



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN EN
CRISIS PSICOLÓGICAS EN ESTUDIANTES DIRIGIDA A LA SEDE
UNAM CANADÁ**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
CITLALLI CHÁVEZ GARCÍA**

JURADO DE EXAMEN

**DIRECTORA: MTRA. SILVIA MERCADO MARIN
ASESOR: LIC. JUAN JOSÉ SALDAÑA
ASESOR: MTRO. GERARDO FAMILIAR FERRER
SINODAL: DRA. LILIA MESTAS HERNÁNDEZ
SINODAL: LIC. SAMANTHA IBETH CORONA AGUILLON**

CIUDAD DE MÉXICO

ENERO, 2024





Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

A la máxima casa de estudios UNAM por promover el crecimiento de sus instituciones y de los individuos que las conforman.

A mi familia por ser mi soporte incondicional.

A toda la comunidad de la Sede UNAM Canadá por su hospitalidad y calidad humana.

A Silvia por creer en mí en todo momento y hacer más que sus deberes profesionales.

A mis asesores y sinodales por ser parte de este proyecto con sus excelentes contribuciones.

A los viajeros con metas grandes.

Al tiempo, por no perdonar.

Índice

Resumen

Introducción

CAPÍTULO 1: Marco referencial

1.1 Descripción del Programa para el Impulso a la Titulación por Actividades en el Extranjero (PITAAE)

1.2 Contextualización de la Sede UNAM Canadá

1.3 Características sociodemográficas generales de los estudiantes

1.4 Características psicológicas generalizables de los estudiantes

1.5 Características generales del personal

CAPÍTULO 2: Marco teórico

2.1 Antecedentes

2.2 Internacionalización de la educación superior

2.3 Migración

2.3.1 Adaptación sociocultural

2.4 Crisis psicológica

2.5 Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

2.4.1 Protocolo de ejecución de los PAP

2.4 Habilidades sociales

2.5 Estrés

2.6 Duelo

2.6.1 Características del duelo

CAPÍTULO 3: Metodología

3.1 Preguntas de Investigación

3.2 Descripción del método de Investigación Acción Participativa

3.3 Descripción de las fases del proyecto

CAPÍTULO 4: Resultados

4.1 Descripción de los resultados

4.1.1 Interpretación de los resultados

CAPÍTULO 5: Discusión y conclusiones

5.1 Limitaciones y sugerencias

REFERENCIAS

APENDICES

Apéndice 1. Cronograma y evidencia de talleres

Apéndice 2. Carta de consentimiento informado hacia la aplicación de entrevistas semiestructuradas

Apéndice 3. Codificación de entrevistas

Apéndice 5. Infografías y su recepción

Apéndice 6. Guía rápida de intervención en crisis psicológicas

ANEXOS

Anexo 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes.

Resumen

El presente trabajo es una investigación de corte cualitativo cuyo objetivo fue diseñar y proporcionar herramientas adecuadas en contención emocional a estudiantes partícipes de los cursos de idiomas PUMA invierno y verano en la Sede UNAM Canadá. Mediante la metodología de investigación acción, se estableció un primer acercamiento mediante la actividad profesional mixta constituida por un periodo de actividades a distancia y otro periodo de inmersión en el campo en el que el investigador fue parte del fenómeno; por tanto los propósitos de esta intervención fueron documentar las vivencias del alumnado y el personal, reportar las problemáticas sociales vigentes en el contexto y determinar cuáles son las áreas de oportunidad a considerar en las siguientes etapas del proyecto además de conocer la pertinencia y opiniones sobre de esta intervención. El material empleado en esta investigación incluyó un cronograma de actividades en talleres, consentimiento informado, entrevistas semiestructuradas y no estructuradas, una guía corta de intervención en crisis psicológicas, textos informativos, etc. Los participantes fueron alumnos del curso PUMA Invierno 2023 y 7 elementos del personal de la sede.

Se encontró que, el alumnado demuestra facilidad adaptativa por medio del compañerismo y la creación de lazos amistosos, esta condición propicia la convivencia extraacadémica y a su vez la tendencia a malentendidos o enfrentamientos por diferencia de opiniones. En cuestiones de vivienda se determinó que contar con un mecanismo de apoyo para la asignación de alojamiento para alumnos que permita un mayor control de extraordinarios.

En cuanto a eventualidades emocionales de importancia se puede reconocer procesos de duelo, sensaciones de incertidumbre e inseguridad, así como crisis circunstanciales provocadas por hechos de violencia y robo.

Se propone un nuevo término llamado micro-biculturalismo a consecuencia de la falta de información empírica de los procesos psicosociales subyacentes a la migración temporal.

Se finaliza con sugerencias hacia el resto de las etapas del proyecto como: un análisis centrado en el profesorado, la aplicación de pruebas psicológicas, congregaciones previas a movilidad estudiantil, entre otros.

Palabras clave. Internacionalización, Adaptación, Programa de intervención

En este estudio encontrarás en primer lugar una introducción con un recuento del contenido del texto seguido del objetivo general y los objetivos específicos de la investigación; posteriormente encontrarás elementos subyacentes a la justificación del proyecto mediante algunos referentes necesarios hacia la comprensión y el planteamiento del problema.

Después se plantea un marco referencial que incluye la descripción de la Sede en el extranjero, las actividades que realiza y los programas vigentes a los que se puede acceder; de la misma manera se incluyen algunos datos sociodemográficos del alumnado que año con año se presenta en la institución y una pequeña descripción de los elementos psicológicos de relevancia en las etapas de desarrollo en las que se encuentran.

Enseguida se encuentra un marco teórico en donde se establece cómo la adaptación sociocultural y la biculturalidad están ampliamente influenciadas por el rango de apertura que el sujeto mantenga a lo largo de su estadía o permanencia; también se encuentra el origen de la intervención en crisis psicológicas y como fueron adquiriendo mayor solidez a través del tiempo.

De manera conjunta se habla sobre los primeros auxilios psicológicos y sus aplicaciones, así como la evidencia empírica de la aplicación de este procedimiento por personas que no son profesionales en salud. Consecuentemente se encuentra un pequeño desglose de temas psicológicos de importancia hacia una óptima adaptación; como las habilidades sociales, estrés y duelo.

Después se encuentran los aspectos referentes a la metodología utilizada en este proyecto comenzando con las preguntas de investigación, se hace una breve consulta de los aspectos relacionados al método de investigación acción participativa y se termina con la descripción de las cuatro fases del proyecto.

Posteriormente se encuentran los resultados de la intervención en las que se incluye una descripción de los materiales y herramientas proporcionadas al personal de la Sede además de fragmentos de conversaciones que fungieron como retroalimentación de su utilidad. Se prosigue con tablas que contienen información importante resultante de la observación en aulas, espacios comunes y entrevistas al alumnado con sus respectivas consideraciones e interpretaciones expuestas en los diagramas 1 y 2.

En la discusión se hace un análisis del fenómeno contrastado con la teoría disponible; a su vez se realiza la exposición de las limitaciones de este estudio, así como una serie de recomendaciones para trabajos futuros.

Cada año, la llegada de estudiantes mexicanos a la sede de la UNAM en Canadá como centro de idiomas en el extranjero, representa un desafío para el personal en relación con las preocupaciones comunes de los alumnos durante su estancia. Con frecuencia, surgen problemas de conducta y malestar emocional, en los cuales el personal desconoce cómo dirigirse al alumno de manera adecuada.

En el marco de los programas institucionales que involucran la movilidad estudiantil internacional, el traslado de un país a otro implica la incorporación a un nuevo contexto físico y sociocultural. Aquí, el alumnado se ve obligado a demostrar habilidades adaptativas adicionales al quehacer estudiantil, las cuales incluyen la adaptación a cambios horarios y climáticos, la modificación de valores, el aprendizaje y uso del idioma, así como la estabilidad financiera y emocional.

En ese sentido, debemos considerar no solo lo que sucede cuando el alumnado ingresa al país extranjero, sino también el estado previo de su salud emocional. Dentro de las generalidades en salud mental pública, la depresión y la ansiedad contribuyen de manera significativa a la carga global de enfermedad, siendo las principales causas de discapacidad. En la población mexicana, entre las variables asociadas a la depresión destacan: ser mujer, tener un bajo nivel socioeconómico, estar desempleado, tener un bajo nivel educativo, haber experimentado violencia, y consumir sustancias adictivas (Berenzon, S. y cols., 2013).

Los datos más actuales de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado (ENBIARE) hecho por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2021 mencionan que en México, la proporción de población adulta con síntomas de depresión

asciende a 15.4%, pero entre las mujeres alcanza 19.5%; en el caso de los síntomas ansiosos se reporta que el 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras que un 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.

De igual forma, es importante considerar que, de acuerdo con los eventos sanitarios ocurridos a causa de la propagación pandémica del virus SARS-CoV-2 y la necesidad de la población por adaptar sus actividades diarias a un "modus vivendi" sin contacto físico, los estudios comportamentales han dado un giro radical hacia el interés teórico-práctico en temas de sociabilidad con la finalidad de determinar su modificación en los últimos años (Urzúa y cols., 2020); por lo cual no se descarta que el alumnado pueda presentar algún tipo de inconvenientes en cuanto a su aprendizaje, convivencia y comunicación más allá del idioma.

Las pandemias tienen efectos psicológicos importantes en la población debido a la incertidumbre y la sensación de urgencia que causan; de igual forma, el confinamiento es una adversidad de elevado estrés psicosocial (Chacón, y cols., 2020). Las personas que experimentan alteraciones significativas en su entorno podrían interpretar dichos eventos como potencialmente traumáticos, y en ausencia de la debida atención, podrían dar lugar a consecuencias adversas, como las crisis psicológicas. De ahí la relevancia de abordar estas situaciones de manera inmediata (Consejo General de la Psicología de España, s.f.) Es así que, aunque no se asegura que el alumnado cruce por una crisis a causa de realizar una movilidad estudiantil, si se puede comenzar a inferir en el cómo un simple desbalance emocional puede producir eventualidades mayores.

La multiplicidad de circunstancias expresadas con anterioridad vuelve necesaria una adaptación de los modelos actuales de intervención psicológica, aún más en cuanto a los momentos de crisis. Se trata de lograr que la población general no involucrada propiamente en la salud o en desastres obtenga y reproduzca conocimiento psicológico que cuide de la integridad de su comunidad; en este caso la comunidad estudiantil; solo mediante la normalización del derecho a la salud este derecho humano dejará de ser ignorado por la memoria colectiva.

El objetivo general de esta investigación de corte cualitativo es diseñar y otorgar herramientas adecuadas a las necesidades de la población estudiantil en contención emocional mediante la documentación de sucesos y opiniones.

Los objetivos específicos consisten en:

- Crear herramientas de utilidad en contención emocional para población no especializada.
- Documentar las experiencias que el investigador, el alumnado y el personal consideren relevantes hacia la atención emocional.
- Distinguir mediante el análisis cualitativo cuales son las áreas de oportunidad en las que se deben focalizar las siguientes fases del proyecto.

CAPÍTULO 1: Marco referencial

1.1 Descripción del Programa para el Impulso a la Titulación por Actividades Académicas en el Extranjero (PITAAE).

La Universidad Nacional Autónoma de México a través de la Dirección General de Cooperación e Internacionalización (DGECI), en coordinación con el Programa de Vinculación con los Egresados de la UNAM (PVEU) y la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE), estableció el Programa para el impulso a la titulación por actividades académicas en el extranjero “PITAAE” el cual permite al alumnado de licenciatura titularse por proyectos específicos en alguna Sede de la UNAM en el extranjero o en alguna institución extranjera específica.

Dentro de los criterios necesarios para postularse se encuentra el no estar titulado, contar con el 100% de los créditos, tener liberado el servicio social, contar con un promedio mínimo de 8.0, no haber egresado hace más de 2 años, una carta de aceptación o invitación de alguna Institución de Educación Superior (IES) extranjera, certificado de idioma (para países no hispano hablantes) entre otras.

Este programa incluye un apoyo económico complementario que puede ser utilizado para transportación aérea internacional, gastos de hospedaje, alimentación o vestimenta; el monto dependerá de la modalidad y temporalidad estipulada por la dependencia de origen y la de traslado.

De esta manera la sede UNAM Canadá en conjunto con la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza estrecharon lazos académicos para responder a la necesidad de protocolos en salud mental hacia el alumnado teniendo en cuenta eventos ulteriores inesperados.

Así es como se llegó al establecimiento de un sistema de intervención por etapas; para la primera etapa, plasmada en este texto, se estableció la actividad profesional mediante una modalidad mixta constituida por actividades presenciales y a distancia, del 5 de Septiembre

de 2022 al 1 de Febrero de 2023 la modalidad ocurrió a distancia por medio de plataformas digitales de videoconferencia en donde de manera esporádica se formularon los alcances del programa y se atendían las necesidades administrativas hacia la correcta internacionalización, aunado a ello fui partícipe de un seminario de prácticas profesionales en el que se exponía a alumnos de otras carreras y facultades que también se encontraban implicados en realizar una práctica profesional en la misma sede respondiendo a otras necesidades del contexto.

Del 9 de enero del 2023 al 10 de febrero de 2023 la actividad presencial se situó como parte de las actividades de la Secretaría técnica y constó de reunir información cualitativa hacia el análisis del fenómeno mientras este ocurría haciéndome partícipe del mismo por medio del curso Puma Invierno en la modalidad de la lengua francófona en su nivel 1.1

1.2 Contextualización de la Sede UNAM Canadá

Según el Centro de Estudios Migratorios a cargo de la Secretaría de Gobernación, Canadá es uno de los principales países receptores de personas migrantes internacionales; tan solo en el año 2019 se reportó aproximadamente un 0.8% de migrantes mexicanos en su territorio referido a su población en general, de ese porcentaje los estudiantes internacionales mexicanos contribuyeron tan sólo con 1.8% del total de esta población con una ligera, aunque clara tendencia a la baja en años posteriores.

La UNAM Canadá, fue fundada en la provincia de Quebec ciudad de Gatineau en 1995 ubicada en 55 Prom. du Portage; es una institución enfocada en promover y coordinar los programas y servicios de enseñanza-aprendizaje de los idiomas español, inglés y francés

para estudiantes mexicanos, canadienses y latinoamericanos con disposición actual de los siguientes cursos:

- Inglés en modalidad presencial en las épocas invierno y verano en los niveles (A1, A2, B1, B2.1, B2.2, C1.1 y C1.2) además del programa en línea “Intercultural communication in canadian context”.
- Francés en modalidad presencial en las épocas invierno y verano en los niveles (Pre A1, A1.1, A1.2, A2.1, A2.2, B1.1, B1.2 Y B2) en cuanto a la oferta en línea. El programa “descubre Canadá en francés” en los niveles (Pre A1, A1.1, A1.2 y A2.1). Por último, también se encuentra disponible el programa “Viaje lingüístico a través de mitos y leyendas”.
- Español por medio del programa “Español para la comunicación oral” con módulos (A-YO, B-Mi gente, C- Mi ciudad, D-Nuestros viajes, E-Situaciones de emergencia); el programa “Dialoga” por medio de los módulos (1-Mi estancia en México, 2-De fiesta en México, 3-A jugar basta, 4-Cuentos y recuerdos, 5-Imaginemos nuestro futuro); El Programa integral de español y cultura (PIEC) con 3 módulos de dificultad; por último están los talleres de gramática en Básico, Intermedio 1y2, Avanzado 1y2 y Superior 1y2 (UNAM Canadá Cursos, s.f).

La UNAM Canadá no solo es un centro de idiomas, entre sus funciones se encuentra la difusión de la cultura mexicana, canadiense e iberoamericana además de ser sitio de conferencias, mesas redondas, presentaciones de libros, exposiciones, conciertos, funciones de teatro, entre muchas otras actividades culturales (UNAM Canadá Historia; s.f).

A través del establecimiento de las sedes de la UNAM en el extranjero, se favorece la interacción multicultural y se actúa a partir de criterios de calidad educativa para aumentar las capacidades del alumnado y ampliar la visión de docentes e investigadores.

1.3 Características sociodemográficas generales de los estudiantes

Es importante destacar que debido a la pandemia por virus SARS-CoV-2, un sin fin de entidades pertenecientes a la UNAM entre ellas la Sede UNAM Canadá suspendieron labores presenciales desde marzo del año 2020, habilitando y ampliando así sus servicios vía remota; las actividades presenciales volvieron a retomarse con base en las fechas regulares en las que se realizaba con anterioridad el curso Puma Invierno ya en el presente año 2023.

Tomando en cuenta lo mencionado con anterioridad, las variables sociodemográficas de los estudiantes del año 2018 al 2023 reportan los siguientes datos generalizables:

Tabla 1

Porcentajes de género del alumnado

Año	Temporada	% Hombres	% Mujeres
2018	Verano 1	37%	63%
2018	Verano 2	44%	56%
2019	Invierno	43%	57%
2019	Verano 1	34%	66%
2019	Verano 2	36%	64%
2020	Invierno	40%	60%
2023	Invierno	35%	65%

2023	Verano 1	59%	41%
2023	Verano 2	32%	68%
Total	Verano :6	40%	<u>60%</u>
	Invierno :3		

Nota. En esta tabla se puede observar los porcentajes de hombres y mujeres asistentes al curso de idiomas, el porcentaje total refiere a la media general de años reportados en el que el género femenino tiene una mayor prevalencia.

Tabla 2

Rango de edades en el alumnado perteneciente a los cursos

Año	Temporada	Menos de 20 años	20-29 Años	30-39 Años	40-49 Años	50-60 Años	60-70 Años
2018	Verano 1	2.5%	78%	16%	1%	2.5%	0%
2018	Verano 2	4%	74%	17%	4%	1%	0%
2019	Invierno	10%	80%	9%	0.7%	0.25%	0%
2019	Verano 1	13%	74%	11%	0%	1%	1%
2019	Verano 2	15%	71%	11%	1%	1%	1%
2020	Invierno	10%	74%	15%	0.5%	0.5%	0%
2023	Invierno	1%	79%	16%	1%	3%	0%
2023	Verano 1	14%	56%	14%	10%	6%	0%
2023	Verano 2	14%	65%	11%	4%	6%	0%
Total	Media	9%	<u>72%</u>	13%	2%	2%	1%

Nota. Esta tabla muestra el rango de edades en porcentaje en las que se encuentran los asistentes al curso de idiomas PUMA; el porcentaje total refiere a la media general de años reportados.

Tabla 3

Porcentaje de escolaridad en el alumnado perteneciente a los cursos

Año	Temporad a	Secundari a	Bachillerat o	Carrer a	Licenciatur a	Maestrí a	Doctorad o	Posdoctorad o
					técnica			
2018	Verano 1	0%	7%	0%	77%	10%	4%	2%
2018	Verano 2	0%	5%	0%	79%	12%	3.5%	0.5%
2019	Invierno	0%	6%	0%	90%	8%	1%	0%
2019	Verano 1	0%	0.5%	0%	84%	8%	2%	0%
2019	Verano 2	0%	8%	0%	76%	11%	4%	1%
2020	Invierno	0%	2%	0%	80%	17%	1%	0%
2023	Invierno	4%	7%	7%	71%	10%	1%	0%
2023	Verano 1	0%	12%	0%	73%	14%	0%	0%
2023	Verano 2	0%	13%	0%	67%	13%	0%	0%
Tota	Media	4%	6%	7%	<u>77%</u>	11%	2%	1%

l

Nota. En esta tabla se encuentran los porcentajes de escolaridad en las que se encuentran los participantes al programa de idiomas, prevalentemente a nivel licenciatura.

Tabla 4*Porcentaje de afiliación a los diferentes programas de idiomas*

Año	Temporada	Inglés	Francés	TOEFL	IELT S
2018	Verano 1	85%	10%	5%	0%
2018	Verano 2	81%	16%	3%	0%
2019	Invierno	76%	19%	5%	0%
2019	Verano 1	83%	12%	3%	2%
2019	Verano 2	80%	16%	2%	2%
2020	Invierno	80%	20%	0%	0%
2023	Invierno	75%	25%	0%	0%
2023	Verano 1	83.5%	16%	0%	0%
2023	Verano 2	77%	23%	0%	0%
Total	Media	<u>80%</u>	17%	3%	2%

Nota. Esta tabla hace referencia al porcentaje de afiliación a los programas vigentes en los que se inscribió el alumnado, podemos observar que la mayoría se encuentra interesado en la lengua inglesa.

Tabla 5*Disciplinas de estudio de los participantes al programa de idiomas*

Año	Temporada	Fís./Mat./ Ing.	Bio./Quím./ Salud	Hum./Art./ Soc.	No aplica
2018	Verano 1	30%	16%	54%	0%
2018	Verano 2	30%	18%	52%	0%
2019	Invierno	36%	8%	56%	0%
2019	Verano 1	24%	19%	57%	0%
2019	Verano 2	26%	15%	51%	8%
2020	Invierno	34%	16%	48%	2%
2023	Invierno	16%	23%	50%	11%
2023	Verano 1	16%	23%	48%	13%
2023	Verano 2	17%	20%	47%	16%
Total	Media	<u>25%</u>	17%	51%	10%

Nota. Esta tabla muestra el porcentaje de las disciplinas de estudio de los participantes del programa de idiomas, el apartado de nombre “no aplica” refiere a los participantes que están aún en nivel bachillerato, que tienen alguna carrera técnica o que no poseen estudios de nivel superior.

1.4 Características psicológicas generalizables de los estudiantes

La Adulthood emergente es el periodo de vida del ser humano que comprende entre los 18 y 29 años que presenta características específicas muchas veces dependientes del contexto sociocultural en dónde se desarrolle el individuo (Arnett, Kloep, Hendry, & Tanner, 2011).

Según Papalia, D. (2012) es una etapa exploratoria durante la cual el o la joven ya no se identifica como adolescente, sin embargo, todavía no asienta en los roles adultos. Durante

este periodo se establece el cimiento del funcionamiento físico de por vida influida por factores conductuales cómo la alimentación, la higiene del sueño y cuánta actividad física realizan.

Algunas de las metas en esta etapa para no atravesar una crisis de tipo evolutivo incluyen: desarrollar una identidad estable, atender las responsabilidades propias con eficiencia, tomar decisiones independientes, relaciones socio afectivas estables y obtención de independencia financiera (Papalia, D., et al. 2012).

Amador et al (2011) resalta dos momentos dentro de la adultez; la concentración en la propia vida de los 18 a los 30 años en donde el sujeto ya posee una identidad de sí mismo y comienza a buscar una identidad más comunitaria o social a través de sus actividades principales como su profesión u oficio solidificando así las relaciones socio-afectivas duraderas.

El segundo momento se refiere al periodo de los 31 a 40 años al que llama concentración de las propias energías haciendo referencia al aumento de experiencia y competencia en el campo profesional. Los intereses personales se modifican con particularidad a la crianza y educación de los hijos y actividades grupales.

1.5 Características generales del personal:

El personal hace referencia a diferentes ocupaciones funcionales dentro de la sede, entre ellas están los coordinadores de los diferentes departamentos de idiomas, (inglés, francés y español) el área de soporte técnico, los auxiliares de operaciones que también llevan el control de las actividades culturales, el departamento de atención y servicios estudiantiles RIGES, en total siete personas que se hacen cargo de la mayoría de las cuestiones

operativas, cabe destacar que este no es el total del personal de la sede; aunque no fueron partícipes de varias de las actividades destinadas al objetivo del trabajo también está el área directiva, los encargados de sistemas, el profesorado y personal de intendencia.

CAPÍTULO 2: Marco teórico

2.1 Antecedentes

Actualmente no existe literatura empírica que estudie el fenómeno de internacionalización de la educación superior con énfasis en el cuidado de la salud socioemocional o psicológica, sin embargo, podemos encontrar investigaciones como la de Olivos, X. que en 2010 hizo una intervención en el entrenamiento de habilidades sociales hacia la integración psicosocial de inmigrantes latinoamericanos en Madrid al que posteriormente comprobó por medio de pruebas psicológicas pre y pos-test con lo que encontró avances estadísticamente significativos en el desenvolvimiento social de su población.

Otro estudio con similitud es el de Briones, E. en 2012 que analizó variables psicosociales relacionadas con el proceso de integración social de estudiantes pre-adolescentes inmigrantes como la semejanza cultural, la autoeficacia, las expectativas a futuro y la satisfacción académica encontrando que los estudiantes logran un proceso adecuado de asimilación en cuanto que su medio ayude a mantener la identidad de grupos minoritarios, pero exponiendo de forma permanente la cultura mayoritaria.

En estudios con una población similar a la aquí expuesta, está el trabajo de Pozos-Radillo, E. y cols. en 2015, quienes reportaron niveles de estrés y sus síntomas psicofisiológicos en inmigrantes mexicanos que radicaron por más de un año en territorio canadiense

encontrando que estos síntomas tienen una correlación significativa en población joven y del género femenino.

En cuanto a las herramientas disponibles de control emocional en procesos migratorios se encuentra el trabajo de grado de Blanco, K. (2018) quien realizó una guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes de nacionalidad venezolana en Colombia en donde plasmó pautas de intervención, realizó una serie de talleres y expuso estadísticas que logran dimensionar el fenómeno como algo que atender de forma inmediata; en buena parte de las conclusiones de su tesis califica a la entrevista individual como principal herramienta del proceso de acompañamiento psicológico.

Otra herramienta disponible es la guía para la intervención psicológica con migrantes y refugiados realizada por el colegio de psicólogos de Madrid en conjunto con la universidad de Sevilla la cual contiene desde las áreas de evaluación psicológica hasta propuestas hacia la prevención del racismo y la xenofobia (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2016).

