características principales de la etapa de juventud temprana.	Expositiva	3.- A continuación, explicara con ayuda de las diapositivas las	Deberán prestar atención y cuestionar en caso de dudas.	Diapositivas Zoom Cámara activada	

15 minutos	Emociones más presentes en la etapa de joven temprano	Objetivo El participante identificará las emociones más presentes durante la etapa que se encuentra viviendo	Expositiva	características principales de esta etapa. 4.- Para el siguiente subtema, se realizará una dinámica breve, en la cual ellos compartirán las emociones más presentes durante esta etapa y así, la instructora concluirá este subtema mencionando las emociones que se han presentado en los jóvenes, mencionando en que coinciden y en qué se diferencia de la etapa anterior.	Participaran de manera escrita mencionando sus emociones más presentes durante el proceso de cambios de esta etapa.	Diapositivas Zoom	
10 minutos	Retos que enfrenta un joven temprano en la actualidad	Objetivo El participante reflexione y exprese sobre los retos que enfrenta hoy en día	Dialogo – discusión	5. Para el último subtema, se realizará una pregunta, ¿Cuáles son los retos que enfrentas como joven en la actualidad?	El participante proporcionara su opinión sobre lo que piensa se puede enfrentar o tiene que.	Computadora Diapositivas Zoom	
2 minutos		Objetivo Retroalimentar y contemplar dudas	Dialogo – discusión	6. La instructora concluye esta sesión	El participante expone sus dudas y comentarios	Computadora Diapositivas Zoom	

	Dinámica de cierre			dando las gracias por su participación y avisando la fecha de la tercera sesión.			
--	--------------------	--	--	--	--	--	--

TIEMPO	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVO PARTICULAR	TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN	ACTIVIDADES		MATERIAL DIDACTICO	EVALUACIÓN
				FACILITADOR	PARTICIPANTE		
8 minutos	SESIÓN 3 Tema 4. ¿Qué más puedo hacer?	Al término del tema los participantes obtendrán herramientas para identificar, organizar y manejar las estrategias para manejar sus emociones durante un confinamiento.	Diálogo – discusión	1.- La facilitadora iniciaría con una introducción	Los participantes pondrán atención y El participante si tiene alguna duda podrán preguntar al terminar esta primera actividad.	Diapositivas Zoom Cámara activada	Participación activa
10 minutos	Actividades realizadas en confinamiento	Identificar las habilidades y/o actividades que desarrollaron durante el confinamiento	Expositiva	2. Se continúa con una serie de imágenes sobre las diversas actividades que surgieron durante el confinamiento.	Los participantes seleccionados o voluntarios responderán acorde a su experiencia o punto de vista	Diapositivas Zoom Cámara activada	
15 minutos	Comentarios sobre las actividades del confinamiento	Compartir las diversas experiencias y habilidades que adquirieron	Expositiva	3.- Para continuar, se dará la oportunidad para que los participantes compartan su opinión	Los participantes o voluntarios comparten acorde	Zoom Cámara	

12 minutos	Hábitos saludables de la OMS	durante este tiempo Que el participante conozca los principales hábitos saludables planteados por Secretaria de Salud de México	Dialogo – discusión	sobre las actividades y si ellos ya realizaron alguna. 4.- Se explicará con ayuda de las diapositivas los principales hábitos saludables que la Secretaria de Salud sugiere para cuidar nuestra salud física y emocional durante el confinamiento actual.	a su experiencia o punto de vista Participarán de manera voluntaria mencionando la competencia que ellos perciban.	Computadora Diapositivas Zoom	
20 minutos	Habito saludable: gestión emocional acorde a las competencias	El participante relacione las competencias emocionales para gestionar de manera adecuada sus emociones	Dialogo – discusión	4.- Para el siguiente subtema, se retomará el hábito de gestión emocional, acorde a las diversas competencias emocionales previstas, se mostrará la imagen y los participantes mencionaran a que creen se refiere la ilustración que se presenta y que se	El participante participa activamente escribiendo en el formato sus emociones presentes y lo que el considere origine esa emoción.	Diapositivas Zoom Cámara activa	
35 minutos			Dialogo – discusión			Zoom Cámara activa Formato	