2.2 Internacionalización de la educación superior

La internacionalización académica en educación superior se da como respuesta al fenómeno de globalización como un mecanismo de enlace entre instituciones con el objetivo de promover a personas calificadas hacia el aumento de sus capacidades.

En México la primera etapa de internacionalización se centró en las regiones con mayor desarrollo económico como la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey; en la segunda etapa estuvo marcada por el Tratado de Libre Comercio de América del Norte y la entrada del país a la OCDE que les permitió comenzar a establecer acuerdos interinstitucionales y expandir esta posibilidad al resto del territorio mexicano (Romero, C., 2020).

García Palma, J.J. (2013) Menciona que existen diferentes modalidades de internacionalización de la educación superior

1. Nivel individual: se refiere a la movilidad independiente o como parte de un programa específico con o sin financiamiento.
2. Nivel institucional: se refiere a programas de cooperación entre instituciones.
3. Nivel regional: se refiere a la implementación de programas multilaterales que abarcan el aprendizaje de idiomas o la vinculación de universidades con el sector empresarial.
4. Proveedores externos de educación superior: Se refiere a estudios realizados mediante el uso de plataformas electrónicas, así como empresas que ofrecen educación presencial.

En ese sentido, Knight, J. (2008) identifica las razones básicas de la internacionalización: política, económica, social y cultural, y académica; estas razones no son mutuamente excluyentes, pueden variar de acuerdo al contexto, en este momento histórico permean más los intereses económicos y el estatus social

2.3 Migración

Aunque la migración no es parte per se del proceso de internacionalización escolar temporal, si nos permite contextualizar sobre sus posibles convergencias y divergencias, así como otorgarnos un punto de partida dentro de la investigación.

La migración es un fenómeno de desplazamiento espacial de individuos que, junto a la natalidad y mortalidad, representa cambios en la composición y distribución de la población ocasionado por diversas índoles (OIM, 2018).

Existen 2 tipos de movimientos migratorios más notables, los internos que refieren al desplazamiento al interior de un mismo país desde municipios a estados y los internacionales que incluyen el traspaso de fronteras geopolíticas (Valente, M. 2012).

2.3.1 Adaptación sociocultural

Hacia la habituación del alumnado dentro de su movilidad internacional, es vital hacer referencia a la adaptación sociocultural la cual también recibe el nombre de aculturación el cual hace referencia al conjunto de cambios que se producen como consecuencia del contacto entre dos grupos diferentes y autónomos; estos cambios según (Berry et al. 1989, como se citó en Kotic, A. 2002) están sujetos a 4 procesos diferentes: Asimilación: Cuando el sujeto abandona su identidad de origen y prefiere la del grupo mayoritario; Biculturalismo: Cuando se logra en el individuo la identificación con ambos sistemas socioculturales; Segregación: cuando el sujeto busca reforzar su identidad étnica autóctona oponiéndose a toda mezcla con el grupo dominante; la última opción para Berry es la marginalización en el cual el sujeto pierde su identidad y además no tiene el derecho de ser partícipe de las actividades comunales del grupo dominante.

El biculturalismo tiene sus orígenes en el bilingüismo u obtención de una segunda lengua con el objetivo de ahondar no solo de la semántica pragmática y sintaxis del lenguaje sino también de los elementos socioculturales y hegemónicos que aquello representa. Bajo el yugo del enfoque pedagógico de este fenómeno, se intenta asegurar la igualdad de grupos y propiciar la tolerancia entre unos y otros.

La palabra biculturalismo y biculturalidad no aparecen en los diccionarios de etnología, antropología social pero sí en el diccionario de la real academia española RAE; es un

término de uso reciente limitado a ciertos contextos sin embargo este término obedece a principios etimológicos que refieran a poseer dos culturas (Arjona, A., Checa, F. y Belmonte, T., 2011).

Hemos de considerar que la cultura obedece a la totalidad de un sistema super-estructurado del que el sujeto no puede hacerse parte por completo sin embargo sí puede lograrse un proceso empático que invite a la convivencia intercultural.

En ese sentido, Fajardo, M. (2008) menciona que si el proceso de biculturalismo no se establece de forma efectiva, comienzan a aparecer ciertas afecciones entre las cuales están las conductas antisociales, conflictos de identidad así como el abuso de sustancias; también menciona ciertos aspectos sociodemográficos a tener en cuenta en el proceso adaptativo: el nivel educativo de los padres que provee de mayores recursos intelectuales y económicos, las habilidades comunicativas, alto nivel cognitivo, resiliencia y resolución de problemas.

2.4 Crisis psicológica

El término crisis psicológica tuvo sus inicios en el pleno ejercicio de intervención en el campo; Erich Lindemann formuló su teoría mediante su trabajo con sobrevivientes de un incendio en Boston en 1944 formulando 5 reacciones generales; el malestar somático, preocupación, culpa reacción hostil y la modificación o pérdida de patrones de conducta; poco después en los años 60's Gerard Caplan extendió las indagaciones de Lindemann estableciendo estadios aún más puntuales de la crisis: a) interrupción en la vida cotidiana; b) estancamiento e incapacidad para resolver situaciones con rapidez, c) mayor tensión, o colapso (Caplan, 1961 en Kenneth R. & Albert R. 2000).

Siguiendo a Kenneth R. & Albert R. (2000) Lydia Rapport fue una de las primeras en vincular el ego, la teoría del aprendizaje y el trabajo social dentro de la crisis definiéndola como “Un trastorno estacionario que coloca al individuo en una situación peligrosa percibiendo como un desafío”.

Naomi Golan (1978) se hizo eco de este punto, quien concluyó que, en el estado de crisis activa, cuando los métodos habituales de afrontamiento han demostrado ser desequilibrados y el individuo y su familia sufren de dolor e incomodidad, la persona suele estar más receptiva a las sugerencias y al cambio. Claramente, el tratamiento intensivo, breve y adecuadamente enfocado cuando el cliente está motivado puede producir un cambio más efectivo que el tratamiento a largo plazo cuando falta motivación y accesibilidad emocional.

A partir de estas conjeturas pioneras se han propuesto variaciones y aportes a la definición de crisis, permitiendo que actualmente exista un consenso relativo frente a los elementos que la caracterizan (Kenneth R. & Albert R. 2000).

Slaikeu en 1996, nos menciona dos tipos de crisis principales, las crisis evolutivas y las circunstanciales: Las crisis evolutivas refieren a una serie de tareas que el individuo tiene que resolver para ser funcional en la siguiente etapa de desarrollo; por su parte, las crisis circunstanciales que aluden a situaciones que se encuentran en el ambiente, normalmente suelen ser repentinas y de peligro potencial.

2.6 Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Los primeros auxilios psicológicos suelen ser los más adecuados en situaciones en las que se dirige al individuo emocionalmente pues constituyen un enfoque modular basado en

evidencia cuyo objetivo es reducir la angustia inicial provocada por eventos traumáticos promoviendo el funcionamiento adaptativo además de ser el primer paso hacia la intervención en crisis; estos incluyen técnicas respaldadas por evidencia científica; pueden variar de acuerdo a la edad del individuo o comunidad a tratar (Brymer, M., y cols., 2006).

Normalmente este protocolo de actuación obedece a la toma de decisiones inmediatas por medio de la definición de prioridades; primeramente, se encuentran los intentos o progresos suicidas, posteriormente están los estados ilusorios o delirantes en donde la persona es incapaz de satisfacer sus necesidades básicas, como tercera prioridad se encuentran los desordenes del estado de ánimo como la depresión mayor, finalmente encontramos las crisis situacionales (Dykeman, 2005 citado en, Rendón, M. y Agudelo, J., 2011).

2.6.1 Protocolo de ejecución de los PAP

Algunas de las facetas que deben de seguirse en la realización de los PAP son:

- a) Realizar contacto físico mediante la escucha activa sin emitir juicios y emitiendo lineamientos reflexivos, y frases de conexión y empatía para que la persona sepa que de manera real escuchamos lo que ha dicho; algunas veces el contacto físico, no verbal, es más efectivo para crear realmente un vínculo de confianza y seguridad; por ejemplo, tocar o abrazar a una persona que está muy perturbada, mirarla directamente a los ojos o tomarla de las manos.
- b) Examinar las dimensiones del problema dentro del pasado inmediato, presente y futuro inmediato encontrando así quien está implicado, el “qué, cuándo, dónde”

- c) Analizar posibles soluciones tanto para las necesidades inmediatas como para las que pueden dejarse para después generando alternativas para cada una, se indaga en los intentos previos de resolución.
- d) Asistir en la ejecución de acciones concretas mediante una actitud facilitadora y directiva y acercarlo a su red de apoyo social más cercana.
- e) Dar seguimiento y retroalimentación además de aproximarlos a cualquier servicio médico o psicológico según sus necesidades (Villalobos, A. 2009).

Slaikeu (1984) distingue la intervención en crisis llevada a cabo por profesionales en psicología y la que es llevada a cabo por otros profesionales de la salud y/o para-profesionales (bomberos, policías y personal de primeros auxilios, etc.), aunque estas intervenciones tengan similitudes básicas, un profesional en salud mental tiene una mejor y mayor capacidad de actuación con la víctima.

Aunque el personal de la sede no puede considerarse un técnico o especialista en salud mental, es de vital importancia que los facilitadores de la comunidad obtengan los conocimientos básicos y necesarios para poder brindar una adecuada contención emocional.

2.7 Habilidades sociales

Uno de los aspectos clave para la adaptación del alumnado a cualquier institución educativa o social es la obtención y desarrollo de habilidades sociales; Según Del Prette, Z y Del Prette A, 1999, “las habilidades sociales incluyen habilidades de asertividad y comunicación, resolución de problemas interpersonales, cooperación, actuaciones

interpersonales en actividades profesionales, más allá de expresiones de sentimientos negativos y defensa de los propios derechos”.

Existen 3 principales componentes constitutivos dentro de las habilidades sociales: componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos. Entre los conductuales se encuentra la expresión facial, postura, distancia o acercamiento, también están los elementos paraverbales y verbales como el contenido comunicativo, el tono y velocidad; en los cognitivos se encuentran las competencias personales, la codificación de la información y los constructos socioculturales. En menor medida se encuentran los aspectos fisiológicos como la frecuencia cardiaca y presión sanguínea entre otros (Hofstadt, C. 2022).

2.8 Estrés

El siguiente concepto implicado en los estudiantes universitarios suele ser el estrés. El estrés es un concepto basado en la reacción natural y necesaria que pone en marcha una serie de respuestas orgánicas, fisiológicas, destinada a protegernos de cualquier agresión externa hacia la supervivencia humana (Selye, H. 1946).

Esta condición no es evitable por lo tanto el estrés no puede definirse como bueno o malo, sin embargo y conforme a la reacción del individuo el estrés puede resultar más adaptativo o menos adaptativo, así la comunidad científica decidió llamar distrés a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores en donde no se puede consumir el exceso de energía desarrollado y al eustrés como una respuesta armónica que impulsa a la acción y al desarrollo personal (Flores,V. 2007).

En ese sentido, aunque el alumnado que se hace parte de la sede año con año no se puede considerar inmigrante el llamado “Síndrome del Inmigrante con estrés crónico y múltiple”

(Síndrome de Ulises), es una afección común y altamente documentada en estas situaciones por lo que en el alumnado podrían aparecer los siguientes estresores: la separación de los seres queridos, especialmente hijos pequeños (o padres ancianos y enfermos), cuestiones de supervivencia como la alimentación y vivienda, peligros físicos como robos, entre otros. Todos estos factores son potenciados por su multiplicidad, cronicidad, intensidad y ausencia de una red de apoyo (Axotegui, J.,2017).

2.9 Duelo

Dentro de los procesos migratorios tanto temporales como definitivos, el duelo es inherente como una situación de pérdida en especial de vínculos sociales, pues a través de ellos es como refuerza y construye su identidad.

El duelo refiere a un conjunto de procesos psicosociales que proceden a la sensación de pérdida de una persona, vínculo, parte del cuerpo u objeto con el que se estaba vinculado; normalmente tiene una durabilidad de entre 6 a 12 meses (García, J.2012).

Las afectaciones por el proceso de duelo se manifiestan por medio de la dimensión física a través de problemas gastrointestinales, falta de energía entre otros; en la dimensión emocional se puede experimentar tristeza, enojo, miedo, culpa, desesperanza e inclusive alivio o liberación. Por su parte cognitiva y conductualmente está la dificultad para concentrarse, confusión, aislamiento social, hiperactividad y aumento del consumo de sustancias como tabaco o alcohol (FUNDASIL, 2020).

2.9.1 Características del duelo

Existen diferentes variaciones del duelo conforme al desarrollo del mismo; hablamos de un duelo patológico o complicado cuando se prolonga consideradamente y el sujeto comienza

a manifestar conductas desadaptativas en su vida diaria; todas sus energías se centran en la pérdida (Horowitz, 1980, como se citó en Vedia, V. 2016). Vedia también menciona el duelo enmascarado en donde la persona manifiesta sintomatología y conductas que le causan dificultad, pero no llegan a reconocer que están relacionados con la pérdida.

Existe también el duelo inhibido o negado porque como su nombre lo indica, el sujeto no afronta la pérdida y permanece en una falsa euforia con tendencia a la aflicción; el duelo crónico por su parte, implica ya una duración excesiva que nunca llega a concluir pues el sujeto ha situado el evento como constitutivo de sí mismo (Meza, E. y Cols., 2008).

El duelo migratorio específicamente puede acercarse un poco más a nuestro objeto de estudio; este tipo de duelo se caracteriza por un estrés prolongado por diferencias de nivel social, cultura, lenguaje, por la familia o amigos e incluso por aspectos ambientales (Gonzales, V. 2005).

Con la caracterización del proceso de duelo no se espera que el afectado pueda dar resolución a sus sentimientos a causa de la pérdida, sin embargo, es importante que el personal ayude a identificar el proceso que el afectado está experimentando y lo ayude en el proceso de aceptación.

CAPÍTULO 3: Metodología

Los propósitos de esta intervención son los siguientes

- Documentar las vivencias y comportamientos del alumnado dentro del programa

PUMA Invierno 2023

- Reportar las problemáticas psicosociales del alumnado

- Determinar cuáles son las áreas de oportunidad a considerar en las siguientes etapas del proyecto

- Conocer la opinión y pertinencia de las herramientas otorgadas al personal

El proyecto PITAAE en conjunto con FES Zaragoza dentro de la licenciatura de psicología consta de varias fases, este texto refiere únicamente a la primera de sus etapas inmersivas hacia la consolidación de un sistema regulado del cuidado de la salud mental.

En un primer momento se estableció durante reuniones esporádicas con autoridades de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza en el área de movilidad estudiantil internacional, el profesorado implicado en el proyecto PITAAE y la Secretaría Técnica de la UNAM Canadá se acordó el objetivo y la direccionalidad del proyecto con sus respectivos entregables; Por medio de un establecimiento de tiempos y horarios se llegó al acuerdo de realizar 3 talleres de psicoeducación con el objetivo de sensibilizar al personal mientras se esclarecían las condiciones de traslado del becario; además se definió que sería de gran ayuda comenzar a configurar contenido psicológico en recursos visuales físicos (infografías) que sirvieran al alumnado como soporte; por otro lado se estableció un tercer entregable que se iría modificando dentro de la práctica profesional: una guía de apoyo en crisis psicológicas que pudiera fungir como herramienta en tales situaciones para el personal de la sede.

La segunda fase consistió en la inmersión en el campo por medio del método de Investigación Acción Participativa (IAP), según Balcazar (2003), tiene sus orígenes con Kurt Lewin en los años 40's quien se inspiró en comunidades religiosas de EUA donde se profesaba la autoayuda en atención a las necesidades de los miembros; Lewin delimitó la necesidad de utilizar ese mismo proceso democrático entre la investigación y la acción a través del análisis del contexto, la categorización de prioridades y la evaluación.

Selener (como se citó en Balcazar, 2003) resume principios generales en los que se basa esta metodología: La IAP considera a los participantes como actores sociales, con voz propia, habilidad para decidir, reflexionar y capacidad para participar activamente en el proceso de cambio. Conlleva a la transformación o remediación de problemas concretos que un grupo o comunidad enfrenta mediante aproximaciones sucesivas, pasando de problemas simples a los más complejos, con base en un plan de acción. Existen cambios objetivos en las relaciones de poder y el acceso de los participantes a nuevas oportunidades y recursos.

El problema se origina en la comunidad y es definido, analizado y resuelto por los participantes, diferente a las investigaciones “tradicionales” donde el investigador es el que formula la hipótesis; los participantes mismos ayudan a analizar problemas y contribuyen a buscar soluciones. Deben reforzarse las fortalezas de los participantes hacia el conocimiento y capacidad para actuar por lo que el agente externo tiene que planear actividades iniciales para que los participantes estén estimulados hacia la continuación del proceso.

Permite a las personas desarrollar un mayor sentido de pertenencia del proceso de investigación, este aumenta en función de su grado de compromiso por lo que tiene el beneficio adicional de ser percibido por los participantes como esfuerzos propios, que merecen ser continuados o protegidos, independientemente de la relación o presencia del investigador externo aumentando así la posibilidad de cambio social a largo plazo.

Por medio de la aclaración de esta perspectiva metodológica se acordaron los lineamientos de una bitácora de observación comportamental en conjunto acuerdo con el director y asesores del trabajo escrito se determinó agregar variables mediante el libre albedrío del investigador; de la misma forma se llevaron a cabo entrevistas no estructuradas al alumnado que fueron redactadas en un diario de campo.

La tercera fase se concretó una vez terminado el curso de invierno Puma mediante la creación de entrevistas semiestructuradas para el personal de asuntos estudiantiles y los coordinadores de idiomas en las que se incluía su perspectiva acerca del comportamiento del alumnado en ese curso, en cursos anteriores, sus aportes y opiniones acerca de las herramientas proporcionadas como lo fueron los 3 talleres y las respectivas infografías, así como solicitudes y apreciaciones.

La cuarta y última fase constó de la transcripción de entrevistas orales en las que se obtuvieron resultados tanto del alumnado como del personal involucrado; posteriormente se solicitó la redacción de un reporte estilizado para la sede y otro para la DGECI; ellos

contienen los principales aprendizajes y competencias adquiridos, logros, además de las metas personales y profesionales.

También pertenece a la cuarta fase las continuas modificaciones en el entregable de Guía hasta su conformación definitiva.

Por último, pero no menos importante está la redacción del trabajo escrito o tesina además de la entrega de todos los formatos necesarios hacia el examen profesional y la titulación.

CAPÍTULO 4: Resultados

Tabla 4.

Codificación de variables en entrevistas al alumnado

Categoría	Subcategoría	Código	Fragmento
Emociones y sentimientos	Positivos	Proactividad	“...también me siento esperanzada por encontrar trabajo, de hecho, he mandado varias solicitudes y estoy en espera”.
Emociones y sentimientos	Negativos	Duelo parental (DP)	“Pues sí, he extrañado a mi familia, a veces necesito de su cariño...”
Uso de espacios privados	X	Inconvenientes en vivienda (IV)	“...mis caseros llegaron y se molestaron mucho porque olvidé mi llave y porque forcé el garaje para entrar-”.
Uso de espacios públicos	X	Juicios hacia la comunidad hispana (JCH)	“...y note que algunas personas hacían juicios solo por notar que hablaban español”.
Habilidades	Ausencia	Violencia física	“...lo más preocupante era que "L"

sociales		golpe contundente (VFGC)	había azotado la nuca de “P” contra la banqueta.”
Habilidades sociales	Presencia	Empatía contacto físico (ECF)	“Pues yo no lo pensé mucho y la abracé fuerte pero no duró mucho el consolarla”.

Nota. En esta tabla se observa un ejemplo de la codificación de variables relevantes hacia el análisis cualitativo estudiantil por medio de la transcripción de entrevistas no estructuradas aplicadas en los últimos tres días del curso PUMA Invierno 2023.

Tabla 5.

Codificación de variables en entrevistas al personal

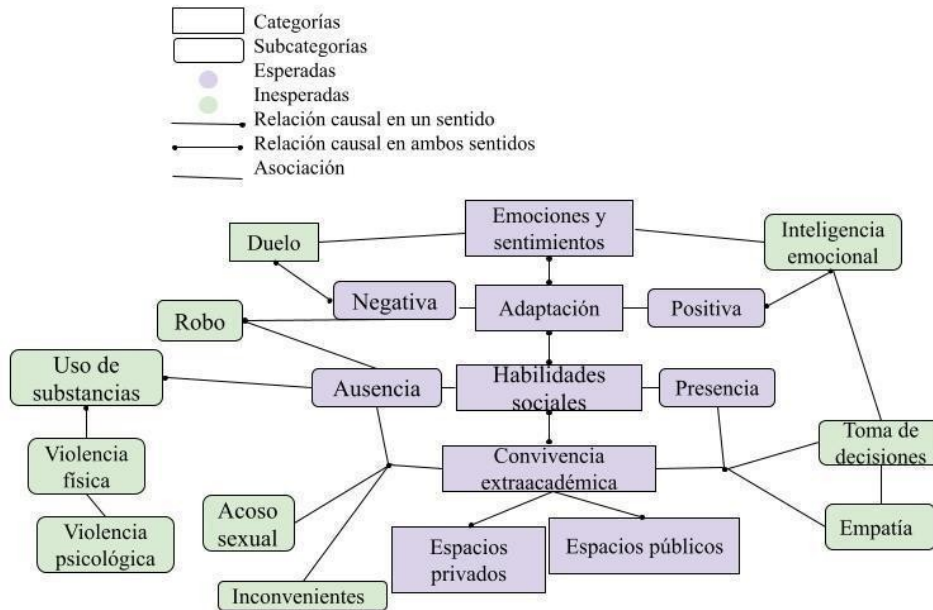
Categoría	Subcategoría	Código	Fragmento
Logística interna	Iniciativas	Necesidad del control de viviendas (NCV)	“... tener algún sistema de control de hospedaje o de plano no involucrarnos en sus decisiones en cuanto a su estadía o vivienda”.
Violencia	Psicológica	Amenazar con objetos punzocortantes (AOP)	“...en el verano pasado por las bebidas alcohólicas uno de los alumnos le puso un cuchillo a otra alumna y el juraba que había sido un juego, pero se interpretó como una amenaza”.
Violencia	Acoso sexual	Acoso en	“...aparentemente en una actividad no

		reunión extraescolar (ARE)	relacionada con el curso, fuera de la escuela, hubo una situación de acoso sexual, sucedió en una reunión en la que había varias personas alumnos y gente exterior”.
Robo	X	Robo de computadora (RC)	“...nunca nos había pasado, alguien tomó una computadora y se la llevó, es muy decepcionante. El que estemos en otro país no quiere decir que seamos una institución que tenga todos los recursos del mundo.”
Habilidades sociales	Ausencia	Efectos de la pandemia (EP)	“Este año lo vi un poco más lento, lo sigo atribuyendo a la pandemia.”
Habilidades sociales	Presencia	Responsabilida d en el alumnado (REA)	“.. vi personas responsables centradas en sus objetivos, siguiendo instrucciones”.

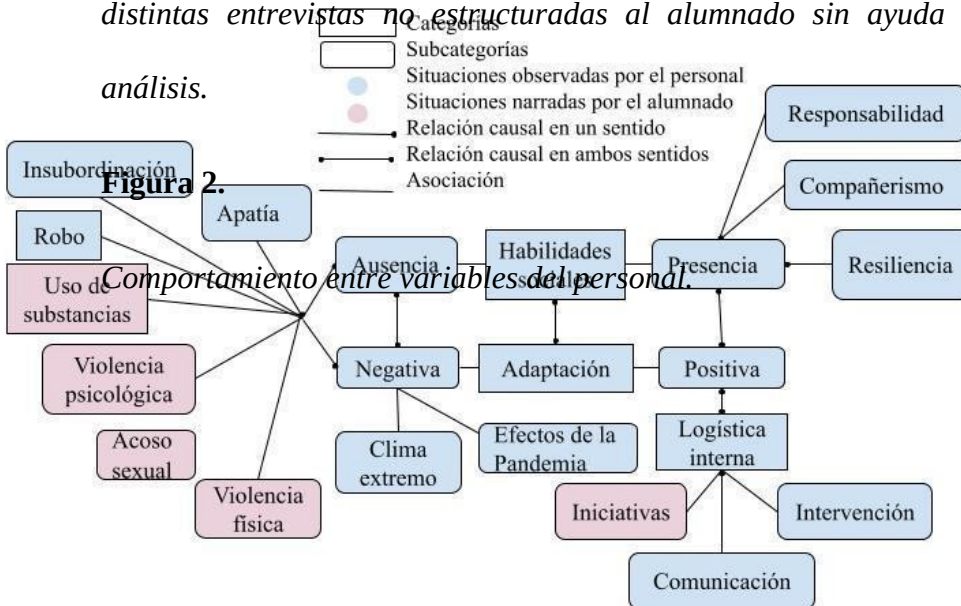
Nota. *En esta tabla se observa un ejemplo de la codificación de variables relevantes hacia el análisis cualitativo del personal por medio de la transcripción de entrevistas semi-estructuradas aplicadas en los últimos días de estadía en el extranjero; se reitera que en la codificación no se incluyen las preguntas sobre la utilidad de las herramientas otorgadas al personal.*

Figura 1.

Comportamiento entre variables del alumnado.



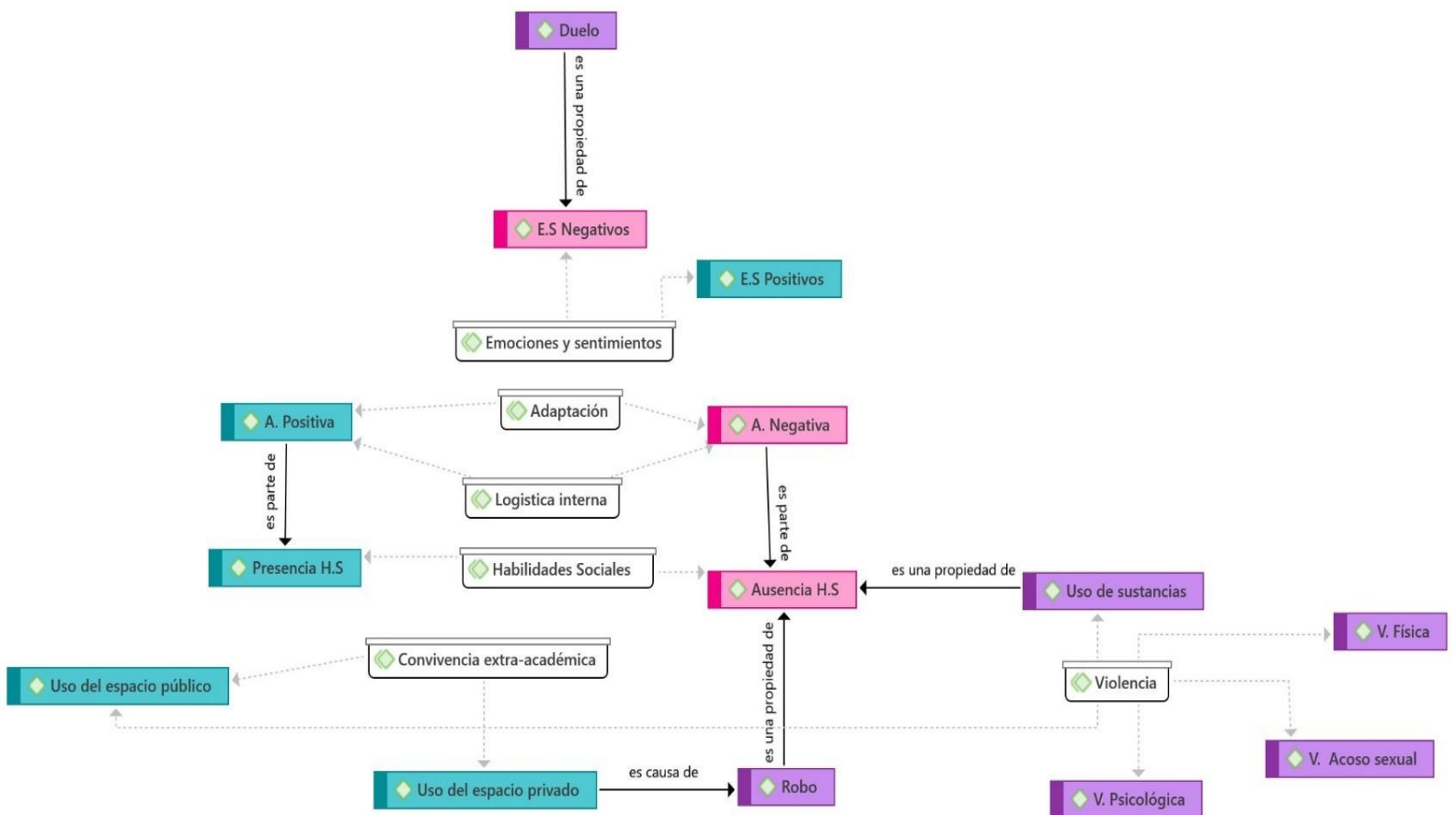
Nota. En esta figura se representa el comportamiento entre códigos provenientes de las distintas entrevistas no estructuradas al alumnado sin ayuda de algún programa de análisis.



Nota. En esta figura se representa el comportamiento entre códigos provenientes de las distintas entrevistas semi-estructuradas al personal sin ayuda de algún programa de análisis.

Figura 3.

Comportamiento entre variables unificada



Nota. *En esta figura se exponen simultáneamente los códigos de las entrevistas estructuradas y semiestructuradas con ayuda del programa “Atlas.ti”, un analizador de textos asistido por inteligencia artificial.*

Marco conceptual de codificación.

- **Emociones y sentimientos:** son todas aquellas expresiones que conllevan un proceso de reflexión cognitiva de sucesos con el objetivo de adaptabilidad social; es importante resaltar que entre emociones y sentimientos se hace presente la diferencia de temporalidad e intensidad de sucesos (Buitrago, D., 2021).
- **Habilidades sociales:** son todas aquellas conductas demostradas en los estudiantes que les facilitaron o dificultaron el interactuar y comunicarse de manera efectiva y obtener la capacidad de resolver conflictos.
- **Convivencia extraacadémica:** hace referencia a todas las actividades sociales no pertenecientes a las asignadas dentro del curso PUMA Invierno 2023; dentro de esa convivencia se encuentran los encuentros en lugares públicos y privados sujetos a diferentes normas.
- **Violencia:** refiere a toda acción intencionada que desemboca una reacción que provoca la ruptura de la armonía entre individuos; en cuanto a su clasificación por la (OMS, 2002).
- **Duelo:** describe la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe (Gómez, M. 2004).

- **Uso de sustancias:** engloba todas aquellas expresiones que involucren el consumo de sustancias que modifican el contenido cognitivo e involucran la posible presencia de adicción, abstinencia e intoxicación.
- **Logística interna:** hace referencia a aspectos relevantes de la institución que podrían modificarse para mejorar su servicios y clima organizacional.
- **Robo:** se incluyen las acciones o comportamientos ilícitos o fuera de los principios de creencias culturales en el medio circundante observados, vivenciados o realizados por los participantes.
- **Adaptación:** es un conjunto de cambios que se realizan dentro de un medio distinto al de origen, también es el objetivo, punto de partida y nexos entre el resto de categorías.

Interpretación general de diagramas

El objetivo del proyecto de “Desarrollo y aplicación de la salud mental radica principalmente en mejorar y facilitar el proceso de adaptación del alumnado por lo cual, la categoría "**adaptación**" es el eje central en la composición de los diagramas. Podemos observar que en eje vertical central también se encuentra la categoría **de “emociones y sentimientos”** con la cual se puede inferir mediante los conectores de relación causal en ambos sentidos que una buena parte de la adaptación que tenga el alumnado será dependiente de los componentes afectivos experimentados dentro de la temporalidad del curso. De la misma manera, una carga previa de componentes afectivos influye

directamente en las cuestiones adaptativas construidas con posterioridad. Un elemento importante dentro de la línea de emociones y sentimientos negativos se encuentra el **“duelo”**, proceso descrito por el alumnado a causa de las modificaciones en su rutina diaria principalmente reflejado en el término de relaciones sociales previas a su llegada y también las hechas a lo largo de su estancia; por parte de las emociones positivas podemos hablar de proactividad, formación de relaciones amistosas y el ímpetu por las actividades disponibles.

La siguiente categoría centralizada es **“habilidades sociales”**; esta también mantiene relaciones causales bilaterales con las categorías de adaptación y emociones y sentimientos. Mediante la constante experimentación del medio, los procesos emocionales y la adaptación se encuentran filtrados por una serie de normas o reglamentos socioculturales mediante los que se cataloga la funcionalidad de nuestro comportamiento; de acuerdo a las declaraciones del alumnado el lugar en donde necesitaban demostrar aún más sus habilidades sociales fue dentro de la **“convivencia extraacadémica”** en donde se tiene libre albedrío; ya sea en **“espacios públicos”** fuera de la sede o **“privados”** como la vivienda compartida temporal.

Dentro de la falta de habilidades sociales se encuentra el **“robo”** que mediante los discursos se denota su presencia fuera y dentro de las aulas provocando desconcierto e indignación.

Retomando la categoría de espacios públicos es preciso destacar que el alumnado notó características en la comunidad canadiense tanto positivas o agradables como también negativas; mediante su experiencia se encontraron con ciertos comentarios peyorativos hacia la comunidad latina y de habla hispana con lo que se puede aseverar que los factores adaptativos no solo están en manos del visitante sino también de las propias limitantes del contexto sociocultural.

El “**uso de sustancias**” parece estar íntimamente relacionado con la convivencia extraacadémica y por ende la necesidad de habilidades sociales; sucede lo mismo con la categoría de “**violencia**” en todas sus aristas como la violencia física, psicológica e inclusive el acoso sexual.

Parece no haber una amplia variabilidad entre las figuras 1 y 2 creadas mediante el conocimiento del investigador ante la figura 3 creada por inteligencia artificial; se reitera que los conceptos anteriormente mencionados son en su mayoría negativos por la naturaleza de la formulación de preguntas y por la recuperación de hechos importantes, no porque represente el fenómeno en su totalidad.

CAPÍTULO 5: Discusión y conclusiones

En la actualidad existe mucha bibliografía que hable de todos los aspectos pertenecientes a procesos migratorios sin embargo; Massey, D. y cols., 2008 aseveran que no existe una teoría unificada del concepto de migración sino sólo un conjunto de teorías fragmentadas y segmentadas por los límites propios de cada disciplina, desde cuestiones geopolíticas pasando por aspectos económicos y sociales; en este sentido el término migración, no suele ser el adecuado para cualificar un proceso de estadía temporal como es el caso de la internacionalización escolarizada, los empleos por temporada para extranjeros, los voluntariados, o los viajes temporales de negocios; de la misma forma sucede con el término turista pues aunque se tiene la oportunidad de descubrir de manera autónoma el sitio de destino ese no es el principal objetivo de la estadía en el país.

En un mundo cada vez más globalizado, los procesos psicosociales que abarcan el desplazamiento de masas requieren de una amplia renovación; La Organización

Internacional para las Migraciones (OIM) usa el término “integración” para señalar el proceso de adaptación mutua entre migrantes y la sociedad receptora por medio acuerdos de inclusión y cohesión social en donde no necesariamente el migrante debe de ser residente permanente (Términos fundamentales sobre migración, s. f.), sin embargo, este término tampoco incluye todos los procesos psicológicos y cognitivos implicados en el fenómeno.

Es así que surge la necesidad de adaptación de un término previamente establecido; aunque la expresión “biculturalismo” es relativamente nueva y necesita mayor indagación reflexiva, puede ser de gran ayuda en la descripción de las movilidades internacionales temporales.

Existen otros términos con ciertas similitudes a la biculturalidad tales como multiculturalidad que también refiere a la coexistencia de varias culturas a la vez, la interculturalidad que habla del intercambio e influencia entre culturas y la aculturación que refiere a la pérdida de la identidad propia con el fin de absorber otra (Pérez, M. 2011).

En este caso “biculturalismo” parece tener una mayor concordancia; recordemos que este refiere al balance y coexistencia de dos culturas que ocupan el mismo espacio y tiempo, a esa descripción se ha de agregar el prefijo micro que puede representar el tiempo corto de exposición para formular la expresión “Micro-biculturalismo”.

Defino el término micro-biculturalismo como un proceso adaptativo que, por medio de una serie de acuerdos y conductas logran la estabilidad y funcionalidad en el sujeto hacia la realización de sus objetivos en el tiempo establecido.

Entre estas conductas se encuentran:

- Habilidades comunicativas y emocionales
- Conocimiento previo y seguimiento de normas sociales
- Conocimiento previo del entorno físico próximo en el que se desenvolverá
- Pre-establecimiento de una red de apoyo en el país de origen y en el país destino

Así pues, un micro-biculturalismo de tipo académico representaría a diferencia de otros el que no necesariamente exista un beneficio económico de por medio además de poder representar que el individuo cuente con poca o nula experticia viajando al extranjero sin acompañantes.

Con este nuevo término se pretende orientar teóricamente en las siguientes etapas de este proyecto y también motivar a la comunidad científica a que retome el fenómeno de los movimientos internacionales desde una perspectiva más humanista y centralizada en la integridad de cada individuo.

Dentro de la experiencia de los universitarios dentro del curso, el uso del espacio público surgieron algunas vicisitudes e incluso choques culturales a lo largo de su experiencia desde la forma de comunicación del mexicano en comparación con el del canadiense hasta la noción de discriminación al habla hispana o hacia la cultura latinoamericana. La discriminación puede tener efectos negativos en la adaptación de las minorías étnicas se ha demostrado que tiene graves consecuencias sobre la integración y el bienestar de los individuos del grupo minoritario, afectando negativamente el sentido de comunidad y la

satisfacción vital (Moscato et al., 2014). En el trasfondo del fenómeno encontramos la necesidad primaria de pertenencia que proporciona seguridad y continuidad de la identidad.

Tanto en las entrevistas realizadas al alumnado como también al personal se hizo hincapié en los procesos de separación temporal o definitiva que reflejaban un estado de ánimo negativo a lo cual se le asignó la categoría de duelo; sobre de ello existen teorías que retoman este proceso desde el ámbito migratorio. Un ejemplo pueden ser las aseveraciones de (Axiotegui, J 2002), quien considera que existen 7 tipos de duelo migratorio: los referentes a la familia, a la lengua, a la cultura de origen, la tierra, el estatus social, el grupo de pertenencia y los riesgos físicos; dentro de su sintomatología se encuentra la tristeza por medio de sentimientos de fracaso e indefensión, el llanto, irritabilidad, tensión, insomnio, fatiga, cefalea, entre otros. Dentro de los resultados no se reportó insomnio o cefalea, pero sí sentimientos de tristeza e indefensión además de frustración y miedo; factores que pueden contribuir en la definición del nuevo término propuesto.

Aspectos inesperados en la estadía refieren a procesos que reflejan una clara inadaptación al medio además del posible desarrollo de crisis no solo en las personas que ejercieron estos comportamientos sino en toda la comunidad universitaria.

El robo como uno de estos comportamientos inmorales bajo una perspectiva psicosocial refiere a la existencia de distintos factores que pueden explicar el origen o etiología de estos comportamientos; Salazar, J. y Cols. (2009) retoman elementos como el abandono o la reiterada frustración de necesidades básicas durante etapas prematuras, un entorno agresivo o perturbador, economía inestable e incluso una crisis de identidad derivada del desarrollo de un auto-concepto negativo que vuelve incapaz a la persona de mediatizar sus impulsos.

Otro elemento que reflejó la ausencia de habilidades sociales fueron las situaciones de violencia psicológica, física y el acoso relacionadas en su mayoría con el consumo de sustancias; se ha constatado a lo largo de los años la correlación de estas variables, en especial en el consumo de alcohol entre varones (Pastor. & Cols. 2011). En estudios de laboratorio se ha observado que el uso del alcohol debilita la atención y reduce la percepción de riesgo (Chermack & Taylor, 1995) lo que dificulta cuestiones como la capacidad de juicio o la toma de decisiones.

En cuanto a los actos violentos, si bien no podemos decir que toda relación social es violenta podemos admitir que siempre está presente como una posibilidad dentro de las variadas formas de relacionarse.

Ávila, F. (2006) citando a Michel Foucault decía que este conjunto de mecanismos tiene la función de asegurar el poder y el control mediante la dominación; la percepción de dolo puede activar en quienes lo padecen conductas agresivas hacia las personas que se consideren responsables de su producción.

Dentro de la resolución y mejoramiento de los cursos PUMA está claro que existe una buena planeación de actividades, delegación de responsabilidades, sentimiento cooperativo y alianza; sin embargo, el personal también reconoce situaciones en las que deben trabajar.

Una buena forma indagar profundamente en ello además de atender las necesidades del alumnado, puede ser el análisis de su clima organizacional incluye aspectos de estructura como el control administrativo, número de niveles jerárquicos (organigrama), el grado de centralización de la toma de decisiones, la especialización de funciones y tareas además del grado de interdependencia entre subsistemas. También incluye procesos como el liderazgo,

los niveles de comunicación, la resolución de conflictos, el tipo de coordinación entre los empleados, los mecanismos de socialización y el grado de autonomía profesional permitida en el ejercicio de su trabajo (Brunet, L. 2011).

Una de limitaciones más notorias de este trabajo fue dependiente a la génesis del programa; al ser este el primer momento de intervención del programa puede resultar natural no considerar algunos detalles como los alcances específicos a los que debería llegar el becario con su participación antes de involucrarse en ello limitándose algunas veces a la improvisación.

Otra limitación radica en el público para quien fue creada esta intervención, al ser dirigida a personal tiene la ventaja de sensibilizar sobre las problemáticas psicosociales además de estimular que se conciban como agentes del cambio; sin embargo, representa una desventaja dado que no tienen un contacto tan cercano con el alumnado lo que hace que puedan perderse algunos datos de gran utilidad hacia este tipo de análisis. Se sugiere la exploración de experiencias compartidas entre profesores y alumnos hacia las siguientes etapas del proyecto además de un necesario enfoque solo en el alumnado.

Es importante considerar la posible deseabilidad social en el contenido de las entrevistas, en especial hacia preguntas que cuestionan la opinión sobre las herramientas otorgadas; también debe hacerse hincapié en el hecho de que los resultados aquí mencionados no son generalizables ni permanentes a los hechos ocurridos con normalidad en la sede y tampoco a todos los procesos de internacionalización estudiantil en esta o cualquier otra institución.

Se propone hacia nuevas intervenciones con el personal y el profesorado el análisis del clima laboral como una forma de profundizar en el funcionamiento interno de la institución en especial en cuestiones de comunicación. Además, sería prudente llevar a cabo una evaluación “360 grados” para conocer las debilidades y fortalezas de cada empleado, no como una evaluación del desempeño si no como un proceso de reflexión dentro de la asignación de tareas de cada elemento.

La regulación detallada en cuestiones de vivienda y la inclusión de recomendaciones hacia la misma permitirá un mejor proceso de habitabilidad del alumnado además de evitar siniestros.

Es útil la recreación del modelo previamente mencionado en entrenamiento de habilidades sociales propuesto por Olivos, X. en 2010, en los estudiantes temporales por medio de congregaciones previas a la movilidad estudiantil y/o la aplicación de pruebas psicométricas pertinentes.

Es necesaria la creación de recursos visuales con protocolos definidos e información acerca de tipos de violencia, números de emergencia en caso de desastre, robo o similares. Puede ser de utilidad la creación de un sistema similar al buzón de quejas y sugerencias para el alumnado y su atención le permitiría a la institución mejorar exponencialmente. Finalmente, es importante retomar el concepto de micro-biculturalismo en otras investigaciones permeará el mejor entendimiento del fenómeno de migración e internacionalización escolar.

Referencias

- Amador, L., Monreal, M., & Marco, M. (2001). El adulto. Etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, pp. 97-112: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1183063>
- Arjona, A., Checa F. y Belmonte, T. (2011) Biculturalismo y segundas generaciones. Integración social, escuela y bilingüismo. *Icaria* (27)1.
- Arnett, J. J., Kloep, M., Hendry, L., y Tanner, J. (2011). *Debating Emerging Adulthood, Stage or Process?* New York: Oxford University Press.
- Ávila-Fuenmayor, F. (2006). El concepto de poder en Michel Foucault. *Telos*, 8(2), 215-234. ISSN: 1317-0570. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99318557005>
- Axotegui, J. (2002). Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial. En E. Perdiguero y J.M. Comelles (Eds.), *Medicina y cultura* (pp. 88-100). Editorial Bellaterra.
- Axotegui, J. (2017). Estrés Límite y salud mental: El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Revista de Menorca*, 96, pp-103-11.
- Balcazar, F. E. (2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, (7-8), 59-77. ISSN: 1515-4467: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400804>.
- Berenzon, S., Asunción M., Robles, R. y Medina-Mora, M. (2013) Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v55n1/v55n1a11.pdf>.

Blanco, K. (2018) Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes de Nacionalidad Venezolana en los estudiantes del Colegio Avelina Moreno (COAM). (Tesis de licenciatura) Universidad Autónoma de Bucaramanga Unisangil:

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/303/2018_Tesis_Karo_L_Liliana_Blanco_Cruz.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Briones, E., Verkuyten, M., Cosano, J., & Taberero, C. (2012). Psychological adaptation of Moroccan and Ecuadorian immigrant adolescents in Spain. *International Journal of Psychology*, 47(1), 28-38.

Brymer, M., Jacobs A., Layne, C., Pynoos R., Ruzek, J. Steinberg A., Vernberg E., y Watson, P. (2006) Primeros Auxilios Psicológicos: Guía de Operaciones Prácticas. National Child Traumatic Stress Network y National Center for PTSD (2):

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/pfa_sp.pdf

Buitrago, D. (2021) "La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido." [Artículo en línea]. *Digithum*, 26, pp. 1-12. Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Antioquia: <https://dx.doi.org/10.7238/d.0i26.374140>.

Brunet, L. (2011). El clima del trabajo en las organizaciones: definición, diagnóstico y consecuencias. México: Trillas. ISBN:978-968-24-2006-1.

Chacón, F., Fernández-Hermida, J. R., y García-Vera, M. P. (2020). La psicología ante la pandemia de la COVID-19 en España. La respuesta de la organización colegial. *Clínica y Salud*, 31(2), 119-123. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a18>.

Chermack, S. T., & Taylor, S. P. (1995) Alcohol and human physical aggression: Pharmacological versus expectancy effects. *Journal of Studies on Alcohol*, 56, 449-456.

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2016) Guía para la Intervención Psicológica con Inmigrantes y Refugiados: https://www.ucm.es/data/cont/docs/315-2016-06-02-g.refugiados_PDF.pdf.

Consejo General de la Psicología de España. (s.f.). Manual de primeros auxilios psicológicos para la población migrante: <https://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-PRIMEROS-AUXILIOS-PSICOLOGICOS-POBLACION-MIGRANTE.pdf>

Del Prette, Z y Del Prette A, (1999) Habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: análisis de un programa de intervención. *Psicología conductual* 7(1)

27-47:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1712770&pid=S1677-1168201000020000700030&lng=es.

Fajardo, M., Patiño, M. I., y Patiño, C. (2008). Estudios actuales sobre aculturación y salud mental en inmigrantes: revisión y perspectivas. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 1(1), 39–50. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.1104>.

Flores, V. (2007). Estrés laboral (Tesis). Pachuca: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Área Académica de Psicología. Recuperado de: <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/handle/231104/1750/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf?sequence=1>.

FUNDASIL (2020) Manual de Capacitación para acompañamiento y abordaje del duelo.

UNICEF:<https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>

García, J. (2011). Manejo del duelo en atención privada. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, 2(2). ISSN: 2253-749CX.

García Palma, J. J. (2013) Movilidad estudiantil internacional y cooperación educativa en el nivel superior de educación. Revista Iberoamericana de Educación, (61) 59-76 :<http://www.rieoei.org/rie61.pdf>.

Gonzales, V. (2005) El duelo migratorio. Revista del Departamento de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas (7) 77-97.

Hofstadt, C. (2022) El libro de Las Habilidades de Comunicación. Cómo mejorar la comunicación personal. Díaz de Santos. ISBN: 978-84-9052-371-1.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021) Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado : <https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/>.

IOM (s. f.) Términos fundamentales sobre migración. Recuperado el 11 de Noviembre de 2023, de <https://www.iom.int/es/terminos-fundamentales-sobre-migracion>.

Kenneth, R., & Albert R. (2000) Crisis intervention handbook. Assesment, treatment and research. Oxford: USA.

Knight, J. (2008). Higher Education in Turmoil: The Changing World of Internationalization. Rotterdam: Sense Publishers.

- Kosic, A. (2002) Acculturation attitudes, need for cognitive closure, and adaptation of immigrant. *The journal of social psychology* 142(2), 179-201: https://www.researchgate.net/profile/Ankica-Kosic/publication/11370710_Acculturation_Attitudes_Need_for_Cognitive_Closure_and_Adaptation_of_Immigrants/links/57e9388008aed0a291302f8b/Acculturation-Attitudes-Need-for-Cognitive-Closure-and-Adaptation-of-Immigrants.pdf.
- Massey, D., Arango, J., Hugo, G., Kouaouci, A., Pellegrino, A. y Taylor, J. (2008) Teorías de migración internacional: una revision y aproximación. *ReDCE*. (10) 435-478: <https://www.ugr.es/~redce/REDCE10pdf/14DouglasMASSEY.pdf>
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31: <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- Moscato, G., Novara, C., Hombrados-Mendieta, I., Romano, F., & Lavanco, G. (2014) Cultural identification, perceived discrimination and sense of community as predictors of life satisfaction among foreign partners of intercultural families in Italy and Spain: A transnational study. *International Journal of Intercultural Relations*, 40, 22-33. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2013.11.007
- Olivos, X. (2010) Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de migrantes. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Ciencias de la Educación. ISBN: 978-84-693-3498-0.