15 minutos	<p>La importancia de identificar las emociones</p> <p>¿Qué puedo hacer cuando siento _____?</p> <p>Gestionando mis emociones de una manera saludable</p>	<p>Que el participante reconozca e identifique sus emociones por medio de un formato</p> <p>El participante expresará sus emociones para compartir y practicar la empatía con los demás participantes</p> <p>Que el participante identifique las posibles soluciones para enfrentar sus emociones</p>	Dialogo – discusión	<p>podría realizar ante esa situación.</p> <p>5. Para continuar, se realizará un ejercicio para hacer conciencia de las emociones que más se presentan en el día y que las origina. De acuerdo con un previo formato que se proporcionara basado en el “Manual: Aprendiendo sobre las emociones p.33”</p> <p>6. Se realizará la participación y retroalimentación a cada uno de los participantes que se expresen.</p> <p>7. La siguiente actividad, consiste en identificar, ¿Qué puedo hacer cuando siento...?, se trabajará esta</p>	<p>El participante escucha activamente y responde ante la retroalimentación que se proporciona.</p> <p>Los participantes escribirán que realizan cuando se sienten de acorde a las emociones principales que se han mencionado anteriormente.</p> <p>Los participantes entraran al link que se les proporcionara en el cual escribirán</p>	Zoom Cámara activa Plataforma Mindmenter	
------------	--	---	---------------------	---	--	---	--

5 minutos				<p>pregunta con las emociones que se anotaron anteriormente y la manera más saludable en como maneja cada participante su emoción.</p> <p>Con la emoción del enojo, se realizará un Mindmenter, donde todos compartirán su sentir, a manera de compartir y empatizar con los demás.</p> <p>8. La instructora recaudaáa las reacciones que se repitan o similares para retroalimentar y así compartir con el grupo las reacciones fisiológicas principales que causa la emoción del enojo.</p> <p>9. Para finalizar esta actividad y sesión, se solicita que acorde a su emoción y reacción,</p>	<p>como se sienten cuando se enojan.</p> <p>El participante escucha y participa activamente.</p> <p>Los participantes reflexionan y escriben sobre las posibles acciones a realizar para</p>		
-----------	--	--	--	---	--	--	--

				<p>propongan que harán para gestionar de manera adecuada su emoción. Se concluye con la pregunta sobre, ¿Cómo se sintieron en esta tercera sesión?</p>	<p>gestionar de manera adecuada su enojo en ocasiones futuras.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

TIEMPO	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVO PARTICULAR	TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN	ACTIVIDADES		MATERIAL DIDACTICO	EVALUACIÓN
				FACILITADOR	PARTICIPANTE		
10 minutos	SESION 4 Tema 5. ¿Qué aprendí?	Al término del tema los participantes identificarán las herramientas que han empezado a aplicar para un manejo adecuado de sus emociones.	Diálogo – discusión	1.- La facilitadora iniciaría la última sesión preguntando, ¿Cómo te sientes el día de hoy?	Los participantes responderán activamente identificando sus emociones predominantes del día.	Diapositivas Zoom Cámara activada	Participación activa
30 minutos	Salud mental y su importancia	Argumentar la importancia de la salud mental en la actualidad	Debate	2.- Para continuar, dará pauta para realizar un debate en el que los participantes compartan su opinión sobre qué tan frecuente es que las personas se pregunten cómo se encuentran y se hable sobre salud mental en la actualidad.	Los participantes seleccionados o voluntarios responderán acorde a su punto de vista.	Cámara activa Zoom Cronometro	
20 minutos	El cuidado de la salud mental	Proporcionar actividades que favorecen un desarrollo	Expositiva	3.- Para retroalimentar, se	Los participantes prestan atención y escucha activa para cuestionar en caso de dudas.	Diapositivas Zoom Cámara activada	

10 minutos	Síndrome postvacacional	<p>óptimo de la salud mental</p> <p>Proporcionar información sobre la similitud entre el síndrome postvacacional y la nueva normalidad del regreso a la modalidad presencial</p>	Expositiva	<p>retomarán ideas principales de lo mencionado en el debate para así proporcionar actividades para el cuidado de la salud mental.</p> <p>4.- Breve explicación sobre el síndrome postvacacional como una analogía al regreso a las actividades actuales de manera presencial</p>	El participante mantiene participación y escucha activa.	Diapositivas Zoom Cámara activada	
15 minutos	Programa Construye-T	<p>Dar a conocer las áreas principales de este programa para un desarrollo íntegro del joven temprano</p>	Expositiva	<p>5. A continuación, se retomarán las principales áreas que abarca el programa Construye- T, de las cuales se realizarán</p>	El participante escucha y comenta de manera activa con y a sus compañeros.		
30 minutos	Autoconocimiento		Dialogo discusión				