- Organización Internacional para las Migraciones - OIM. (2018). Informe sobre las migraciones en el mundo 2018. Ginebra, Suiza: ONU: https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2018_sp.pdf
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012) Desarrollo Humano. Desarrollo Psicosocial en la adultez emergente y la adultez temprana. McGrawHill Education, 14(7), 420- 476. ISBN: 978-607-15-0933-8.
- Pastor, F. P., Reig Ruano, M., Fontoba Ferrándiz, J., & García del Castillo-López, A. (2011) Alcohol y violencia. Salud y drogas, 11(1), 71-94. ISSN: 1578-5319: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83918877005>.
- Pérez, M. (2011) Interculturalidad vs aculturación. Pedagogía magna, 11, 393-397. ISSN-e 2171-9551: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629267>.
- Pozos Radillo, B. E., Preciado Serrano, M. L., & Plascencia Campos, A. (2015) Síntomas psicofisiológicos predictores del estrés en inmigrantes mexicanos en Canadá. Ansiedad y estrés, 21(2-3), 143-156. ISSN 1134-7937.
- Rendón, M. I., & Agudelo, J. (2011). Evaluación e intervención en crisis: retos para los contextos universitarios. Hallazgos, 8(16), 219-242: <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835206013.pdf>
- Romero, C.I. (2020) La Internacionalización de la Educación Superior como herramienta de proyección global. e-WP|SDA-0112 Facultad de Ciencias Políticas y Sociales: <https://www.politicas.unam.mx/sda/wp-content/uploads/2020/07/Carla-Ivon-Romero-Cervantes1.pdf>

- Salazar, J., Torres, M., Reynaldos, C., Figueroa, N. y Valencia, S. (2009) Perspectiva psicosocial en adolescentes acusados por delitos contra la salud y robo. Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud. 7(2):1491-1512: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v7n2s1/v7n2s1a13.pdf>.
- Secretaría de Gobernación. (2019) Panorama migratorio. Canadá, país de inmigración el caso de la población mexicana: <http://www.politicamigratoria.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Investigacion/PM02.pdf>.
- Selye, H. (1946) The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. Journal of Clinical Endocrinology, 6, 177-231.
- Slaikeu, K. (1988). Intervención en crisis. Manual Moderno.
- UNAM Canadá Historia (s.f) Recuperado el 12 de Septiembre del 2023: <https://canada.unam.mx/es/historia/>
- UNAM Canadá Cursos (s.f) Recuperado el 12 de Septiembre del 2023: <https://canada.unam.mx/es/inicio/>
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. 38(1), 103-118: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>.
- Valente, M. (2012) Guía para el estudio de la Demografía: Algunas consideraciones teóricas (Trabajo de ascenso para optar a la categoría de Profesor Titular). Universidad del Zulia, Maracaibo, Venezuela.

Vedia, V. (2016) Duelo patológico: Factores de riesgo y protección. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia (6)2 12-34:
https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Duelo_patologico.pdf

Villalobos, A. (2009) Intervención de primera y segunda instancia. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica, 587, 5-13:
<https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/587/art1.pdf>.

Apéndice 1.

Cronograma y evidencia de talleres.

TALLER 1 “Crisis y contención”

Subtema	Objetivo	Instrucciones	Duración
Presentación e introducción	Que los asistentes conozcan las intenciones del proyecto PITAE y las necesidades que pretende resolver	La coordinadora comenzará mencionando su nombre, el nombre del proyecto y sus alcances; posteriormente pedirá con amabilidad que los asistentes compartan su nombre	5 min.

Psico-educación “ ¿Qué es una crisis?”	Que los participantes puedan identificar las características de una crisis y sus eventos relacionados.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide la atención de los participantes mientras se expone. 2. Después de la pequeña exposición, se dará un tiempo de preguntas y respuestas. 	15 min.
Psico-educación y dinámica “¿PAP?”	Que los asistentes conozcan los primeros auxilios psicológicos y la práctica correcta de los mismos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide la atención de los participantes mientras se expone. 2. Se presentarán una serie de frases con base en los primeros auxilios psicológicos con 2 opciones de respuesta; los asistentes deberán participar eligiendo alguna respuesta, posterior a ello se fundamentarán las respuestas correctas . 	15 min.
Dinámica “ El acompañamiento adecuado”	Otorgar estrategias de acompañamiento y desarrollar en los asistentes un lenguaje sensibilizado para intervenir en crisis.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se le pedirá a un par de asistentes responder a 5 preguntas relacionadas con el tema anterior, el resto de los asistentes puede intentar contestar; el que tenga el mayor número de participaciones será el ganador. 2. Se pide la atención de los participantes mientras se expone. 3. Se cierra la actividad pidiendo un aplauso para todos los participantes y estableciendo la importancia de su asistencia a los siguientes talleres. 	20 min.

MATERIALES COMPLEMENTARIOS

Comer de más, padecer insomnio y la desconfianza son características de síntomas:

- Emocionales
- Conductuales

La aplicación de los PAP debe ser realizada:

- Únicamente por personal sanitario
- Por aquellas personas previamente capacitadas

Etiquetar, minimizar o maximizar son ejemplos de:

- Aciertos en el acompañamiento psicológico
- Errores en el acompañamiento psicológicos

Cuál es un ejemplo del lenguaje predisposicional adecuado:

- ¿Cuándo toda esta pesadilla haya terminado, que harás siendo feliz?
- Imagino que estas triste por lo que te pasó

Es una técnica de reencuadre o redefinición:

- Lo que tienes no es depresión, es pereza y trabajaremos en ella
- Me da miedo salir a la calle sola / ¿No te parece que tu forma de miedo es más bien prudencia?

Cuales son algunos aspectos de la crítica sana:

- Tener un tono de voz elevado para reafirmar poder, hacer la crítica en el momento que surge la inconformidad con esa persona
- Hacer propuestas una por una, adelantar beneficios y desventajas de una decisión

Ejercicio 1: Raquel después de los primeros auxilios psicológicos, comienza a relatar con mayor calma que un adulto la ha comenzado a seguir de forma repetida al salir de casa, no identifica que sea un vecino y tiene miedo de volver a encontrarlo. ¿Qué tipo de crisis está presentando Raquel?: _____

Ejercicio 2: Manuel, en el acompañamiento psicológico menciona estar muy molesto con su pareja; comenta que al hablar con ella le reclama que desde que se fue al verano puma se olvidó de ella y amenaza con terminarlo si no regresa a su país, Manuel quiere seguir con su relación, pero tiene que considerar si su pareja es la adecuada. ¿Qué tipo de crisis está presentando Manuel? _____

Ejercicio 3: Si tuvieras que agregar a la lista previa de crisis circunstanciales y evolutivas una opción diferente considerando sus características ¿cuáles serían?
menciona uno de cada uno

TALLER 2 “Problemáticas comunes y control emocional”

Subtema	Objetivo	Instrucciones	Duración
“Lluvia de ideas”	Lograr la cohesión y atención del grupo con la participación inmediata introduciendo al temario del taller.	1. Después de una pequeña introducción y agradecimiento por la asistencia cada uno de los involucrados compartirán cuales son las palabras o frases que les llegan a la mente con las palabras: Depresión, ansiedad y estrés.	15 min.
Psico-	Que los participantes	1. Se pide la atención de los	5 min.

educación ¿Qué es ansiedad?	puedan identificar las características de la ansiedad para poder detectarla de forma certera en el alumnado.	participantes mientras se expone.	
Psico-educación ¿Qué es estrés?	Que los participantes puedan identificar las características del estrés para poder detectarla de forma certera en el alumnado.	2. Se pide la atención de los participantes mientras se expone.	5 min.
Psico-educación ¿Qué es depresión?	Que los participantes puedan identificar las características de la depresión para poder detectarla de forma certera en el alumnado.	3. Se pide la atención de los participantes mientras se expone. 3. Después de la pequeña exposición, se dará un tiempo de preguntas y respuestas de los 3 temas anteriores.	5 min.
Dinámica: "Estrategias de regulación emocional"	Lograr por medio de la teoría y práctica que los asistentes puedan lograr replicar técnicas de soporte emocional	1. Se pide la atención de los participantes mientras se expone. 2. Después de haber explicado el uso de las técnicas de regulación, se le pedirá a 2 voluntarios que repliquen alguna de las técnicas por medio de una simulación predispuesta. 3. Se otorgará una última retroalimentación y se dará cierre a la sesión	25 min.

TALLER 3: "Habilidades comunicativas"

Subtema	Objetivo	Instrucciones	Duración
---------	----------	---------------	----------

Psico-educación "Habilidades comunicativas"	Presentar a los asistentes información detallada de la categorización y expresión de distintas habilidades comunicativas	Se pide la atención de los participantes mientras se expone.	25 min.
Dinámica: "Verdad o reto"	Que los asistentes logren identificar la presencia o ausencia de los componentes propios de un sano desempeño socio-afectivo	A cada asistente se le hará la pregunta ¿verdad o reto?, en caso de elegir verdad se le hará una pregunta acerca del tema que deberá contestar de forma adecuada; en caso de elegir reto deberá demostrar alguna habilidad social en una situación simulada.	25 min.

MATERIALES COMPLEMENTARIOS

VERDADES

- Menciona 3 componentes de una persona de comunicación pasiva
- Menciona 2 estrategias de comunicación asertiva

RETOS

- Pensemos que te han elegido a ti para decirle a un alumno que algún familiar cercano acaba de fallecer.
Usa las técnicas previamente descritas y recrea la plática que tendrías con el alumno con algún asistente al taller.
- Dos alumnas se están peleando por criticarse mutuamente ante un pisotón accidental.
Usa las técnicas previamente descritas y recrea la plática que tendrías con el alumno.
- Un alumno está muy molesto, aventando y golpeando todo lo que está a su paso; ¿cómo intervendrías?

Apéndice 2.

Carta de consentimiento informado de entrevistas, guía de temas de interés y preguntas.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
UNAM CANADÁ



CONSENTIMIENTO INFORMADO

- Esta entrevista tiene el objetivo de recabar información únicamente con fines académicos relacionados con la práctica profesional en temas de psicología.
- Los datos personales obtenidos no serán divulgados, serán utilizados únicamente como guía en el proceso de adecuación de la información.
- Los testimonios obtenidos de esta entrevista no involucran al participante en un diagnóstico clínico hacia el alumnado.
- Los testimonios obtenidos de esta entrevista no tendrán ningún juicio de valor o consecuencia negativa sobre el participante.
- El entrevistador está preparado para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre esto ahora y en el futuro.

Al firmar este documento usted otorga autorización para que el entrevistador haga uso de su testimonio con los acuerdos mencionados con anterioridad

Nombre Completo

Firma

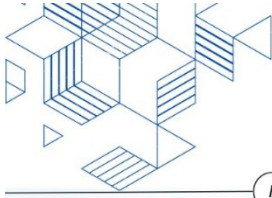
TEMARIO

Relaciones interpersonales
Conductas “anormales”
Proceso de aculturación o biculturalismo
Crisis evolutivas y circunstanciales

ENTREVISTA

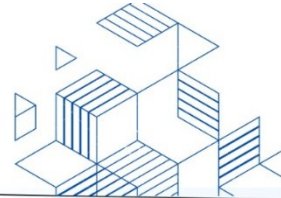
1. Nombre completo
2. Puesto desempeñado en la sede UNAM Canadá
3. En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos?
4. En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo?
5. ¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller?
6. ¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué?
7. ¿Cómo percibes el proceso de adaptación del alumnado?
8. Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que crees lo favorecen?
9. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno?
10. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles?
11. ¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede?
12. ¿Te gustaría agregar algo más?

Apéndice 3. Codificación de entrevistas



DIARIO DE ANÁLISIS

09 DE ENERO | 10 DE FEBRERO DE 2023



Entrevista no estructurada hacia el alumnado (ENE1)

Entrevistador: Tu sabes qué es lo que ocurrió? noto al grupo muy molesto con "L"

Alumna "M": Todo el salón se encuentra muy incómodo por lo que pasó la otra noche; estábamos en una reunión en la casa de una de las compañeras del curso; estábamos bebiendo vodka y uno de los chicos que nos acompañó se quedó dormido así que se me hizo fácil comenzar a rayarle la cara con un plumón y maquillaje, otra amiga empezó a hacer lo mismo que yo... después de un rato este chico se levantó y todos comenzaron a burlarse de él, él no tenía la menor idea de que sus burlas eran causadas por su aspecto. Cuando se dio cuenta pregunto un poco retador, yo asumi la responsabilidad de haberlo pintado, el problema comenzó cuando yo me iba a ir y él comenzó a quejarse de que el plumón no se borraba así que se abalanzó contra mí, como yo traía mi mochila puesta y me tiró al suelo estaba aplastando mi laptop y tenía miedo de que se pudiese romper; "L" me inmovilizó, dejó de ser un juego para convertirse en algo serio pues ya me estaba lastimando.

Entrevistador: Qué hiciste en defensa propia ¿Cómo sobrellevaste la situación?

Alumna M: Pedí que se retirara, le dije que estaba comenzando a lastimarme pero no funcionó así que le pedí a otro chavo que se llama P que me ayudara; el trato de decirle que parara pero tampoco cedió así que en su desesperación le hizo una llave con sus brazos para poder levantarlo; L se molestó y le pidió a P que no se metiera; dentro del forcejeo P lastimó a L en los ojos lo que hizo que "L" comenzara a golpearlo directamente en el rostro; todos los que estábamos ahí tratamos de separarlos pero no pudimos hasta después de unos 15 minutos

Entrevistador: Después de eso, ¿lograron proseguir con la reunión?

Alumna M: Lamentablemente no, el departamento era de "D" una chica que estaba cumpliendo años y después de eso ella les pidió a todos que se retiraran.

Entrevistador: En cuanto a "L" y "P" pudieron marcharse de forma civilizada?

Alumna M: No, cuando todos decidieron irse yo y "D" planeamos llevar a L y a P por rutas separadas para evitar el conflicto; yo lleve a P conmigo y "D" se llevó a "L"; ella me contó después de unos días que L no podía con la frustración de su ahora herida en el ojo así que se echó a correr sin que pudiese detenerlo; doble la esquina y vi a L corriendo a talear a "P".

Entrevistador: A este suceso ¿podríamos catalogarlo como un momento de crisis?

Alumna M: Claro que sí; para mí y para todos, incluso ellos volvieron a golpearse de manera salvaje y esta vez en la calle.

Entrevistador: ¿Crees que existe algún momento cuspide de sensaciones dentro de esta experiencia?

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

- REUNIÓN (R)
- TOMAR ALCOHOL (TOA)
- HUMILLACIÓN (HUM)
- SENTIMIENTO DE ENOJO O FRUSTRACIÓN (SEF)
- SENSACIÓN DE MIEDO (SM)
- TIRAR AL SUELO, INMOVILIZAR Y LASTIMAR (TSIL)
- PEDIR APOYO A UN TERCERO (PAT)
- AGRESION AL AGRESOR SECUNDARIO (AAS)
- CUMPLEAÑOS (C)
- LA FESTEJADA PIDE A TODOS QUE SE RETIREN (PTR)
- FORMAS DE EVITAR EL CONFLICTO (FEC)
- FRUSTRACIÓN DESPUÉS DEL CONTACTO (FDCC)
- CONFLICTO EN EL EXTERIOR (CEE)

MEMOS

DENTRO DEL CONFLICTO EL ALUMNO "L" PARECE SER EL INICIADOR DEL CONFLICTO. SIN EMBARGO, EL TAMBIÉN FUE VICTIMARIO PSICOLÓGICAMENTE HABLANDO

EL CONFLICTO AUMENTÓ DE AGRESIVIDAD CUANDO LOS IMPLICADOS FUERON DOS HOMBRES

EN UNA FESTIVIDAD COMO LO ES EL CUMPLEAÑOS LEJOS DE CASA, ESPERAS QUE LAS PERSONAS CON LAS QUE CONVIVES TE HAGAN PASAR UN BUEN RATO, ESTO DEBÍO DE REPRESENTAR PARA LA CUMPLEAÑERA UN SENTIMIENTO NEGATIVO

PARECE QUE PUEDEN EXPERIMENTARSE MOMENTOS DE CRISIS COMUNITARIAS

ENE-2

Alumna M: Creo que la parte que más me tomó por sorpresa y que me hizo tener miedo constante fue además de saber que estábamos en vía pública el ver que "L" golpeo a "P" hasta que "P" ya no respondía sus golpes; se veía que poco a poco estaba perdiendo su fuerza; entre golpe y golpe "L" y "P" estaban ya en medio de una avenida; el último golpe de L hizo que P cayera al suelo pero lo más preocupante era que "L" había azotado la nuca de "P" contra la banqueta y dejó su cuerpo en plena carretera. Uno de los camiones del "STO" estaba enfrente; había personas en la parada de bus que los observaban y varias personas comenzaron a llamar a la policía; temí por mi seguridad, por la vida de "P" y por nuestra situación como extranjeros con las autoridades canadienses.

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

- SENSACIÓN DE MIEDO (SM)
- CESE DE LOS GOLPES (CC)
- VIOLENCIA FÍSICA GOLPE CONTUNDENTE (VFCC)
- INCLUSIÓN DE TERCERAS PERSONAS EN EL PROBLEMA (ITPP)
- INSEGURIDAD POR SER EXTRANJERO (INS)

MEMOS

MEZCLAR A LA AUTORIDAD CANADIENSE PODRÍA HABER REPRESENTADO NO SOLO UN PROBLEMA PARA LOS ESTUDIANTES Y SU ESTANCIA SI NO TAMBIÉN PARA LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

Entrevistador: Tengo entendido que existe un rumor general de una pelea de alumnos del curso de idiomas; sabes de algo de eso?

Alumno "G": Estaba con una de mis amigas en el "STO" de regreso a casa; la ruta que cruza el río "St. Jacques" cuando en una parada el camión se detuvo, el chofer empezó a tocar el claxon lo que hizo que todos se exaltaran; comenzamos a oír palabras en español y fuimos a la parte delantera del Bus; vimos a alumnos del curso peleando y después retirándose del paso, el operador estaba llamando a su central para hacer el informe y estaba desesperado al ver el altercado; la gente dentro del camión estaba molesta por no poder llegar rápido a sus destinos y note que algunas personas hacían juicios solo por notar que hablaban español.

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

- RUMOR DE UNA PELEA (RDP)
- TRÁNSITO ANORMAL DEL TRANSPORTE PÚBLICO (TATP)
- PRESENCIAR EL CONFLICTO (PDC)
- NOTAR JUICIOS DE LA GENTE POR EL HABLA HISPANA (NJGPHH)

PARECE QUE AUNQUE DENTRO DE CANADÁ EXISTE UNA DIVERSIDAD MULTICULTURAL Y ÉTNICA, LAS PERSONAS SI HACEN SUPOSICIONES Y JUICIOS DE VALOR SOBRE LA COMUNIDAD DE HABLA HISPANA

Entrevistador: ¿Puedes catalogar este suceso como una crisis?

Alumno "G": Tal vez no como una crisis para mí pero tal vez sí te puedo decir que me sentí muy alerta y algo a la expectativa de que era lo que pasaba; estaba a punto de bajarme a ayudar.

- TENDENCIA HACIA BRINDAR AYUDA (TBA)

ENE-3

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

CÓDIGOS **MEMOS**

Alumna P: Pues yo no lo pensé mucho y la abracé fuerte pero no duró mucho el consolarla porque el tipo que la siguió se acercó a nosotros de nuevo y nos pedía hablar con ella; incluso llegó a jalonearse; uno de los chicos que iba con nosotras le dijo que no se acercara y comenzó a empujarlo hacia atrás; la persona hizo lo mismo y comenzaron a empujarse de manera constante hasta que el chico se calmó y dijo que eso no era justo que ella quería hacerlo y que no le había hecho nada malo, sin duda fué una noche muy estresante.

Entrevistador: ¿Qué es lo que sucedió después?

Alumna P: Nos ofrecimos a llevarla cerca de su departamento y volver cada quien al suyo; no la vi hasta el lunes en el curso pero ella ya estaba muy calmada; aún así fue una experiencia desagradable.

→ **EMPATÍA CONTACTO FÍSICO (ECF)**

→ **JALONEOS ENTRE EL HOMBRE DEL GRUPO CON UN DESCONOCIDO (JHCYD)**

→ **EL AGRESOR MENCIONA QUE FUÉ CONSENSUADO EL ACERCAMIENTO FÍSICO (AMCAF)**

→ **OFRECER LLEVAR AL AFECTADO A UN SITIO SEGURO (OLASS)**

LA TENDENCIA HACIA AYUDAR Y PROTEGER PARECE SER UNA CONSTANTE ENTRE LOS ESTUDIANTES DEL CURSO

ENE-4

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

Entrevistador: En estos días ¿has presenciado algún evento que consideres importante emocionalmente?

Alumno L: Realmente hablando de mi experiencia en general todas mis emociones han sido positivas, hice muy buenos amigos, el curso me parece muy dinámico, me he adaptado bien al propio país. Sin embargo el día de ayer al parecer se perdió una computadora; me sacó mucho de onda como nos llamaron la atención a todos, están en su derecho de hacerlo pero quien lo hizo no se con que agallas estando en otro país se le hubiese ocurrido.

Es indignante saberlo, nos ofrecen oportunidades de crecimiento a un precio muy bajo como para aprovecharte de eso. Tal vez sería bueno que la escuela ponga cámaras para evitar este tipo de incidentes.

Entrevistador: ¿Puedes catalogar este suceso como una crisis?

Alumno L: Tal vez sí pero no personal si no como una crisis comunitaria de valores; aunque al parecer es la primera vez que sucede.

→ **CREACIÓN DE NUEVOS LAZOS AMISTOSOS (CNLA)**

→ **ROBO DE UNA COMPUTADORA DE LA INSTITUCIÓN (RCDI)**

→ **SENSACIÓN DE INDIIGNACIÓN (SI)**

→ **OPINIÓN DE COLOCAR CÁMARAS EN LA INSTITUCIÓN (OCCI)**

→ **SUPUESTA CRISIS DE VALORES (SCV)**

EL DIRECTOR DE LA SEDE INDICÓ DENTRO DE SU DISCURSO QUE ESE EVENTO NO HABIA SIDO PRESENCIADO JAMÁS DESDE QUE LA ESCUELA FUE CONSTITUIDA Y PEDIA QUE EL OBJETO REGRESASE DE FORMA TAJANTE Y CON MUCHA INDIIGNACIÓN SIN PODER HACER MÁS QUE LLAMAR LA ATENCIÓN DE TODOS LOS ASISTENTES

ENE-5

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

Entrevistador: En estos días ¿has presenciado algún evento que consideres importante emocionalmente?

Alumno P: Pues no como tal; lo único que puedo considerar que me preocupó es la relación que tuve en estas tres semanas con mis roomies en el ARB&B, en todas estas semanas siempre hacían sus fiestas y terminaban tomano comida o cosas de uso común que llegaba a comprar sin reponerlas o avisarme. Hicieron 3 fiestas masivas y ninguno quiso ayudarme con el quehacer de la casa. Al irnos del ARB&B la chica que hizo el contrato por todo y a la que le dimos el dinero nos estaba cobrando de más porque la compañía y la persona que le rentó se quejó del estado en que había dejado la casa por destrozos pero yo no le quise pagar ni un peso por ello; me pareció injusto e incluso le hice saber las razones por las cuales se deslindaría del cargo extra. De las fiestas que el resto organizaba a pesar que era donde yo vivía solo asistí a una y siempre recogí al pre de mis amigos todo el desastre que dejaban; sigo algo molesto por ello.

Entrevistador: ¿Supiste cómo manejar la ira en los momentos en donde te dirigías a estas personas?

Alumno P: En realidad no tanto; además de seguir molesto los había catalogado como amigos cercanos y ahora ya no le hablo a la mayoría pero siento que fue una buena lección en cuanto a la confianza que le puedes dar a la gente.

→ **COMPARTIR VIVIENDA TEMPORAL(CVT)**

→ **TOMAR INSUMOS DEL HOGAR SIN CONSENTIMIENTO (TIHSC)**

→ **ORGANIZACIÓN DE FIESTAS (OF)**

→ **COBRO EXTRA DE VIVIENDA POR DESTROZOS (CEVD)**

→ **SENSACIÓN DE INJUSTICIA (SIN)**


→ **SENSACIÓN DE ENOJO (SE)**

→ **CONTROL EMOCIONAL (CE)**

→ **TÉRMINO DE LAZOS AMISTOSOS (TLA)**

→ **TOMAR COMO LECCIÓN UN SUCESO NEGATIVO (TLSN)**

SE HACE NECESARIA LA REGULACIÓN POR MEDIO DE LA INSTITUCIÓN A LAS VIVIENDAS TEMPORALES DEL ALUMNADO POR ALGÚN MEDIO NO IMPOSITIVO



Entrevistador: Has pasado de algún momento que consideres como una crisis?

Alumna G: Yo creo que lo que mas me pegó fue que hace no mucho discutí con mi novio y terminamos; habíamos estado alejados pero ahora mucho más con lo del viaje; además no se si ya te había comentado pero planeo viajar a manitoba después de que termine el curso; también me siento esperanzada por encontrar trabajo, de hecho he mandado varias solicitudes y estoy en espera. Bueno.. eso y también hace poco me quedé más de 40 minutos fuera de la casa de mis hostes por olvidar las llaves

Entrevistador: Con este frio? debió de ser muy duro

Alumna G: Realmente me estaba helando y la batería de mi iphone no iba a durar más de unos 5 minutos.. total que force la puerta del garage para poder entrar y al final pude hacerlo, abrió pero una vez adentro no cerro del todo y es ahí cuando representó un verdadero problema, después de un rato de ya estar en casa mis caseros llegaron y se molestaron mucho porque olvide mi llave y porque force el garage para entrar; creo que descompuse la puerta y me ofreci a pagarla, vivo con un señor y su pareja llamada "J", la señora intentó calmar a su marido y no me cobraron nada pero fue desesperante.

Entrevistador: A pesar de todo pronostico todo salió bien

Alumna G: No del todo, desde ese momento capte un ambiente muy tenso en especial con su esposo; no se que tan cierto sea pero dicen que los suizos son muy correctos y ese señor vaya que tiene un temperamento muy fuerte .. en fin

Entrevistador: Y como es que te has mantenido tan bien?

Alumna G: No creas es pesado para mi aunque intento que no se me note, igual me ayudó el hecho de tener solvencia economica; trabajando a la distancia percibo de un sueldo aunque los temas de la empresa me tienen muy estresada; todo sea por estar aquí

Entrevistador: Te agradezco por tu tiempo y tu serenidad al expresarme esto en verdad

CÓDICOS DE ANÁLISIS

MEMOS

→ **TÉRMINO DE RELACIÓN DE PAREJA (TRP)**

→ **VIAJE A OTRA PROVINCIA CANADIENSE (VPC)**

→ **LA ESPERANZA DE ENCONTRAR ESTABILIDAD LABORAL (EEL)**

} **MALA COMUNICACIÓN Y SINIESTROS EN LA VIVIENDA TEMPORAL (MCSVT)**

→ **INCONVENIENTES EN VIVIENDA (IV)**

→ **NO COBRAR EXTRA POR EL INCIDENTE EN LA VIVIENDA (NCEIV)**

→ **TEMPERAMENTO FUERTE POR PARTE DE LOS HOSPEDANTES (TFPPH)**

→ **TRABAJAR Y ESTUDIAR (TYE)**

NO EXISTE UNA ADECUADA REGULACIÓN DE VIVIENDAS YA QUE EL ALUMNADO ELIGE DONDE ESTABLECERSE.. SIN EMBARGO SERÍA SUMAMENTE POSITIVO ESTABLECER BENEFICIOS A LAS PERSONAS QUE PRESTAN SU VIVIENDA PARA LOS ESTUDIANTES

Entrevista semi-estructurada hacia el personal (ESP) 1

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos? Me parece que resulto muy útil todo lo que hicimos en las 3 sesiones

→ LA UTILIDAD DE COMPACTAR LA INFORMACIÓN DE TALLERES (UCIT)

4. En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo? No

5. ¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller? No

6. ¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué? No

7. ¿Cómo percibes el proceso de adaptación del alumnado? Vinieron con mucha ilusión de vivir una experiencia

→ ILUSION POR EXPERIENCIAS(IE)

completamente diferente a México, a veces quizá parecían un poco cansados por el horario matutino, estuvieron bastante ocupados las 3 semanas pero debían aprovechar el tiempo,

→ CANSANCIO POR EL HORARIO MATUTINO (CPHM)

estaban abiertos a lo que se les enseñaba o mostraba

→ APROVECHAR EL TIEMPO DE ESTANCIA(ATE)

8. Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que crees lo favorecen?

→ TRATAR DE DISFRUTAR EL CLIMA Y CULTURA (CYC)

La apertura al aprendizaje, el saber que solo vienen por un tiempo corto, encontraban la manera de disfrutar el frío, la lluvia congelada, los peligros al caminar, la comida que seguramente

extrañaron Que oscurece temprano es una gran diferencia que afecta cómo nos sentimos, los sonidos son diferentes, estar lejos de su casa y de sus familias debe de ser difícil.

→ ASPECTOS DE CLIMA/ OSCURECER TEMPRANO (OT)

9. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno? Los vi bastante amigables entre ellos,note que hacían grupos entre ellos, no se si se conocían de antes pero creo que tuvieron mucha facilidad al relacionarse, no note que se juzgaban o cosas así.

→ FACILIDAD DEL ALUMNADO PARA RELACIONARSE (FAPR)

10. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles? No sé si tengo algo que agregar ahí más que Vero es como su mamá, ella los está cuidando de cualquier detalle, asegurándose de que tengan todo lo necesario.

→ ASEGURAR Y FACILITAR LO NECESARIO (AYFN)

11. ¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede? Una lista de que podemos y no podemos hacer, como reaccionar a alguna situación para no empeorarla

→ INCLUIR UNA LISTA DE QUE HACER Y NO HACER EN LA GUÍA DE INTERVENCIÓN (RGI)

12. ¿Cual es tu perspectiva sobre las infografías? Me parecieron bien hechas, no saturadas de información, solo lo más pertinente para el contexto que han sido creadas, los jóvenes, cubriendo sus necesidades

13. ¿Te gustaría agregar algo más? No

EL ALUMNADO PARECE HABER DEMOSTRADO LAS ADECUADAS HABILIDADES SOCIALES Y LOGRAR ADAPTARSE AL CLIMA INVERNAL EXTREMO



CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

2. En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos? Agregaría un pequeño manual con los teléfonos de contacto, entendemos que hay casos específicos que no se pueden abordar a fondo, es posible que se den más en el alumnado que viene por más tiempo

LA IMPORTANCIA DE TELEFONOS DE CONTACTO DE AYUDA PSICOLÓGICA (ICAP)

3. En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo?:

Ninguna crisis pero un alumno me preguntó sobre que protocolo se maneja cuando hay un caso de intimidación o acoso sexual, aquí informamos a las autoridades canadienses y las autoridades determinan cual es la forma de actuar dependiendo de la relación con la escuela, entre un alumnos UNAM es relevante esclarecer y hacer valer las leyes universitarias al respecto, al final de cuentas esa situación no llegó a más. Las dudas eran normales, donde comemos, donde compramos ropa, donde podemos divertirnos, las dudas que tendrían para cualquier agencia de viajes

**DUDA SOBRE QUE HACER EN EL CASO DE INTIMIDACIÓN O ACOSO (DQHCA)
DEPENDENCIA DE LAS LEYES UNIVERSITARIAS O CANADIENSES (DLUC)
DUDAS INERTES EN CUALQUIER TIPO DE VIAJE AL EXTRANJERO (DICVE)**

4. ¿Viste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller? No pero si te puedo contar de que en otra ocasión tuvimos a una alumna que entró en una depresión muy grande porque extrañaba su casa, el invierno y la falta de sol les pega mucho, si entre ustedes se reúnen esta bien pero hay personas que se limitan a la escuela y extrañaba mucho a su mamá, sin embargo cuando se llegue el momento de usar alguna técnica sé que sabremos cómo responder.

**SINTOMAS DEPRESIVOS (SD)
SUPOSICIÓN SOBRE COMO EL CLIMA AFECTA EN EL ÁNIMO DEL ALUMNADO (SCAAA)
LIMITAR ACTIVIDADES EN EL PAÍS A ÚNICAMENTE ASISTIR AL CURSO (LAUC)**

5. ¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué? Me gustó la organización para las fiestas, vi un grupo más cohesionado que el resto, la unión tiene que ver con la cantidad de estudiantes y que la mayoría compartía el mismo horario.

**COHESIÓN DE GRUPOS (CG)
COMPARTIR HORARIOS (CH)**

Puedo mencionar algo negativo que nunca nos habla pasado, alguien tomó una computadora y se la llevo, es muy decepcionante. el que estemos en otro país no quiere decir que seamos una institución que tenga todos los recursos del mundo, me siento triste porque la Universidad abre las puertas a precios inigualables para otras instituciones canadienses, el acto de planear todo conforme a los movimientos de la escuela, fue durante una junta, un acto inmoral que no esperas.

**ROBO O PÉRDIDA (ROP)
SENSACIÓN DE DESEPCIÓN (SDD)
PLANEACIÓN DEL ACTO ILICITO (PDAI)**

6. ¿Cómo percibes el proceso de adaptación del alumnado? Vienen con mucha emoción, se adaptan al clima poco a poco, se ambientan entre ellos, en verano es aun más facil la adaptación.

MEJOR ADAPTACIÓN EN CLIMA CALIDO O VERANO (MACC)

7. Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que crees lo favorecen? No creen en las indicaciones sobre la protección del clima, quieren estar a la moda pero tener frio, el tipo de sociabilidad también afecta, la gente no transita por las calles en invierno, en verano hay gente más de lo común y deben adaptarse a la multiculturalidad y a nuestros hábitos en sociabilidad, el mexicano es muy miron juzgon escandaloso; aquí la gente sabe que la mejor manera de ayudar es no estorbar y aman su independencia. Todo es muy silencioso e independiente.

**NO SEGUIR INSTRUCCIONES DE PROTECCIÓN CONTRA EL CLIMA (NSIPCC)
ADJETIVOS CALIFICATIVOS DEL MEXICANO (ACDM)
ELEMENTOS DESTACABLES DE LA COMUNICACIÓN ENTRE CANADIENSES (EDCC)**

8. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno? Creo que en general habia una atmosfera positiva especialmente la primera semana, la curiosidad me alento

CURIOSIDAD DE LOS ESTUDIANTES (CDE)

9. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles? Con la mejor disposición de ayudarles en todo momento

DISPOSICIÓN DEL PERSONAL A AYUDAR AL ALUMNADO (DDPAA)

10. ¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede? Los que ustedes consideren pertinentes, pero que sea conciso

NECESIDAD DE QUE LA GUÍA SEA CONCISA (NGC)

11. Cual es tu perspectiva sobre las infografías Muy buenas

12. ¿Te gustaria agregar algo más? No

SE HACE PRESENTE LA NECESIDAD DE UN PROTOCOLO EN ACOSO O VIOLENCIA

EN INVIERNO, EL ESTILO DE VIDA CANADIENSE PUEDE PERCIBIRSE COMO HOSTIL PARA EL ALUMNADO MEXIQUENSE



CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

3. En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos? Lo único que me preocupó fueron las participaciones, no muchos tuvieron la iniciativa de participar pero eso es muy difícil de lograr, eso hace que se alargue la sesión, quizás en esos momentos poner un toque de humor → **LA UTILIDAD DE COLOCAR EL HUMOR EN LOS TALLERES (UCHET)**
4. En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo? Si, pero los alumnos tenían más confianza con Verónica, tienen dudas de transporte o de lugares, una alumna perdió su cartera pero mediante el idioma inglés pudo controlar ese problema. Le ayudamos a conectarla con números de importancia por si podían encontrarlo; lo vio con buena filosofía en general creo que todos los alumnos fueron muy resilientes, hubieron menos alumnos que en años pasados → **DUDAS DE COMO DIRIGIRSE A CIERTAS UBICACIONES (DCDU)**
→ **EMERGENCIA DEL SISTEMA DE TRANSPORTE (CNDEST)**
→ **RESILIENCIA EN EL ALUMNADO (REA)**
5. ¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller? Siempre demuestro mi empatía, nos llegamos a preocupar más nosotros que las personas de sus problemas, yo tuve que usar técnicas de respiración, personalmente viví un poco de estrés en el día a día con los alumnos, trate de no tomar las cosas tan negativas → **MOSTRAR EMPATÍA HACIA EL ALUMNADO (MEHA)**
→ **ACUMULACIÓN DE ESTRÉS (ADE)**
6. ¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué? El robo de una computadora que nunca había pasado, no sabía del todo cómo ni cuándo ocurrió... También algunos alumnos parecían haber mentido para faltar a clases pero venían a otras actividades, nos preocupamos y el realmente se veía bien. → **ROBO DE UNA COMPUTADORA DE LA INSTITUCIÓN (RCDI)**
→ **AUSENTISMO O RETARDO DENTRO DEL CURSO (AORC)**
7. ¿Cómo percibes el proceso de adaptación del alumnado? Venían para aprender pero también se veía su gana de divertirse, se veían temerosos pero conforme va a pasar el curso comienzan a disfrutar, al principio de la 3ra semana, hay menos participación imagino que por la emoción de conocer lo último en irse a casa. → **PERCEPCIÓN DE TEMERIDAD Y DESPUÉS DE DISFRUTE EN EL ALUMNADO (PTDA)**
8. Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que crees lo favorecen? Miedo a lo desconocido, sin embargo les alienta ver a otros alumnos que tienen cierta independencia y con eso logran avanzar, preguntando sus dudas → **ALIENTO HACIA LA INDEPENDENCIA DE UN ALUMNO A OTRO (AHIAO)**
9. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno? Casi no vi a gente sola, hubo una buena cohesión entre ellos → **COHESIÓN DE GRUPOS (CDG)**
10. Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles? Necesitamos una mejor comunicación entre RIGES, las personas encargadas de las actividades culturales y los profesores, que todos tengan la misma información y que las situaciones no se presten a malos entendidos o información errónea. A pesar de que la información se mandó a sus correos antes de cualquier actividad los alumnos no la leen o no lo recuerdan. → **NECESIDAD DE UNA COMUNICACIÓN LINEAL ENTRE TODOS LOS TRABAJADORES DE LA SEDE (NCLT)**
11. ¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede? Información con explicaciones simples o ejemplos de que hacer y que no hacer → **NECESIDAD DE EJEMPLIFICACIONES DENTRO DE LA GUÍA DE INTERVENCIÓN (NEDGI)**
12. ¿Cuál es tu perspectiva sobre las infografías? Es vital que los alumnos tengan donde comunicarse para ese tipo de situaciones y la divulgación por medio de una ayuda visual me parece una excelente iniciativa → **LA VITALIDAD DE LOS NÚMEROS DE EMERGENCIA EN CRISIS PSICOLÓGICAS (VNECP)**
13. ¿Te gustaría agregar algo más? Por ahora no.

SE EVIDENCIA LA NECESIDAD DEL CONOCIMIENTO DEL ALUMNADO DE TELÉFONOS DE CONTACTO ÚTILES EN SU ESTANCIA PARA CUESTIONES DE URGENCIA NO NECESARIAMENTE PSICOLÓGICA

PODRÍA SER DE INTERÉS LOGÍSTICO EL MODELO ORGANIZACIONAL LINEAL Y LA EVALUACIÓN 360 PARA CONOCER Y MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE EL PERSONAL.

SERÍA POSITIVA LA UTILIZACIÓN DE ALGUN TEST DE CLIMA ORGANIZACIONAL

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos? Me parece que los temas estuvieron bien tratados, estuvo muy completa la información, sin embargo me gustaría tener un resumen de la información corto, considerando mi formación hubieron algunos conceptos algo avanzados por así decirlo, a pesar de que los explicas, de pronto resulta difícil, quiero que no me toque adivinar o volver a ver la presentación para encontrar la mejor solución. Me gustaron las preguntas y respuestas y los ejercicios, fue bastante útil.

INFORMACIÓN COMPLETA EN TALLERES (ICET)
LA NECESIDAD DE UN RESUMEN CORTO (NRCT)

UTILIDAD DE LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS PLANTEADAS (UPRP)

EL RESUMEN MENCIONADO EN ESTA ENTREVISTA PUEDE CUBRIRLO LA GUÍA DE INTERVENCIÓN CON SUS DEBIDAS ACTUALIZACIONES

En el invierno puma, ¿Algun alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo? No de tipo psicológico pero si en cuanto a que una alumna quería cambiarse de nivel

¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller? No

¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cual fue y por qué? Nada fuera de lo normal considerando que los estudiantes tienen personalidades distintas y siempre vas a ver estudiantes que son muy abiertos y extrovertidos y otros que son más callados, se ve en los grupitos que hacen y sus interacciones después de clase.

NOTAR LA DIFERENCIA DE PERSONALIDADES ENTRE ALUMNOS (DPEA)

EXISTE LA POSIBILIDAD DE SER NECESARIA LA INCLUSIÓN DE TEORÍAS DE PERSONALIDAD EN ALGUNA HERRAMIENTA PROPORCIONADA A LA SEDE

¿Cómo percibes el proceso de adaptación del alumnado? Creo que todos tienen el tiempo de adaptarse aunque a veces no escuchan consejos, el choque cultural es fuerte, experimentan pero es muy diferente a su vida en México.

EL ALUMNADO NO ESCUCHA CONSEJOS (EANEC)

Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que favorecen? Es algo muy diferente a lo que conocen, hay muchas prácticas culturales diferentes, les favorece estar abiertos a las experiencias.

EL FAVORECIMIENTO DE LOS ALUMNOS A TENER EXPERIENCIAS NUEVAS (FATEN)

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno? Imagino que se reúnen de acuerdo a su forma de ser, hacen lazos afectivos, como todos están pasando por lo mismo congenian y más con estudiantes que han viajado solos y ayudan a los demás.

FORMACIÓN DE LAZOS AFECTIVOS ENTRE ALUMNOS DE ACUERDO A SUS VIVENCIAS (FLAEA)

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles? RIGES los reciben con un apoyo incondicional, solucionan las cuestiones como las enfermedades, indicaciones, un cuidado más personalizado que cualquier otra escuela de lenguas, esa parte hace que sea mucho más sencillo adaptarse, deberíamos hacer el apoyo en los idiomas que están aprendiendo pero entiendo que sea complicado.

LA RÁPIDA SOLUCIÓN DE RIGES A LAS PREGUNTAS DEL ALUMNADO (RSRAPDA)

¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede? Signos y síntomas y el procedimientos a seguir, una cosa es lo que uno percibe y otra cosa es cómo reacciona a esas percepciones que tiene, es mejor para mi poder mediante la experiencia saber reconocer que le está pasando al alumno además claro de qué es lo que tengo que hacer, como una lista paso por paso.

LA NECESIDAD DE LA INCLUSIÓN DE SIGNOS Y SÍNTOMAS DENTRO DE LA GUÍA DE INTERVENCIÓN (NIDSSDGI)

¿Cuál es tu perspectiva sobre las infografías? Me parecieron muy adecuadas.

LA NECESIDAD DE LA INCLUSIÓN DE QUE HACER EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS PASO POR PASO (NIDCPPP)

¿Te gustaría agregar algo más? Gracias por tu trabajo, es un primer paso hacia la mejora de la salud mental.

AGRADECIMIENTO POR EL TRABAJO DEL INVESTIGADOR (APTDI)

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos? Fue interesante y nuevo hasta cierto punto, son temas muy delicados a tratar, en Canadá el nivel de suicidios en jóvenes es muy alto, en México pienso que no es tanto, el conocer cómo interactuar es vital, han sucedido algunas cosas de importancia en ese sentido y a quien veo más participe del problema es a Gerardo, él logra controlar la situación, cuando vemos a un estudiante con un comportamiento distinto podríamos pensar que está bajo el influjo de alguna sustancia o atribuirlo a cualquier otra situación sin saber con que nos enfrentamos, No le agregaría ni quitaría nada.

En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo? No, lo único, los problemas de siempre, perder cosas, otra que le hicieron un cobro extra y le explicamos cómo funcionaba.

¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller? Por esta vez no pero se que en algún momento las utilizare y sabre como hacerlo

¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué? Creo que estaban comprometidos en lo que hacían

¿Cómo percibes el proceso de adaptación del alumnado? Es bueno aunque las cuestiones de horario y clima se les dificultan pero terminan por adaptarse

Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que crees lo favorecen?

El uso del idioma inglés o francés y que saben que pueden contar con el apoyo del personal de la sede para cualquier inconveniente.

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno? Creo que fueron muy colaborativos, formaban grupos conforme sus intereses

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles? Todo el tiempo estamos en constante comunicación con ellos

¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede? Ansiedad y estrés son los básicos así como las habilidades comunicativas

¿Cuál es tu perspectiva sobre las infografías? Me parecen apropiadas y concisas

¿Te gustaría agregar algo más? No

LA PERTINENCIA DE LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL POR LA PRESUNTA TASA DE SUICIDIOS EN CANADÁ (PASMPTSC)

LA PERTINENCIA DEL MANEJO DE SITUACIONES COMPROMETEDORAS POR PARTE DEL SECRETARIO ACADÉMICO (PMSCPSA)

PERDER OBJETOS DE VALOR (POV)

DIFICULTADES POR EL CLIMA INVERNAL (DCI)

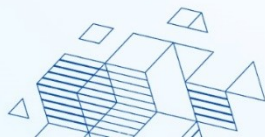
EL FAVORECIMIENTO DEL USO CORRECTO DEL IDIOMA INGLÉS Y FRANCÉS

EL AMBIENTE COLABORATIVO ENTRE ALUMNOS (ACEA)

LA IMPORTANCIA DE INCLUIR ANSIEDAD ESTRES Y HABILIDADES COMUNICATIVAS EN LA GUIA DE INTERVENCIÓN (IAEHCGI)

HABRÁ QUE DETERMINAR SI ES NECESARIA LA INVESTIGACIÓN DE DATOS SOCIODEMOCRÁFICOS PSICOLÓGICOS DE CANADIENSES

PUEDA SER FRUCTIFERA LA COMPARACIÓN DEL CURSO PUMA VERANO Y DEL CURSO PUMA INVIERNO EN CUANTO AL IMPACTO PSICOLÓGICO



CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos? Fueron muy dinámicos, se manejaron términos algo complicados, me gustaria un glosario, quizá senti que nos faltó tiempo sobre casos que ha habido

En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo? Acudieron a mí para comentarme algunos casos que estaban sucediendo, después de salir de la escuela se tomaba alcohol y me comentaban que en una casa en donde vivían varias personas, no dejaban dormir a los que también compartían ese mismo lugar y no se unían a la actividad.

En otra ocasión me comentaron que un grupo de alumnos estaban saliendo de un bar y uno de los chicos Puma se puso muy agresivo e insultó a otras de las compañeras y entonces a otro estudiante no le pareció y se empujaron en la calle al pre de un autobús, pudo haberlo atropellado, pudo haber pasado a mayores.

Lo que me sugieren es que de alguna manera pudieran poner quejas para que la UNAM pudiese intervenir pero no tenemos una manera clara de actuar, por eso se me hace muy importante hablar contigo de esto, tampoco nos podemos meter en su vida privada. No es la primera vez que nos pasa, en el verano pasado por las bebidas alcohólicas uno de los alumnos le puso un cuchillo a otra alumna y el juraba que había sido un juego pero se interpretó como una amenaza, el chico le pegaba a los árboles, el problema es tal vez la personalidad de los diferentes estudiantes.

¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller?

No he tenido la oportunidad

¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué?

No realmente, quizá valdría la pena hacerle la entrevista a los profesores que son los que están más de cerca; algunos profesores me comentaban sobre la impuntualidad extrema de los estudiantes, su falta de interés aunque la

DINAMISMO EN LOS TALLERES IMPARTIDOS(DTI)
LA NECESIDAD DE UN GLOSARIO PARA LA MEJOR COMPRENSIÓN DE TÉRMINOS (NGCT)

SOCIALIZACIÓN EXTERNA A INSTALACIONES (SEI)
USO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS (UBA)
COMPARTIR VIVIENDA TEMPORAL(CVT)

AGRESIVIDAD ENTRE COMPAÑEROS DEL CURSO EN VÍA PÚBLICA (AECVP)

SUGERENCIA DEL ALUMNADO POR LA CREACIÓN DE UN BUZÓN DE QUEJAS (SACBQ)

LA NECESIDAD DE RESPETAR LA VIDA PRIVADA DE LOS ESTUDIANTES INTERVIENIENDO (RVPEI)

AMENAZAR CON OBJETOS PUNSCORTANTES (AOP)
ARRANQUES DE IRA (AI)
PEGARLE A LOS ARBOLES (PAA)

NECESIDAD DE APLICAR ENTREVISTAS AL

LA INCLUSIÓN DE UN GLOSARIO PUEDE SER PERTINENTE EN RECURSOS VISUALES COLOCADOS EN ÁREAS COMUNES

EN ESTE PUNTO, LOS DISCURSOS DEL ALUMNADO Y LOS DEL PERSONAL EMPIEZAN A CONCURRIR EN ASPECTOS DE IMPORTANCIA CON LO CUAL SE PUEDEN OBSERVAR LAS DISTINTAS PERSPECTIVAS Y SE HACE VISIBLE LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN DE EVENTOS EXTRAORDINARIOS

LA SUGERENCIA DEL BUZÓN DE QUEJAS PODRÍA VOLVERSE CLAVE DENTRO DEL MEJORAMIENTO DE LA SEDE EN TODAS SUS ATENCIONES Y SERVICIOS

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos?: Me parecieron muy útiles sobre todo para sensibilizar sobre el tipo de situaciones a los que nos podríamos enfrentar, me gustaron mucho las actividades, tu como facilitadora no fuiste quien monopolizó la palabra, hubo espacio para que el resto compartiera, te agradeci mucho por no extenderte en el tiempo. En la siguiente etapa me parece vital retomar los talleres y enriquecerlos o hablar de más temas de importancia

LA IMPORTANCIA DE SENSIBILIZAR A LA POBLACIÓN SOBRE CUESTIONES PSICOLÓGICAS (ISPP)
TENER UNA POSTURA DE FACILITADOR Y HACER PARTE A LOS PARTICIPANTES DEL CONOCIMIENTO (PFHPP)

SERÍA CONVENIENTE EN CASO DE QUE VUELVAN A REPETIRSE LOS TALLERES, HALLA MAS ESPACIO PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS ASÍ COMO TOMAR EN CUENTA VARIABLES NUEVAS DE INTERES

En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo? No directamente conmigo pero si supe de una situación que se presentó durante el puma

EL GUSTO POR LAS TÉCNICAS DE MINDFULNESS (GTM)

ES VITAL LA ADECUACIÓN A TODO PÚBLICO DE ESTRATEGIAS CORTAS Y FACILES DE HACER EN CONTENCIÓN EMOCIONAL TRATANDO DE EXPLORAR DIFERENTES MODELOS PSICOLÓGICOS

¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller? No las tuve que utilizar, inmediatamente mi reacción fue tratar de brindar mi apoyo, la que me gusto más fue la de los 5 sentidos. ¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué? Lo que yo note es que en general todos estábamos contentos de recibir a los estudiantes después de la pandemia, fue sencillo el organizar, tengo la costumbre de recorrer la sede para asegurarme que las cosas estén bien salvo la laptop que se extravió. Sin darte algunos detalles demasiados específicos te puedo decir que sucedió una situación que podría llegar a mayores, aparentemente en una actividad no relacionada con el curso, fuera de la escuela, hubo una situación de acoso sexual, sucedió en una reunión en la que habian varias personas alumnos y gente exterior, todo involucro el consumo de bebidas alcoholicas, la persona implicada trato de frenar a la persona externa, esta persona insistió hasta una transgresión física; cuando personal de la sede me pidio mi opinion lo que hice fue asegurarle mi comprension y solidaridad, un apoyo hasta donde la persona quisiera llegar como el presentar una denuncia pero la situación no prosperó ni paso a mayores

CASO DE ACOSO O VIOLENCIA SEXUAL (CAVS)
REUNIÓN CON PRESENCIA DE ALCOHOL (RPA)
PERSONA EXTERNA A LA SEDE COMO AGRESOR (PESA)
DEMOSTRAR SOLIDARIDAD AL ALUMNADO (DSA)

SE VUELVE IMPERIOSA LA NECESIDAD DE UN PROTOCOLO CONSISTENTE EN CASO DE ACOSO O VIOLENCIA SEXUAL Y DE CUALQUIER TIPO ADEMÁS DE DETERMINAR QUE SUCESOS SI Y CUALES NO PUDIESE ENCARGARSE LA SEDE SIN MENCIONAR HACER TODO ELLO DEL CONOCIMIENTO PÚBLICO Y CONSULTABLE

Me imagino que la persona afectada tuvo herramientas para resolverlo sola pero es algo a lo que le tenemos que poner atención. Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que crees lo favorecen? Algo que ayuda es que la mayoría son miembros de la comunidad universitaria, hay mucho compañerismo y eso sin duda ayuda, lo que dificulta tal vez es que es una experiencia muy intensa y es difícil asimilar todo por lo corto que es, lo veo como un potencial de generar algún tipo de ansiedad.