5 minutos		Identificar las principales fortalezas		<p>actividades para fortalecer las áreas correspondientes.</p> <p>6. Para comenzar, se realizará una actividad sobre autoconocimiento, en la cual cada participante realizará una lista de las principales habilidades que considera ha desarrollado hasta este momento de su vida.</p> <p>7. Se solicitará la participación de cada uno de los participantes para que mencionen al menos una de sus habilidades, con el objetivo de compartir con el grupo y enfatizar la actividad.</p>	Los participantes reflexionan y escriben sobre sus principales habilidades.		
-----------	--	--	--	---	---	--	--

				8. La instructora concluye esta sesión dando las gracias por su participación y avisando la fecha de la última sesión.			
--	--	--	--	--	--	--	--

TIEMPO	TEMAS Y SUBTEMAS	OBJETIVO PARTICULAR	TÉCNICA DE INSTRUCCIÓN	ACTIVIDADES		MATERIAL DIDACTICO	EVALUACIÓN
				FACILITADOR	PARTICIPANTE		
5 minutos	SESIÓN 5 Tema 6. Contactando conmigo y los demás	Al término del tema los participantes conocerán estrategias para una adecuada gestión emocional y resolución de problemas, en su vida cotidiana.	Diálogo – discusión	1.- La facilitadora da una introducción sobre el tema de la sesión anterior, para dar continuidad al tema que se estaba abordando, referente al área de autoconocimiento.	Los participantes escuchan activamente.	Diapositivas Zoom Cámara activada	Participación activa
20 minutos	Empatía	Que el participante fortalezca sus habilidades interpersonales como la empatía y comunicación	Dialogo - discusión	2.- Para continuar, la instructora por medio de diapositivas se ilustrarán situaciones sobre dilemas que se pueden pasar para tomar una decisión complicada, con el objetivo de trabajar la empatía, conciencia social y toma de decisiones.	Los participantes seleccionados o voluntarios responderán acorde a su punto de vista	Diapositivas Zoom	
30 minutos	Identificación de pensamientos positivos y negativos		Demostrativa	3.- A continuación, se realizará con ayuda de	Participaran de manera escrita mencionando sus	Diapositivas Zoom Cámara activada	

		Identificación de sus pensamientos		un formato, los pensamientos que me generan enojo, tristeza, cuando... Y del otro lado, cómo se convertirían esos pensamientos a positivos	pensamientos más presentes durante evento mencionado.	Formato del Manual Aprendiendo emociones	
15 minutos	Lo que piensan de mi		Dialogo – discusión	4.- Se solicitará la participación de sus formatos realizados para compartir con el grupo y así retroalimentar la actividad.	El participante proporcionará su experiencia emocional sobre lo que puede enfrentar.	Computadora Cámara activa Zoom	
15 minutos	La influencia de la opinión de los demás	Reconocer las cualidades que las demás personas observan	Dialogo – discusión	5. Para continuar, se solicitará que de acuerdo con lo que se solicitó sobre preguntar a personas de su aprecio y confianza, sobre como lo perciben, compartan lo que les sorprendió saber o no	Los participantes seleccionados o voluntarios compartirán sus comentarios que les realizaron.	Computadora Diapositivas Zoom	Computadora Diapositivas

10 minutos	Mensaje de agradecimiento	<p>Identificar la percepción de los demás en mi persona</p> <p>Reconocer la importancia de la amistad en la vida de cada uno</p>	<p>Dialogo – discusión</p> <p>Dialogo – discusión</p>	<p>piensan desde su percepción sea así.</p> <p>6. Como complemento a la actividad anterior, se realizará una pregunta general, ¿Qué tanto consideras que las personas influyen en lo que eres y quieres lograr? (en este momento de tu vida) ¿Y en el pasado?</p> <p>7. Para concluir la actividad anterior, se hará la sugerencia de elegir a 3 personas (amigos – amigas) que consideren importantes en su vida para enviarles un mensaje en el cual agradezcan por el comentario que les hicieron, pero también reconozcan la</p>	<p>Los participantes seleccionados o voluntarios compartirán sus puntos de vista sobre la pregunta planteada.</p> <p>Los participantes seleccionados o voluntarios compartirán como se sintieron al escribir el mensaje.</p>	Cámara activa Zoom	
------------	---------------------------	--	---	--	--	--------------------	--

15 minutos		Organizar prioridades acordes a las principales áreas de su vida		<p>importancia de las relaciones interpersonales.</p> <p>8. Como última actividad del taller, realizaran las metas que tienen a corto plazo y que acciones podrían realizar para cumplirlas. Así también, 3 metas a largo plazo (en lo personal – emocional, académico – laboral y social).</p> <p>9. La instructora concluye esta primera sesión dando las gracias por su participación.</p>	Los participantes o voluntarios compartirán alguna de sus metas escritas.		
------------	--	--	--	---	---	--	--