COMPAÑERISMO ENTRE EL ALUMNADO (CEA)

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno? Tendría muy poco que agregar en ese aspecto solo que vi personas responsables centradas en sus objetivos, siguiendo instrucciones la última semana el porcentaje de asistencia fue muy bajo y creo que es parte de la dinámica del curso, vi mucho optimismo.

PERPECTIVA DE EL CURSO COMO EXPERIENCIA INTENSA (CEI)

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles? Recibi pocas quejas de RIGES, eso no quiere decir que no haya que mejorar pero recibi poca información porque tuve muy poco que ver

RESPONSABILIDAD EN EL ALUMNADO (REA)

¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede? Me parece que las técnicas para manejo de emociones son muy importantes, cada etapa del proyecto deberá abordar, actualizar y nutrir estas técnicas, no somos autosuficientes en eso.

LA IMPORTANCIA DE LA INCLUSION DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL EN LA GUIA DE INTERVENCIÓN (ITCEGI)

¿Cuál es tu perspectiva sobre las infografías? Falto el horario de atención y se tienen que volver a actualizar y nutrir

LA NECESIDAD DE COLOCAR MÁS INFORMACIÓN VISUAL EN ESPACIOS PÚBLICOS (NCIVEP)

¿Te gustaría agregar algo más? Colocar mas información visual con infografías y espacios publicos

CÓDIGOS DE ANÁLISIS

MEMOS

En cuanto al temario y las actividades incluidas en los 3 talleres de crisis psicológicas, ¿qué le quitarías o agregarías a los mismos? Estuve en el primer taller, me parecieron buenos los temas, hicieron casos prácticos en el 2 y 3 taller, agregaría más ejemplos reales con alumnos o con la vida diaria para desglosar temas

LA NECESIDAD DE AGREGAR MÁS EJEMPLOS REALES O REALTAS EN LOS TALLERES (NAERT)

En el invierno puma, ¿Algún alumno acudió a ti para resolver alguna duda o conflicto de cualquier tipo? No de tipo psicológico, conflictos logísticos de actividades y horarios que no recordaban, para dar indicaciones de lugares, el leer o estar atentos a las indicaciones que se les da se les dificulta demasiado

PREGUNTAS DE LOS ESTUDIANTES SOBRE ACTIVIDADES HORARIOS E INDICACIONES PARA LLEGAR A ALGÚN LUGAR (PESAHI)

¿Tuviste que utilizar en algún momento alguna de las técnicas previamente adquiridas en el taller? No tuve la oportunidad, era un tema más logístico

¿Notaste alguna conducta en los alumnos del curso puma invierno que haya llamado tu atención, cuál fue y por qué? He estado en 6 pumas más o menos, muchos estaban entre los 20 y 30 años, a todos les tocó la pandemia y los vi sin iniciativa y sin ganas de conocer, los grupos estaban muy retraídos, si les preguntas sobre las cosas más representativas del área no las conocían. No buscan opciones aunque no generalizo

**RANGO DE EDAD DE LOS ESTUDIANTES (RDEE)
ATRIBUIR A LA PANDEMIA LA BAJA INICIATIVA A DESCUBRIR EL PAÍS (BIDP)**

¿Cómo percibes el proceso de adaptación del alumnado? Este año lo vi un poco más lento, lo sigo atribuyendo a la pandemia, para algunos que despertaron en las últimas semanas ya tenían que regresar a su país Desde tu punto de vista, ¿Qué aspectos son los que dificultan la adaptación del alumnado y cuáles los que crees lo favorecen? Creo que en la sede no dejamos crecer las aptitudes de los alumnos de tanto que los guiamos, a veces se les da información que no utilizan

PERCIBIR LENTO AL ALUMNADO (PLA)

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre los alumnos del curso puma invierno? Los vi más acoplados entre la segunda y tercer semana, hay fiestas y reuniones externas a la escuela

NO CREAR APTITUDES EN EL ALUMNADO POR DARLES INFORMACIÓN DE MÁS (PNCAA)

Desde tu punto de vista, ¿Cómo fue la relación entre el alumnado y el personal de asuntos estudiantiles? Tienen una buena relación de confianza, y se ve al final en las clausuras cuando los alumnos hablan y les agradecen al profesorado y al personal.

MEJOR ACOPLAMIENTO Y SOCIALIZACIÓN ENTRE LA SEGUNDA Y TERCER SEMANA (MA)

¿Qué tema o temas crees que deberían ser imprescindibles a incluir en una guía de intervención en crisis psicológicas dedicada al personal de la sede? Me gustaría más ejemplos prácticos de acuerdo a tus vivencias experiencia.

AGRADECIMIENTO DEL ALUMNADO AL CIERRE DEL CURSO (ADA)

Cual es tu perspectiva sobre las infografías? Muy positivas y necesarias, para los alumnos de español o en los eventos de cultura se podría incluir temas de salud mental.

NECESIDAD DE INCLUSIÓN DE EJEMPLOS PRÁCTICOS EN LA GUÍA DE INTERVENCIÓN (GDI)

¿Te gustaría agregar algo más? Tuvimos un seminario de salud mental con la Facultad de Psicología y UNAM San Antonio, se tuvieron varias presentaciones sobre salud mental en la duración de la pandemia, tal vez tenemos que retomar algo de eso.

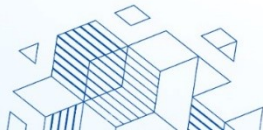
LA INCLUSIÓN DE ALUMNOS DEL IDIOMA ESPAÑOL EN EL MATERIAL PSICOLÓGICO (IAIEMP)

LA EXPERIENCIA CON ANTERIORIDAD DE UN SEMINARIO EN SALUD MENTAL (EASSM)

SERÍA POSITIVA LA CREACIÓN DE UN RECURSO VISUAL QUE MUESTRE LOS PRINCIPALES SITIOS DE INTERÉS Y LUGARES IMPERDIBLES EN OTTAWA ASÍ COMO RUTAS DE AUTOBUS DISPONIBLES O UBICACIONES DETALLADAS

PARA REFUTAR O ASEVERAR LA HIPÓTESIS DE "MA" PODRÍA HACERSE UN ESTUDIO COMPARATIVO CON DOS GRUPOS: UNO AL QUE SE LE OTORQUE TODA LA INFORMACIÓN DISPONIBLE Y OTRO EN DONDE ELLOS TENGAN QUE DESCUBRIRLA POR SI MISMOS HACIA LA TOMA DE DECISIONES Y CREACIÓN DE MATERIAL INFORMATIVO

LOS MATERIALES DE INFORMACIÓN VISUAL PUEDEN SER ÚTILES INCLUSIVE EN LA FORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE ESPAÑOL



Apéndice 5. Infografías



UNAM CANADA | FES ZARAGOZA

¡HEY!

¿Has experimentado o presenciado alguna situación negativa repentina, de urgencia y/o peligro potencial?

Puedes haber pasado por una crisis psicológica sin saberlo...

La crisis es un **estado temporal** de desorganización en donde el individuo **disminuye su capacidad** para manejar situaciones utilizando métodos acostumbrados para la resolución de problemas.

ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN, NO ESTÁS SOL@
¡Comunidad UNAM está contigo!

Ilustración de una persona sentada en el suelo con las manos en la cabeza, rodeada por una serpiente negra y líneas amarillas que sugieren confusión o dolor.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

**COFIE
FES ZARAGOZA**

5585570962
COFIEZaragozaOficial
becas@zaragoza.unam.mx

LOCATEL
24 HRS.
Atención continua

5556581111



UNAM
CANADÁ



ANSIEDAD Y ESTRÉS

¿ANSIEDAD? —

Se manifiesta como una respuesta a situaciones continuas de alerta, es una situación de temor desagradable constante que puede llegar a no permitir hacer actividades diarias y/o necesarias.



— SÍNTOMAS MENTALES

Preocupación constante, problemas de atención y conciliación del sueño.



SÍNTOMAS FÍSICOS —

Pulsaciones elevadas, sudoración excesiva, tensión muscular, temblores, mareos, desmayos, movimientos erráticos.



— ¿DISTRÉS?

Es una sensación abrumadora que lleva a la irritabilidad y a la baja concentración



¿EUSTRÉS? —

Es una sensación energizante que lleva a la productividad y enfoque



Juntas forman el fenómeno conocido por **Estrés**; la diferencia entre uno y otro radica en la oportuna acción y toma de decisiones.

**¿Te gustaría aprender a usar el estrés y la ansiedad a tu favor?
Infórmate en los siguientes contactos:**

LÍNEA UNAM

📞 555 804 6444

🕒 9:00 a 13:00 hrs (martes y jueves)

CEAPSI- Centro de
Atención Psicológica
Integral

📞 5555 2643-1318

✉ contacto@ceapsi.mx
<http://www.ceapsi.mx/>

¿ÚLTIMAMENTE HAS PASADO POR ALGÚN MALESTAR EMOCIONAL IMPORTANTE?

UNAM CANADÁ DEJA A TU DISPOSICIÓN LOS SIGUIENTES CONTACTOS DE CANALIZACIÓN PSICOLÓGICA:

Línea de atención psicológica CallCenter UNAM	 55 5025 0855	 8:00 a 18:00 hrs Lunes a Viernes
Psicólogos sin fronteras México y Centro de intervención en crisis	 55 852 618 59 55 473 884 48 https://bit.ly/3Q8vqCW	 8:00 a 18:00 hrs Lunes a Viernes
LOCATEL	 55 565 811 11	 24 Horas
INJUVE	 55 4631 3035  INJUVECDMXoficial  saludemocionalcdmx@gmail.com	 9:00 a 12:00 hrs y 14:00 a 18:00 hrs Lunes a Viernes
CEAPSI- Centro de Atención Psicológica Integral	 55 2643 1318  contacto@ceapsi.mx http://www.ceapsi.mx/	 12:00 a 16:00 hrs Lunes a Viernes
Programa de Orientación Sexual y Emocional Estudiantil (POSEE)	 POSEE_UNAM Registro: http://bit.ly/3WvluF2	 10:00 a 18:00 hrs Lunes a Viernes
Centro de Orientación y Formación Estudiantil de la FES Zaragoza	 55 855 709 62  COFIEZaragozaOficial  becas@zaragoza.unam.mx	 10:00 a 18:00 hrs Lunes a Viernes



¡NO ESTÁS SOL@!



Facebook:
[@UNAM.Ca](https://www.facebook.com/UNAM.Ca)

Instagram:
[eunamcanada](https://www.instagram.com/eunamcanada)

Twitter:
[@UNAM_Canada](https://twitter.com/UNAM_Canada)

Youtube:
[@UNAM_Canada](https://www.youtube.com/UNAM_Canada)

Sitio web:
canada.unam.mx



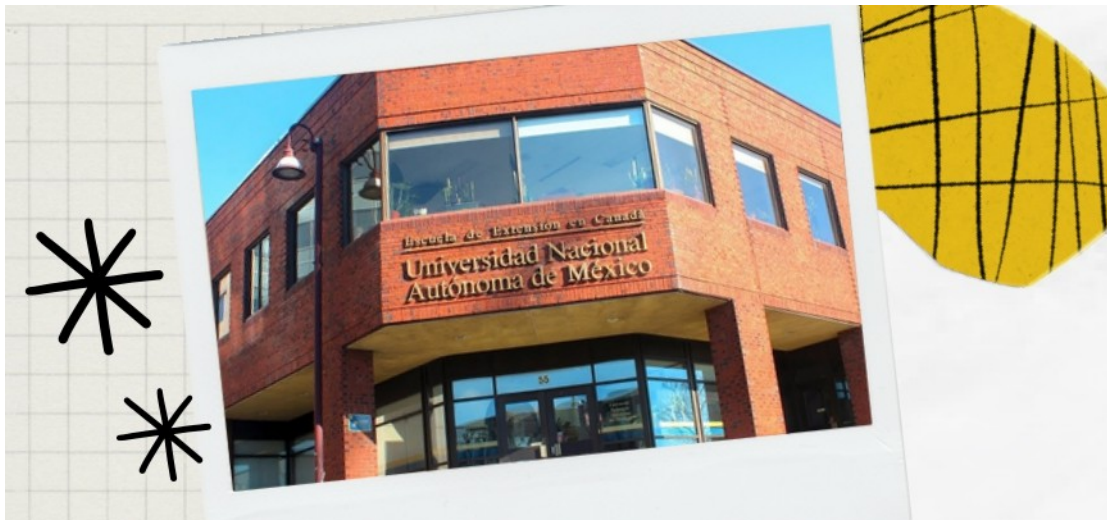


UNAM
CANADÁ

GUÍA RÁPIDA DE INTERVENCIÓN EN CRISIS PSICOLÓGICAS

PARA PERSONAL ESCOLAR





La sede UNAM-Canadá fundada ubicada en la ciudad de Gatineau, provincia de Quebec. tiene entre sus principales actividades la promoción de servicios de enseñanza-aprendizaje de los idiomas español, inglés y francés para estudiantes mexicanos, canadienses y latinoamericanos, incluida la difusión de la cultura mexicana, canadiense e iberoamericana entre muchas otras actividades culturales y académicas.

Para los alumnos Mexicanos que asisten a la sede año con año, el desplazamiento de un país a otro supone la incorporación a un nuevo contexto físico y sociocultural donde el alumnado es orillado a demostrar habilidades adaptativas adicionales al quehacer estudiantil en las que se incluyen, la habituación horaria y climática, la modificación de valores, el aprendizaje y uso del idioma, además de la estabilidad financiera y emocional.

Esta guía tiene el objetivo de mediante la investigación y acción participativa, brindar elementos clave hacia la capacitación de personal de la Sede UNAM-Canadá en psicoeducación y contención en crisis psicológicas adecuada a las necesidades del contexto y las circunstancias que implica la movilidad estudiantil internacional con el proposito de actuar mediante una perspectiva preventiva de eventualidades mayores

CRISIS PSICOLÓGICAS

Una crisis es un estado temporal de desorganización caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

Tradicionalmente la crisis se divide en dos grupos:

EVOLUTIVAS

Tienen su origen en las etapas de desarrollo del ser humano; estas son puntos decisivos o regiones límite entre dos periodos de estabilidad caracterizadas por una serie de tareas que el individuo debe resolver para ser funcional en el siguiente periodo asociadas a transiciones biológicas y de roles.

- Ejemplos: Adolescencia, jubilación
- muerte de los abuelos, concubinato
- casamiento, elección de carrera o
- menarquia (primera
- menstruación), etc.

CIRCUNSTANCIALES:

hace referencia a situaciones que se encuentran en el ambiente y están relacionadas con las necesidades básicas, la pérdida de la integridad corporal, el peligro o un desafío que rebase las capacidades de una persona.

- Ejemplos: Suicidio, aborto, robo,
- violación, enfermedades importantes
- accidentes, adicciones, violencia,
- secuestros, desastres naturales, etc.

La reacción del afectado o víctima, depende de la intensidad, duración y la acumulación de sucesos de vida estresantes, pero también con sus recursos psicológicos (intra e interpersonales) disponibles para hacer frente a estos eventos.

Referencia: Slaikeu, K. (1988). *Intervención en crisis*. México, D.F.: Manual Moderno.
Turnbull, A. y Turnbull, R. (2001). *Families, professionals, and exceptionality: collaborating for Empowerment* (4a ed.). Upper Saddle River: Merrill/Prentice-Hall

EJERCICIOS

1. Aline después de los primeros auxilios psicológicos, comienza a relatar con mayor calma que un adulto la ha comenzado a seguir de forma repetida al salir de casa, no identifica que sea un vecino y tiene miedo de volver a encontrarlo. ¿Qué tipo de crisis está presentando Raquel? : _____
2. Manuel, menciona estar muy molesto con su pareja; comenta que al hablar con ella le reclama que desde que se fue al verano puma se olvidó de ella y amenaza con terminar si no regresa a su país, Manuel quiere seguir con su relación pero tiene que considerar si su pareja es la adecuada. ¿Qué tipo de crisis está presentando Manuel?: _____
3. Si tuvieras que agregar a la lista previa de crisis circunstanciales y evolutivas una opción diferente considerando sus características ¿cuáles serían ?,menciona uno de cada uno:

4. El impacto que tiene para una estudiante la muerte de un hermano menor de edad es un ejemplo de crisis:



La depresión es una alteración del humor en la que destacan los siguientes elementos:



Afectivos: humor bajo, tristeza, desánimo.

Cognitivos: pensamientos negativos de sí, del mundo y del futuro, baja autoestima, desesperanza, pérdida de concentración.

Conductuales: retirada de actividades sociales, reducción de conductas habituales, agitación motora, actitud desganada.

Físicos: relativos al apetito, al sueño y, en general, a la falta de «energía», así como otras molestias.

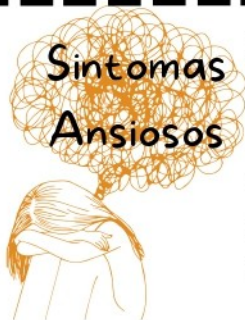
En cuanto a la diferenciación de un momento de tristeza y los síntomas depresivos, las herramientas más utilizadas para la detección de la depresión son igual de eficaces que formular al paciente estas preguntas:

¿Durante las últimas dos semanas ¿se ha sentido triste, o desesperanzado, muchas veces sin entender cuál es la causa?

¿Durante las últimas dos semanas ¿ha perdido el interés por sus actividades habituales o el placer en hacer cosas con las que se solía disfrutar?

Como dato a considerar; Un episodio no tratado suele durar entre 6 y 12 meses, mientras que la mayoría de los episodios tratados duran alrededor de 3 meses.

Alarcon R y Serrano G.(2006) GUIA DE PRACTICA CLINICA DE LOS
TRASTORNOS DEPRESIVOS Subdirección General de Salud Mental y
Subdirección General de Atención Primaria, Urgencias y Emergencias
Servicio Murciano de Salud



Son reacciones emocionales normales ante situaciones amenazantes para el individuo que se dan lugar por medio de la evaluación de riesgos donde se produce una exacerbación de energía física y mental que intenta liberarse hacia las acciones que garanticen la supervivencia.

5

Sin embargo, cuando estas reacciones se vuelven **cotidianas** y cada vez mas **perturbadoras**, se vuelven incapacitantes y por tanto necesitan ser evaluadas y atendidas por profesionales.

Síntomas mentales: preocupación constante, cansancio, irritabilidad y problemas para concentrarse y conciliar el sueño.

Síntomas físicos: pulsaciones elevadas, sudoración excesiva, tensión muscular, temblores, mareos, desmayos, movimientos erráticos.

ESTRÉS

El estrés puede ser definido como el conjunto de demandas sociales y presiones del medio que sobrepasan la capacidad del individuo para ajustarse a las mismas amenazando el equilibrio del individuo.

Tiene diferentes fases que van desde la de alarma, la de adaptación y la de desgaste, contempla desde la percepción de la necesidad de prepararse hasta la relajación de los sistemas en ello implicados.

Distrés: hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado”

Eustrés: hace referencia a las respuestas de estrés adaptativas que facilitan el óptimo y equilibrado desempeño del ser humano ante las demandas del medio.

Referencias: Wheaton, B. 1999. "Social stress." Pp. 277-300 en *Handbook of the sociology of mental health*, editores Aneshensel, C. S. y J. C. Phelan. Nueva York: Kluwer Academia

Se realizó un pequeño resumen de los temas síntomas depresivos ansiosos y estrés con el fin de otorgar un conocimiento conciso, las formas de intervención de cada una pueden ser consultadas en las paginas dedicadas al control emocional y a los primeros auxilios psicológicos.

Puedes utilizar la siguiente tabla para apoyarte a la hora de la intervención para detectar factores de riesgo:

EXPLORACIÓN	PREGUNTAS SUGERIDAS	INDICADORES DE RIESGO
SITUACIÓN FAMILIAR	¿Con quien convive y como es su relación con cada integrante	Disfunción familiar, maltrato físico o verbal, convivencia de más de una unidad familiar en la misma vivienda.
RECURSOS FISICOS	¿Dónde vive y con quien?, ¿Tiene algún problema de tipo económico?	Hacinamiento, situación económica precaria, sin apoyo de los familiares, vivienda en zona marginal.
ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO	Cuando tiene un problema ¿Qué hace? ¿Pide ayuda? ¿A quién?	Baja regulación emocional, evitación, escape o distanciamiento, baja independencia o poco optimismo.
SITUACIÓN ESCOLAR Y/O LABORAL	¿Qué estudia o en qué trabaja? ¿Existen problemas en su entorno laboral o escolar que lo afecte?	Situación laboral inestable, conflictiva, estresante o poco gratificante, bajo nivel de instrucción.
RED DE APOYO SOCIAL	¿Qué otras relaciones sociales tiene aparte de sus familiares? ¿Son satisfactorias? ¿Se siente apoyado? ¿En qué emplea su tiempo libre?	Aislamiento social, intención de no querer molestar a nadie, baja comunicación.

HABILIDADES SOCIALES

las habilidades sociales son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Se componen de una serie de recursos que permitirán al individuo afrontar de una manera adecuada una serie de dificultades, retos y exigencias cotidianas.



Habilidades Sociales Básicas: Formular preguntas, expresión de amor, agrado y afecto, defensa de los derechos propios y ajenos, pedir favores, rechazar peticiones, la expresión de opiniones personales incluido el desacuerdo, expresión justificada de molestia, disculparse o admitir ignorancia y el afrontamiento de las críticas.

Habilidades Sociales Avanzadas: Dar Instrucciones, seguir instrucciones, convencer a los demás .

Habilidades relacionadas con los sentimientos: discernir los sentimientos propios y ajenos, expresar los sentimientos, enfrentarse al enfado de otros, ser empático, enfrentar nuestros miedos y autorecompensarnos por los logros.

Referencia: Goldstein, A.; Sprafkin, R.; Gershaw J. y Klein, P. (1989).

Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza. Madrid



8

Las **dificultades** que en ocasiones pueden aparecer **en las relaciones sociales** tienen como principal consecuencia la manifestación de una serie de comportamientos anómalos, que se pueden englobar en tres categorías o **estilos** :

Estilo Pasivo	Estilo Asertivo	Estilo Agresivo
<p>Conducta no verbal Ojos que miran hacia abajo; voz baja; vacilaciones; gestos desvalidos; postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono vacilante o de queja; risitas falsas.</p>	<p>Conducta no verbal Contacto ocular directo; nivel de voz conversacional; gestos firmes; postura erecta; mensajes en primera persona; honesto/a; respuestas directas a la situación; manos sueltas</p>	<p>Conducta no verbal Mirada fija; voz alta; habla rápida; gesticulación de enojo o amenaza marcada postura intimidatoria con hombros y cabeza hacia delante.</p>
<p>Conducta verbal «Quizá...», «Supongo...», «Me pregunto si podríamos...», «Te importaría mucho...», «Solamente...», «No crees que...», «Ehh», «Bueno...», «Realmente no es importante...», «No te molestes...».</p>	<p>Conducta verbal «Pienso...», «Siento...», «Quiero...», «Hagamos...», «¿Cómo podemos resolver esto...?», «¿Qué piensas...?», «¿Qué te parece...?».</p>	<p>Conducta verbal «Harías mejor en...», «Haz», «Ten cuidado...», «Debes estar bromeando...», «Si no lo haces...», «No sabes...», «Deberías...», «Mal».</p>
<p>Efectos: Conflictos interpersonales, depresión, autoestima bajo, se hace daño a sí mismo, pierde oportunidades, es solitario, no se gusta a sí mismo ni gusta a los demás.</p>	<p>Efectos: Resuelve los problemas, se siente a gusto con los demás y consigo mismo, se siente con control, crea y fabrica la mayoría de las oportunidades.</p>	<p>Efectos: Conflictos interpersonales, culpa, frustración, hace daño a los demás, pierde oportunidades, tensionado, anhela control.</p>

Pero, que es lo que se debe hacer con cada estilo?:



PASIVO:

- Elogia constantemente sus aciertos
- Reduce su perspectiva de catastrofismo
- Involucralo en actividades cooperativas
- Saca a relucir su identidad, pregunta por sus gustos

AGRESIVO:

- Evita las situaciones que fomenten la competencia
- Incentiva la expresión de emociones
- Premiar sutilmente cuando tiene un comportamiento adecuado
- Cuando tenga un comportamiento inadecuado modifique la actividad



ASERTIVO:

- Estimula su creatividad
- Reta sus habilidades
- Fomenta su apoyo en personas con estilo pasivo y agresivo

Nota: Las afirmaciones anteriores **no** se deben interpretar como una forma de encasillar las habilidades comunicativas; Pueden haber mezclas de estos estilos en una misma persona conforme a su estado de ánimo, y también conforme a sus estrategias de regulación o recursos de resolución de problemas; en este sentido resulta de vital importancia hacer en ejercicio de observación reflexiva con cada afectado y/o con su grupo social.

EJERCICIOS

1. Hay 2 alumnos que en varias ocasiones se han ofendido verbalmente, el resto del grupo de idioma se siente incomodo ¿Como organizarías al grupo para mejorar esta situación?

2. Notas que un alumno se aísla de todos y no quiere participar de ninguna actividad programada por la sede; ¿Cómo lo reintegrarías al resto del grupo?

3. Un alumno te menciona lo siguiente, "no quisiera molestarle, quería pedirle un favor he tenido un problema médico y no se a donde asistir, me he sentido muy mal pero yo entiendo si no puede ustedes tienen mucho que hacer" ¿Qué tipo de comunicación tiene este estudiante?

4. Un alumno parece estar muy molesto en las actividades, cuando la gente se le acerca y le pregunta qué tiene suele quedarse callado o cambiar de tema ¿Qué tipo de habilidad social es la que no ha desarrollado?



DUELO



El duelo (del latín *dolium*, dolor, aflicción), es el proceso emocional que atraviesa una persona tras sufrir algún tipo de **pérdida**. Estas pueden referirse a pérdidas de:

- Muerte de seres queridos.
- Aspectos de uno mismo: relacionadas con los **roles** que desempeña la persona a nivel social y familiar (un despido, la jubilación, un divorcio), o bien con las facultades físicas y psicológicas (amputación de una parte del cuerpo, padecer algún tipo de minusvalía). Objetos externos (embargo de un hogar, incendio de la vivienda, etc.).
- Ligadas al **desarrollo**: pérdida del estado de niño, del estado de adolescente, del estado de adulto, del estado de anciano y la propia muerte.
- De objetivos, **ideales e ilusiones**



A su vez existen varios **tipos** de duelo:

Duelo patológico o anormal: es la intensificación al nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas o permanece en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución; Una duración excesiva puede ser duelo crónico puede llegar a ocupar toda una vida.

Duelo inhibido o negado: Se niega la expresión del duelo porque la persona no afronta la realidad de la pérdida. Puede prevalecer una falsa euforia, que sugiere la tendencia patológica de la aflicción.

Duelo común :diversos autores expresan que existen distintas etapas:

1. **Estado de choque:** hay una alteración en el afecto, con una sensibilidad anestesiada, el intelecto está paralizado y se afecta el aspecto fisiológico con irregularidades en el ritmo cardíaco, náuseas o temblor, incredulidad que puede llegar hasta la negación. Se trata de un sistema de defensa. Esta fase es de corta duración.
2. **Etapa central:** Es el núcleo mismo del duelo; se distingue por un estado depresivo y es la etapa de mayor duración. Al principio, la imagen del desaparecido ocupa siempre y por completo la mente del doliente. Conforme pasa el tiempo, alternan momentos de recuerdo doloroso con la paulatina reorganización de la vida externa e interna de quien sufrió la pérdida.
3. **Periodo de restablecimiento:** Comienza cuando el sujeto mira hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos y de expresarlos.

Otra conceptualización del duelo plantea que existen cinco fases en el proceso del duelo:

Negación: Es una reacción que se produce de forma muy habitual, con frecuencia con un estado de shock o bloqueo emocional e incluso cognitivo. En ocasiones esto no sucede sino que puede manifestarse de un modo más difuso o abstracto.

Ira: Asociado a sentimientos de frustración y de impotencia con respecto a la propia capacidad de modificar las consecuencias de la pérdida. Dicha frustración conlleva a su vez la aparición de enfado y de ira, como sucede en general y no sólo durante el duelo. Durante esta etapa la persona busca atribuir la culpa de la pérdida a algún factor, como puede ser otra persona o incluso uno mismo.

Referencia: Bordignon, N. (2006) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. Revista Lasallista de investigación- 2(2) pp 50-63

Negociación: La persona guarda la esperanza de que la situación cambie y se esfuerza en reenfocar el problema.

Depresión: La persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad de la pérdida, y ello genera sentimientos de tristeza y de desesperanza junto con otros síntomas típicos de los estados depresivos, como el aislamiento social o la falta de motivación.

También existen autores que de manera contraria mencionan que el proceso de duelo tiene más parecido con una montaña rusa que con una progresión ordenada de etapas bien diferenciadas en el tiempo.



Ninguna teoría es mas acertada que otra, sin embargo hacia la intervención debemos de tratar de identificar de acuerdo al estado del afectado normalmente los altibajos en procesos de duelo son estados emocionales que cambian con gran rapidez .

La narrativa que se puede manejar en la contención emocional involucra ***enaltecer las habilidades del estudiante, identifica sus puntos débiles a mejorar y limitaciones personales a aceptar, crea planear en conjunto actividades hacia la formación de nuevos intereses y relaciones.***

Establecer la sensación de una relación de iguales puede ser de mucha ayuda; por ejemplo, compartir una situación similar que haya experimentado con anterioridad que le recuerde la situación presente y proporcionando solo los detalles de mayor importancia.

Referencias: Reyes,C.(2019)Estrategias de validación emocional, repertorio conductual indispensable en el apoyo del duelo. Revista Mexicana de Cardiología. 27(1) pp 42-45.

Santrock, J.(2006) Psicología del desarrollo. El ciclo vital.España:McGrawHill C.21 pp 102-129.

EJERCICIOS

1. La alumna Lucía comienza a tener una mala relación con sus compañeros, golpea las puertas y camina rápido, en la intervención comienza a relatar que acaba de perder su empleo por asistir al verano PUMA, empieza a culpar a la sede de perder el empleo, ¿ En qué etapa del duelo piensas que se encuentra Lucía?

2. ¿Qué le dirías a Lucía para hacerla sentir mejor?

3. Ricardo perdió hace poco la oreja izquierda, los compañeros de su curso de idioma le dicen "la taza", sin embargo el lo toma a gracia y empieza a frecuentar a otras personas. ¿Ricardo está en duelo?, si lo está en qué etapa piensas que se encuentra?

Argumenta tu respuesta

4. Describe de una experiencia personal en la que identifiques algún tipo de duelo y/o alguna de sus etapas:



La llamada conducta adictiva habla de una falta de control sobre alguna sustancia o conducta; al respecto puede resaltarse componentes como la dependencia a su consumo o realización, la tolerancia que se desarrolla conforme al tiempo y cantidad de consumo o realización, la abstinencia y una incidencia negativa en cualquier área de importancia de la vida diaria

Para poder ser mas precisos se retoman los siguientes elementos característicos de la adicción:

- 1.Un fuerte deseo o un sentimiento de compulsión para llevar a cabo la conducta particular (especialmente cuando la oportunidad de llevar a cabo tal conducta no está disponible)
2. disponible)
- 3.La capacidad deteriorada para controlar la conducta (especialmente, en términos de controlar su comienzo, mantenimiento o nivel en el que ocurre)
- 4.Malestar y estado de ánimo alterado cuando la conducta es impedida o la deja de hacer
- 5.Persistir en la conducta a pesar de la clara evidencia de que le está produciendo graves consecuencias.



Para el DSM-IV-TR (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana) para que se considere una conducta de dependencia se considera un deterioro o malestar clínicamente significativo, expresado por tres o más síntomas anteriores, durante un período continuado de 12 meses.

Dentro del manejo médico de las adicciones , la desintoxicación es solo una pequeña parte de la primera etapa hacia su tratamiento además de mantener una vigilancia continua para detectar y prevenir recaídas .

Mediante las consideraciones anteriores no se estigmatiza ni se pretende diagnosticar al alumno, sin embargo es importante poder identificar indicios de consumo excesivo así como la conservación de atención del alumnado por medio del posible establecimiento de actividades en las que se vean sus intereses saludables reflejados; se recomienda incluir actividades extracurriculares en horarios variables que además de provocar interés, exploten las habilidades de cada miembro.

La intervención o contención psicológica no es recomendable cuando el afectado está bajo los efectos de cualquier sustancia



Primeros Auxilios Psicológicos (PAP):

Conforman el primer contacto o acercamiento dentro de la crisis. Se consideran PAP aquellas primeras intervenciones que, sin ser estrictamente formales, se producen ante cualquier circunstancia que la persona afectada percibe como desbordante y centran sus esfuerzos en 3 aspectos:

- Amortiguar el impacto del suceso mediante procesos narrativos y técnicas de contención.
- Tomar medidas para hacer mínimas las posibilidades destructivas o auto-destructivas.
- Fortaler lazos sociales y fuentes de asistencia.



La calidad de cualquier intervención emocional o conductual, dependerá en gran medida de qué habilidades se empleen en el transcurso de la interacción para lograr lo que en psicología de llama alianza terapéutica, algunas de ellas son:

1. **La escucha activa:** que permite recoger información necesaria antes de intervenir, da lugar a la expresión del afectado sin interrupción, ayuda a reafirmar o rescatar suposiciones de quien asiste y crea un vínculo positivo.

Aspectos verbales

Usar expresiones como:
"ya veo", "ahora entiendo"
"de acuerdo" "Lo que
quieres
decir es (...)" "Cómo decías
que
ocurrió"

Aspectos NO verbales

postura inclinada hacia el
afectado
distancia sin invasión
del espacio personal
contacto visual
gesticulación similar
al afectado
Asentir

18

2. La **empatía**, tomando la situación dolorosa como propia pero desde la perspectiva del afectado.
3. Formar criterios basados en el individuo específico, y no en generalidades.
4. La habilidad de **acompañar**, mediante los siguientes elementos

Errores :

Pensar en términos totalitaristas
(malo y bueno, bien y mal, blanco o negro).
Atender solo una parte de la información
recabada, exigencia desmesurada
Usar términos de obligación
("deberías", "tienes que", "si o si")



Aciertos:

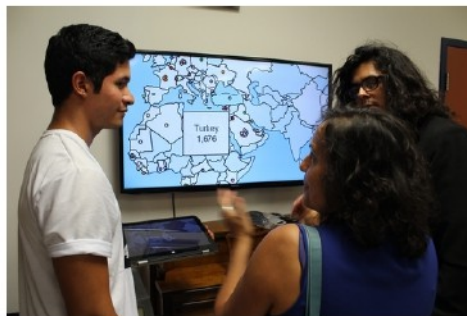
Elogios de logro
Indagar en la definición
de términos
que el afectado se otorga
Plantear objetivos realistas
Acumular hechos a favor y en
contra de lo que se piensa

5. **Saber hacer críticas**

sanas conforme a:

- Elegir el momento y lugar adecuado
- Hacer propuestas de cambio una por una
- Considerar en que se puede estar equivocado
- Sugerir alternativas claras
- Acompañar propuestas con apreciaciones positivas o conveniencias

6. La **paciencia** dado que el proceso curativo no es instantáneo, el tiempo tiene un papel clave en la intervención del que tanto el acompañante como el afectado deben ser conscientes.



Además de las habilidades previamente descritas existen **técnicas narrativas** provenientes de la psicoterapia breve que se adaptan a este tipo de intervenciones:



Re-definición: consiste en tomar los adjetivos calificativos del consultante para transformarlos en ideas constructivas.

Ej. "Quiero tener amigos , pero soy muy desconfiada"
"A mi me parece que actúas de forma prudente ante cualquier situación ¿no te parece?"

Mas de lo mismo: Se indaga en las soluciones previamente intentadas en una situación similar, tanto las que sirvieron como las que no y así darle armas al afectado de cambiar esas conductas por unas más adaptativas o seguir haciendo lo que ya le había funcionado.

Uso de escalas: Con la finalidad de determinar el grado de intensidad, duración, mejoría entre otras.

Ej. "Si pudieras poner tu nivel de enojo en una escala del 1 al 5 donde el 1 es sereno y el 5 furioso, en qué número te ubicarías al momento de la agresión y en cuál ahora que hablas conmigo"

La pregunta del milagro: Tiene el objetivo de reducir la visión catastrofista del afectado.

Ej. "Cuando toda esta pesadilla acabe que, ¿es lo que harás?"
"Si te despertaras una mañana y descubrieras que se ha producido un milagro y tu problema está resuelto, ¿cómo cambiarían tus acciones?"

Preguntas de afrontamiento: Se refiere a la confrontación de habilidades del afectado con relación a su estado actual

Ej. "¿ y como es que sobreviviste a todo esto?" "¿A que le atribuyes estar aquí el día de hoy? " "¿ Como has logrado llegar hasta aquí después de todas esas dificultades?"



Técnicas de control emocional

1

Los 5 sentidos de Ellen Hendriksen en el libro "How to be yourself": Es una técnica basada en traer a la persona al aquí y ahora por medio de la búsqueda de estímulos en el medio.

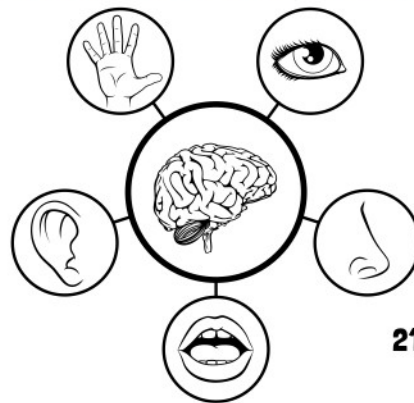
1. Pídele de manera atenta al afectado que te ponga toda su atención que primeramente te nombre 5 cosas que pueda ver con ciertas características similares.. por ejemplo, figura geométrica, color o tamaño en su medio
2. Pídele que cierre los ojos y te mencione 4 cosas que pueda escuchar
3. Pídele que te nombre 3 cosas que pueda sentir con diferente textura
4. Posteriormente 2 cosas que pueda oler
5. Por ultimo que recuerde algo que probó por medio de la sensación en su boca.

Puedes crear variaciones con cada uno de los sentidos como se mostró con la vista, usa tu ingenio y reta al afectado a volver a estar presente.

Si lo sientes adecuado, cierra el ejercicio con la frase, "el pasado es historia el futuro es incierto pero este cálido ahora es lo único nuestro, y por eso se llama presente".

Recomendación de uso efectivo:

Situaciones de estrés, síntomas ansiosos o depresivos.



21

2

Entrenamiento autógeno de Schultz: Es un método de relajación descrito por el Neurólogo J.H. Schultz en el primer tercio del siglo XX, mediante ejercitar la mente por si mismo, de forma voluntaria, para influir en el comportamiento del resto del organismo.

Para este ejercicio se deben tener las siguientes disposiciones:

1. Postura cómoda, sentado en un sillón ó bien acostado con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo
2. Lugar sin muchos sonidos externos al ejercicio
3. Ojos cerrados
4. Pedirle al "estoy completamente tranquilo".
5. Decirle que no se preocupe si durante la realización de los ejercicios acuden a su mente pensamientos ajenos al mismo, suele ser habitual, sobre todo al inicio del entrenamiento.
6. En ningún caso ni circunstancia se deben cambiar el orden de los ejercicios, no debe realizarse en personas con problemas cardiovasculares así que se debe preguntar antes de iniciar con el ejercicio.
7. Pida al afectado que le indique físicamente o corporalmente en donde siente una sensación de dolor, fatiga o tristeza y focalice el ejemplo siguiente de las manos y brazos en dichas zonas
8. Vaya sumando a su discurso las consignas del ejemplo, cada una se repite 6 veces.



El peso (relajando los músculos)

Comience con las siguientes consignas:

- Dígase a sí mismo la siguiente frase, con la máxima concentración y visualizando interiormente la parte del cuerpo que vamos a trabajar: "*mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho*", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez Muy importante: permanezca sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración.

22

El calor (relajando los vasos sanguíneos)

- Pida que el afectado diga lo siguiente: "mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces.

Regulación del corazón

- Pida que el afectado diga lo siguiente: "el corazón late tranquilo y normal", 6 veces

Regulación de la respiración

- Pida que el afectado diga lo siguiente: "la respiración es tranquila y automática" ó "algo respira en mí"

Regulación abdominal

- Pida que el afectado diga lo siguiente: "mi abdomen irradia calor"

Enfriamiento de la frente

Recuerda que se deben sumar todos los ejercicios, así que la última consigna tiene la siguiente secuencia:

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez

"el corazón late tranquilo y normal", 6 veces

"la respiración es tranquila" ó "algo respira en mí"

"mi abdomen irradia calor", 6 veces

"mi frente está agradablemente fresca"ó "fresco agradable en la frente", 1 vez

¿Cómo salir del estado de relajación? Guíese por la siguiente consigna:

- Flexione y extienda los brazos y piernas varias veces, vigorosamente
- Realice varias respiraciones profundas
- Por último, abra los ojos



Schultz, J. H. (1959). El entrenamiento autógeno.

Barcelona: Ed. Científico Médica.

23

3

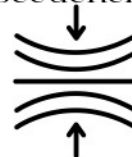
Relajación progresiva de Jacobson por grupos musculares:

El inventor de esta técnica fue Edmund Jacobson, médico estadounidense a comienzos del siglo XX; Similar a la técnica autógena de Schulz, esta técnica también trabaja bajo la premisa de la focalización en zonas corporales bajo la premisa de la autorregulación de acciones involuntarias como la frecuencia cardíaca, respiración, etc.

Realiza las siguientes consignas hacia el afectado con las mismas disposiciones ambientales del entrenamiento de Schulz:

Brazos

Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.



Pecho

Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

Piernas

Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.



Cara

Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.



Hombros

Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

Recomendación de uso efectivo: Se recomienda en síntomas de ansiedad, depresión, estrés ; en caso de duelo o craving, antes de aplicar la técnica se deben evocar sentimientos y memorias experienciales



4

Técnica de relajación de Herbert Benson

se basa en utilizar un **mantra** o una palabra clave que ayuda a entrar fácilmente en un estado de meditación y calma. Para ello, es necesario seguir las siguientes instrucciones:

1. Buscar un lugar tranquilo para realizar el ejercicio de relajación y colocarse en una postura que resulte cómoda.
2. Cerrar los ojos y destensar poco a poco todos los músculos, comenzando por los pies y acabando por la cara.
3. Concentrarse en la respiración, siendo consciente de la misma y siguiendo un ritmo natural de inspiración y espiración.
4. Elegir una palabra, una frase o una oración que permita la relajación y repetirla de forma constante y monótona, en voz baja y a un ritmo que vaya acorde con la respiración. **Ejemplos: "Yo controlo mi mente, no ella a mí", "Estoy a salvo", "Mi pasado no determina mi futuro"**
5. Mantener una actitud pasiva durante el ejercicio de relajación, sin obsesionarse por los resultados. Se trata de dejar que el cuerpo y la mente fluyan por sí solos, sin forzar la situación.
6. Si durante dicho proceso, aparecen pensamientos perturbadores o negativos, hay que ignorarlos y devolver la atención a la palabra, frase u oración recitada repetitivamente.
7. La duración completa del ejercicio oscila entre los 5 y los 10 minutos.

Recomendación de uso efectivo: Es importante parar ante la experimentación de sensaciones poco placenteras, como pueden ser el cansancio o el aburrimiento; puede ser utilizado en todo tipo de asistencia psicológica de emergencia.



5

Técnica de detención del pensamiento de Wolpe

se entrena a la persona para que acabe excluyendo cualquier pensamiento **rumiativo (indeseable o improductivo, cuando le damos vueltas a las cosas sin llegar a sacar conclusiones)** incluso antes de su formulación.

Todo ello conduce a reducir la cadena de pensamientos que se acompañan de emociones negativas; así, las emociones negativas quedan “cortadas” antes de que puedan surgir.

Cuando la persona se encuentra en el inicio de la rumiación, deberemos llevarla a un espacio tranquilo donde no nos puedan molestar (por ejemplo una habitación).

Esto es recomendable las primeras veces, pero que cuando ya hayan adquirido la práctica, no será necesario “aislarse”, y podrán poner en práctica la técnica de forma autónoma.

Sigue las consignas:

Una vez solos y tranquilos, nos dedicaremos a pensar intencionadamente (o sin pretenderlo, dejando que “fluya”) en ese pensamiento que tanto nos perturba. Intentaremos centrarnos en él, en lugar de intentar evitarlo, ignorarlo o huir de él.

Centraremos nuestra atención en él (aunque nuestra ansiedad se eleve), y nos mantendremos así durante un minuto como mínimo. Justo en el momento en que el pensamiento está en su momento “cumbre” y/o la ansiedad o el miedo sean intensos o incluso insoportables, Justo en ese momento elige una palabra con el afectado y gritala alto y fuerte, algunos ejemplos pueden ser: “¡Stop!”, "Ya", "No" o “¡Basta!”.

lo importante es que al decirla nos demos cuenta de que todos esos pensamientos de nuestra mente se detienen. Es el objetivo final es que quede asociada la acción de gritar “X” palabra, con la detención del pensamiento.

Cuanto más practiquemos la técnica, más probable será que se produzca la asociación entre el pensamiento y su detención al gritar, pronunciar o pensar la palabra clave.

27



6

Técnica de imaginación guiada:

La visualización guiada utiliza la imaginación y los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, gusto y audición) para transportar a la mente a un lugar donde quisiera estar.

1. Póngase en una posición cómoda. Puede sentarse o recostarse. Quizás quiera cerrar los ojos.
2. Piense en un lugar donde le gustaría estar (como la playa, las montañas o con la familia).
3. Piense en lo que vería, olería, sentiría, gustaría y oíría si estuviera en ese lugar. Cuanto más pueda ver, oler, sentir, degustar y oír el lugar donde le gustaría estar, le va a ser más fácil relajarse.
4. Continúe usando los sentidos para pensar en este lugar hasta que se sienta muy relajado.



¿Qué ve cuando está allí? Mire los objetos, personas y colores. ¿Hay mucha luz? ¿Está oscuro?

¿Qué oye cuando está allí? Piense en los sonidos de fondo.

¿Qué siente con los pies y las manos? ¿Su cuerpo está caliente o frío?

¿Puede saborear algo? ¿Es salado, amargo, agrio o dulce? Incluso el aire alrededor suyo puede tener gusto.

¿Qué huele? ¿Huele bien? ¿Es un olor fuerte o suave?

7

Técnica de escritura terapeutica de J. Pennebaker

Esta técnica se basa en el desahogo, la estructuración de pensamientos autopreguntas, la planeación de actividades y logros.

En caso de **desborde emocional** pídele al afectado que se haga preguntas acerca de lo que siente y que les vaya dando respuestas por si mismo como las siguientes: ¿Qué es lo que siento ahora? ¿Es enojo, es tristeza? ¿Por qué me siento así, qué lo ha provocado? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Si está pasando por un proceso de **duelo o adicción** , pídele que escriba una carta a la persona, sitio o situación que perdió; nombrando las ventajas y desventajas y cerrando con un agradecimiento y compromiso hacia algo nuevo.

En caso de **estrés o ansiedad** , pídele al afectado que dibuje a la ansiedad como se la imaginaria, que identifique y escriba los obstáculos que lo mantienen en esa situación, que plantee una solución a cada uno de ellos; por ultimo tendrá que despedirse de ese malestar y va a describir el porque tiene que irse.

En caso de escasas **habilidades sociales**, pídele que dibuje un árbol como el quiera que tenga copa tronco y raíces: en las raíces pídele que escriba todas sus habilidades, en el tronco que escriba todas las actividades positivas que hace diariamente para si mismo y en la copa que describa todos sus logros. Después indícale que puede pedirle a algún familiar o amigo de confianza que complete el árbol con lo que ve de si ; el afectado tiene que tenerlo a la mano con el fin de que recuerde todos sus recursos personales.



DIRECTORIO DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA ESTUDIANTES

TODOS LOS CONTACTOS TIENEN HORA DEL CENTRO DE MÉXICO

GRATUITOS

Programa de Orientación Sexual y Emocional Estudiantil (POSEE)

FB: POSEE_UNAM

REGISTRO: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgIIZbp-XmBhnSNEE2ANtG72ksCF6KgNnrPFf6Pwqldqx8ow/viewform?usp=pp_url

Lunes a viernes 10:00 a 18:00 hrs.

SAPTEL, Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono

Tel.55 52 59 81 21 Twitter: @saptelcrlyc Pagina:

www.saptel.org.mx/index.html

Núcleos urbanos de Bienestar Emocional (NUBE)

Tel: 55 57 95 20 52 y 55 26 16 09 58

www.injuve.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/salud-emocional

Correo: saludemocionalcdmx@gmail.com

<https://www.injuve.cdmx.go>

Lunes a viernes de 10:00 a 18:00 hrs.

Línea de atención psicológica

CallCenter UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

Tel. 55 5025 0855

Lunes a viernes 8:00 a 18:00 hrs.

LINEA DE LA VIDA

Tel: 01800 911 2000 Correo: lalineadelavida@salud.gob.mx

24 HRS . ATENCIÓN CONTINUA

LOCATEL

Teléfono: 5556581111

24 HRS . ATENCIÓN CONTINUA

CON COSTO

Psicologo Uriel Acevedo

whatsapp:55-21-96-50-62

Psicóloga Ivette García Ramírez

Tel:55-52-63-26-02

Email:psiquis.tcc@gmail.com

Psicóloga Rebeca Martínez

whatsapp:5535612957

Psicologo Benjamin Santos

whatsapp:5610329089

Ps

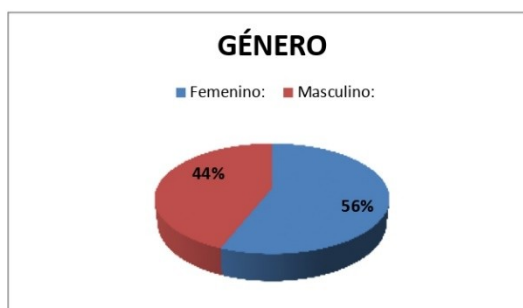
Anexo 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes.



PERFIL Estudiantes UNAM-Canadá VERANO PUMA I / JUNIO 2018

TOTAL ESTUDIANTES: 169

GÉNERO
Femenino: 56%
Masculino: 44%

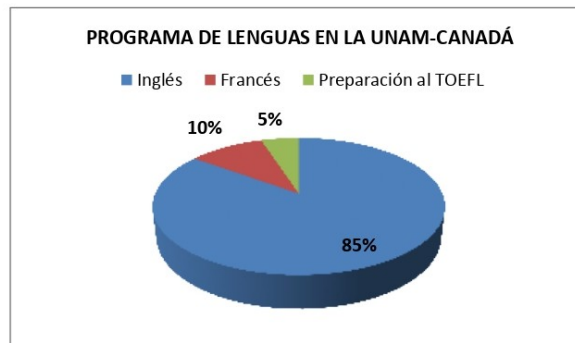


EDADES
50 - 60 años: 2.5%
40 - 49 años: 1%
30 - 39 años: 16%
20 - 29 años: 78%
Menores 20 años: 2.5%



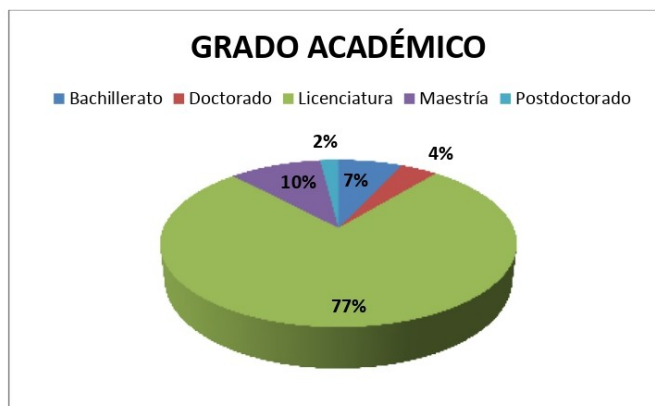
PROGRAMA DE LENGUAS QUE SEGUIRÁN EN LA UNAM-CANADÁ

Estudiantes de Inglés:	85%
Estudiantes de Francés:	10%
Preparación al TOEFL:	5%



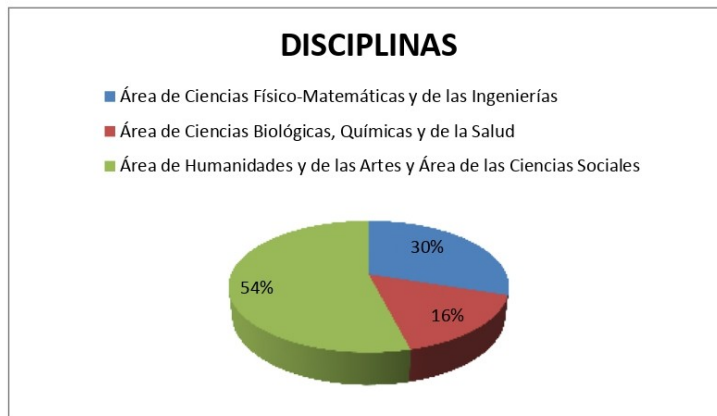
GRADO ACADÉMICO

Bachillerato	7%
Doctorado	4%
Licenciatura	77%
Maestría	10%
Postdoctorado	2%



DISCIPLINAS

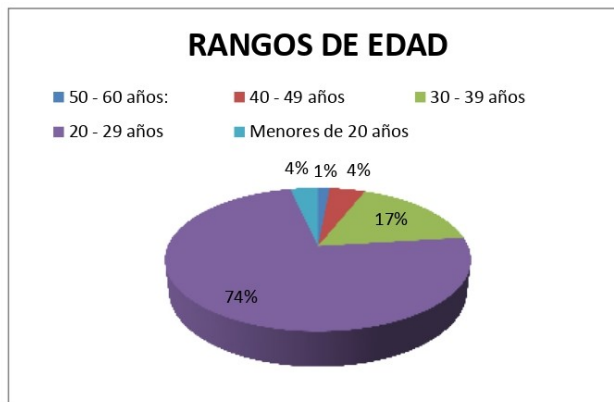
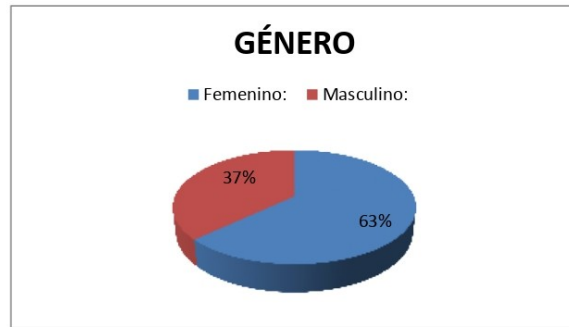
Área de Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	30%
Área de Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	16%
Área de Humanidades y de las Artes y Área de las Ciencias Sociales	54%



TOTAL ESTUDIANTES: 306

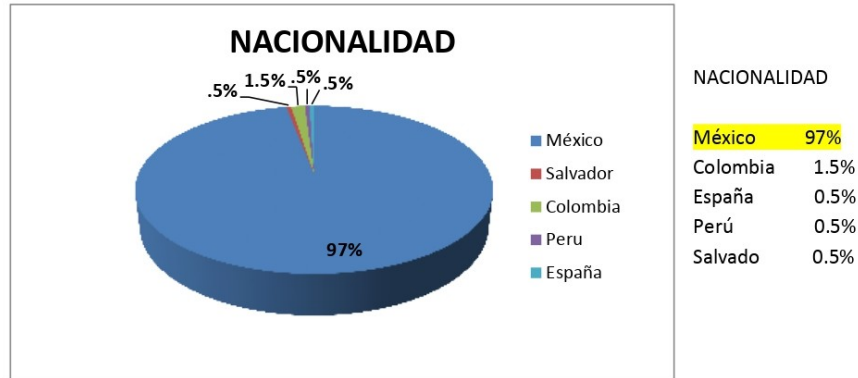
GÉNERO

Femenino:	63%
Masculino:	37%

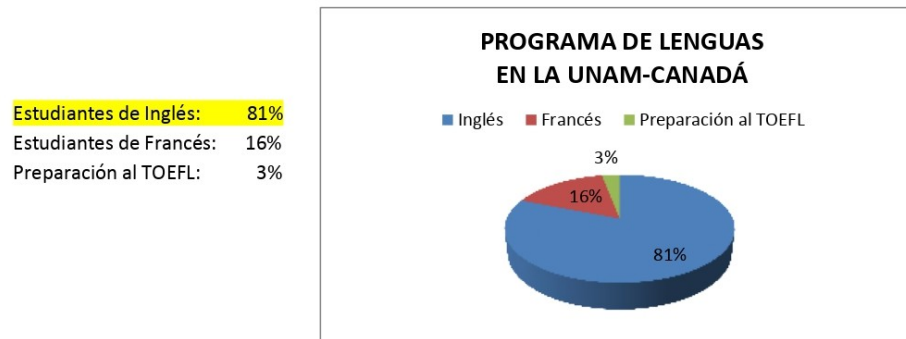


Rangos de Edad

50 - 60 años:	1%
40 - 49 años:	4%
30 - 39 años:	17%
20 - 29 años:	74%
Menores 20 años:	4%

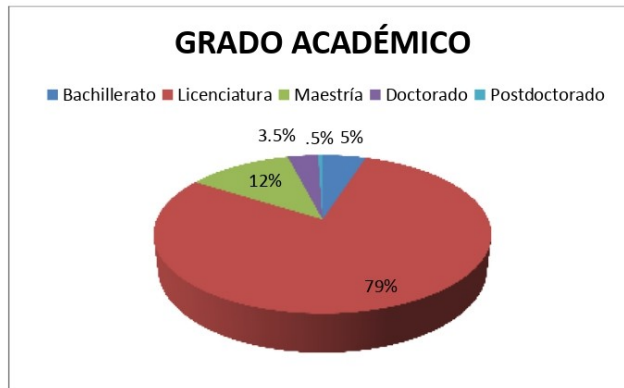


PROGRAMA DE LENGUAS QUE SEGUIRÁN EN LA UNAM-CANADÁ



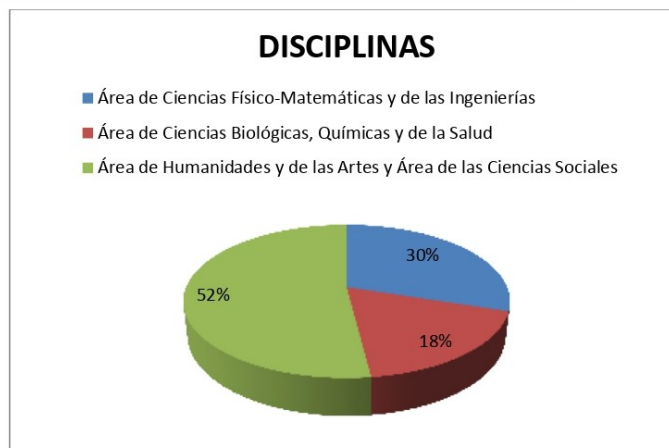
GRADO ACADÉMICO

Bachillerato	5%
Licenciatura	79%
Maestría	12%
Doctorado	3.5%
Postdoctorado	0.5%



DISCIPLINAS

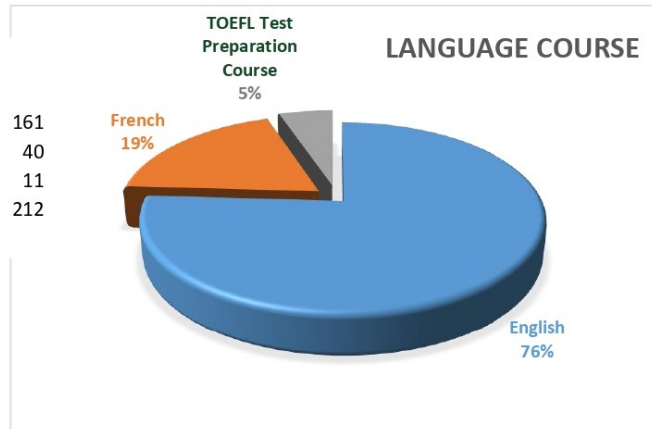
Área de Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	30%
Área de Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	18%
Área de Humanidades y de las Artes y Área de las Ciencias Sociales	52%



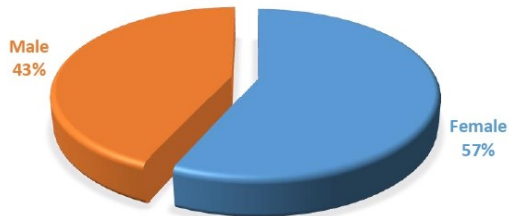
INVIERNO PUMA 2019
Statistics / Jan 7-25, 2019

Language Course

English	161
French	40
TOEFL Test Preparation Course	11
Total	212



SEX



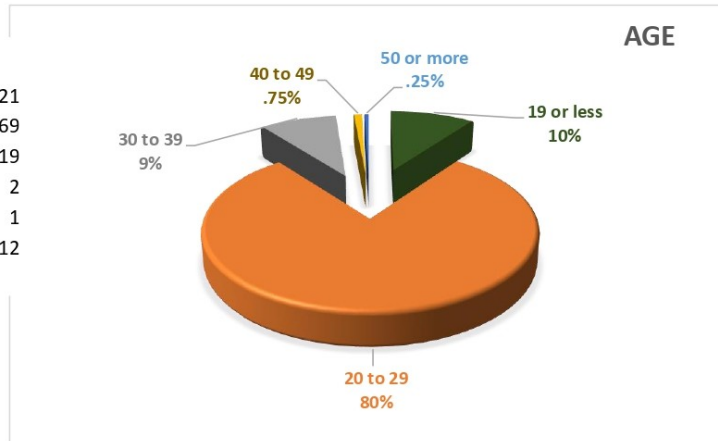
Sex

Female	120
Male	92
Total	212

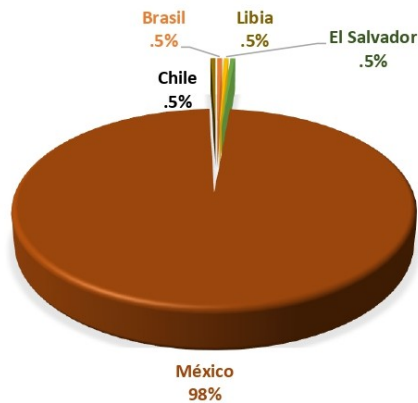


Age

19 or less	21
20 to 29	169
30 to 39	19
40 to 49	2
50 or more	1
Total	212



NATIONALITY



Nationality

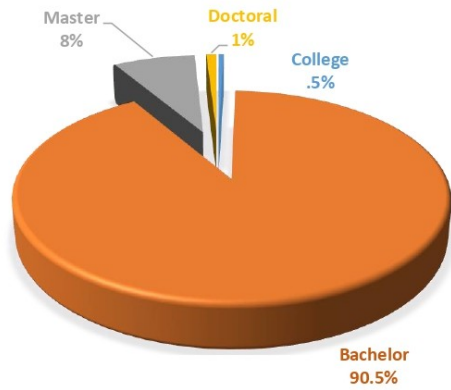
Brasil	1
El Salvador	1
Libia	1
México	208
Chile	1
Total	212



UNAM
CANADÁ



HIGHER EDUCATION



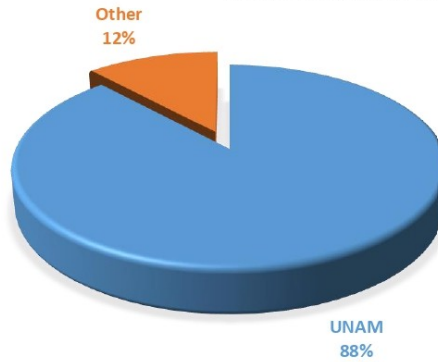
Higher Education

College	1
Bachelor	193
Master	16
Doctoral	2
Total	212

Educational Institution

UNAM	187
Other	25
Total	212

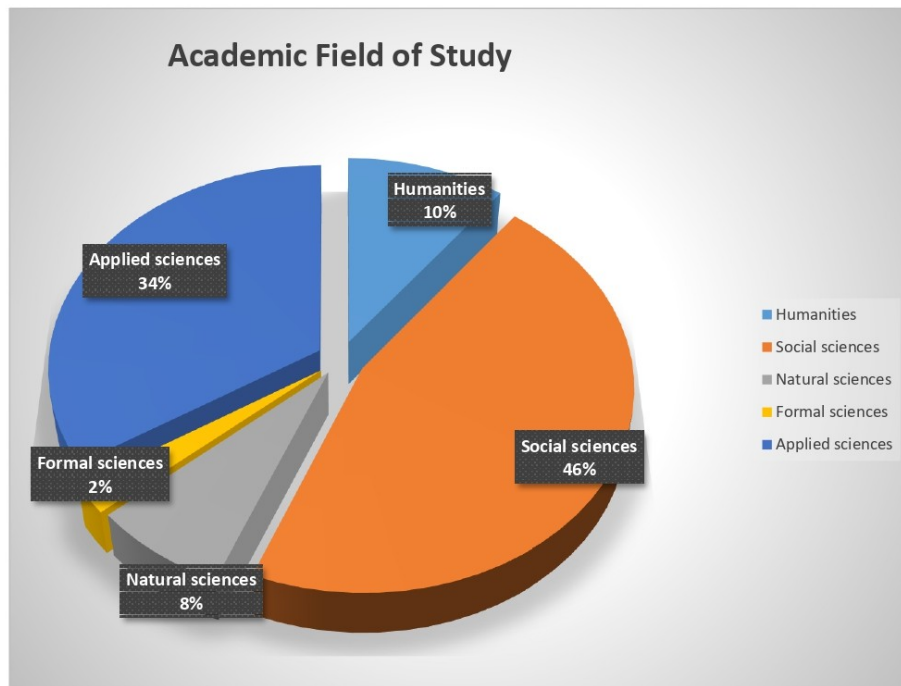
EDUCATIONAL INSTITUTION





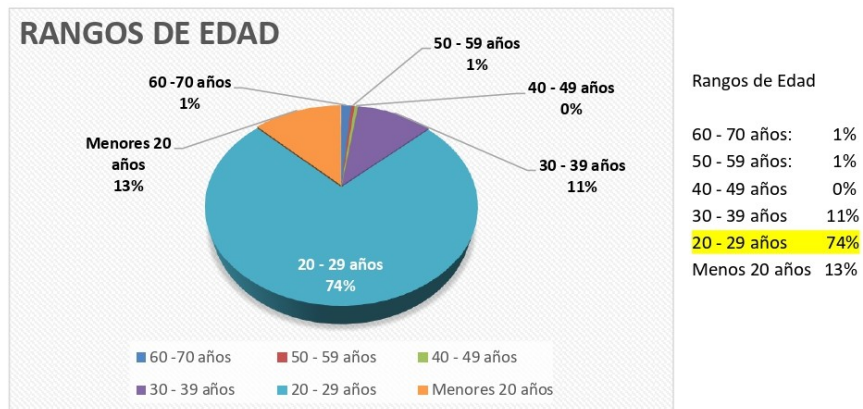
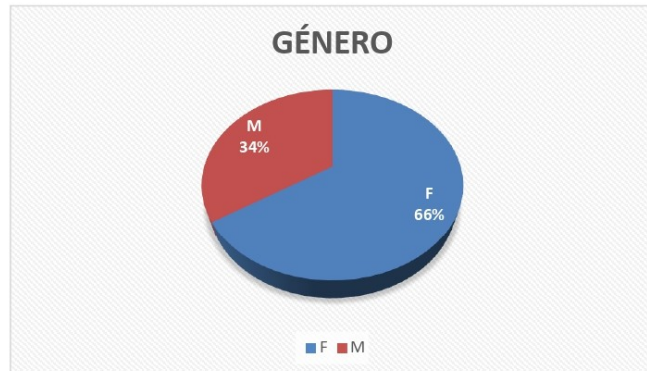
Academic Field of Study

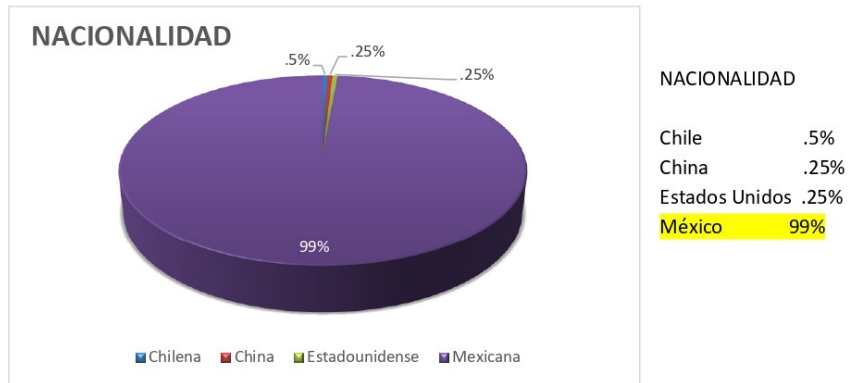
Humanities	22
Social sciences	97
Natural sciences	16
Formal sciences	5
Applied sciences	72
Total	212



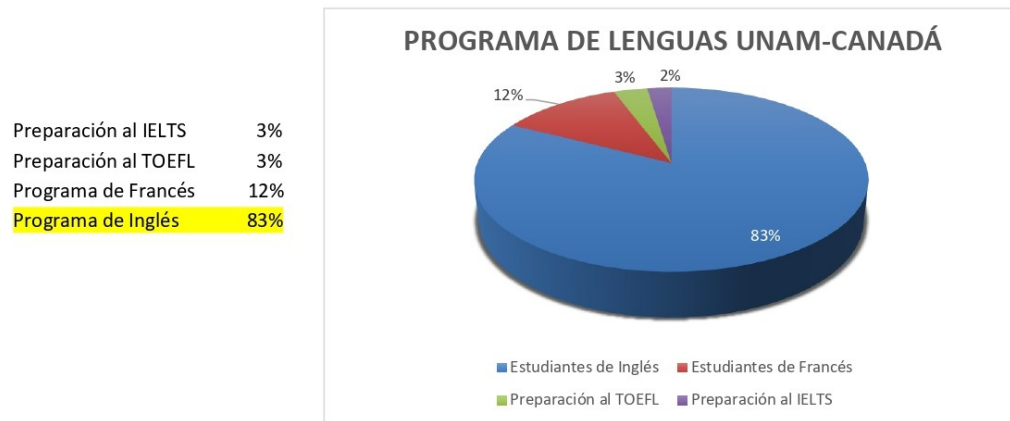
TOTAL ESTUDIANTES: 213

GÉNERO
Femenino: **66%**
Masculino: 34%



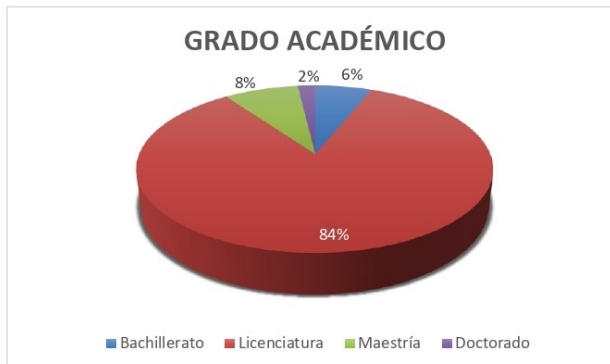


PROGRAMA DE LENGUAS QUE SEGUIRÁN EN LA UNAM-CANADÁ



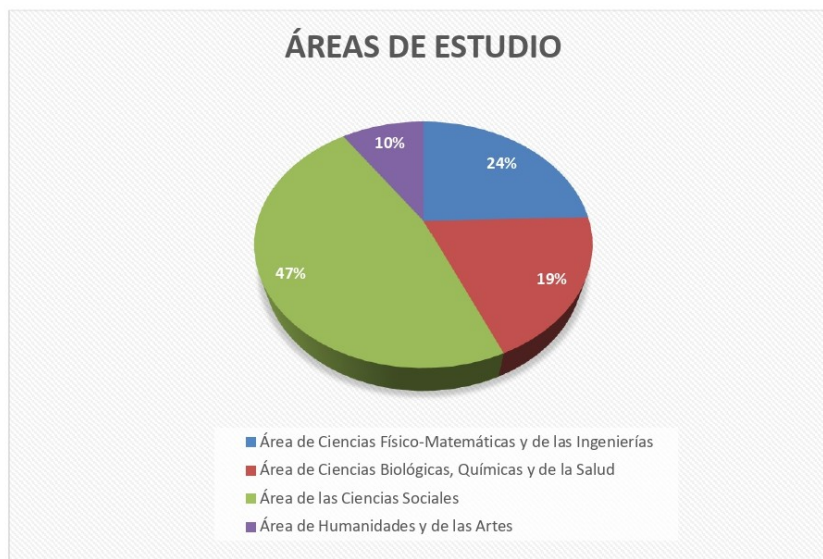
GRADO ACADÉMICO

Bachillerato	6%
Licenciatura	84%
Maestría	8%
Doctorado	2%



DISCIPLINAS

Área 1: Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	24%
Área 2: Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	19%
Área 3: Ciencias Sociales	47%
Área 4: Humanidades y de las Artes	10%



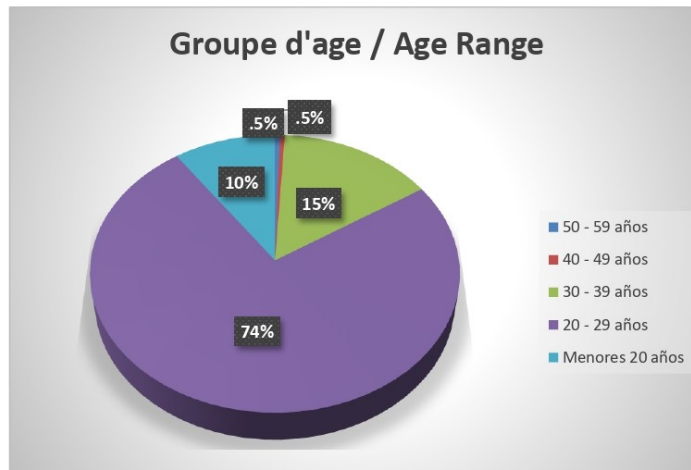
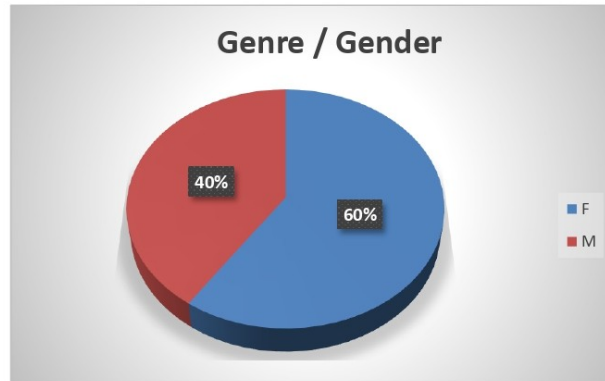


**PROFIL Étudiants UNAM-Canada
PUMA hiver / janvier 2020
PROFILE UNAM-Canada Students
PUMA Winter / January 2020**

Nombre total d'étudiants / Total Students Number : **215**

Genre / Gender

Femenin / Feminine: **60%**
Masculin / Masculine: 40%

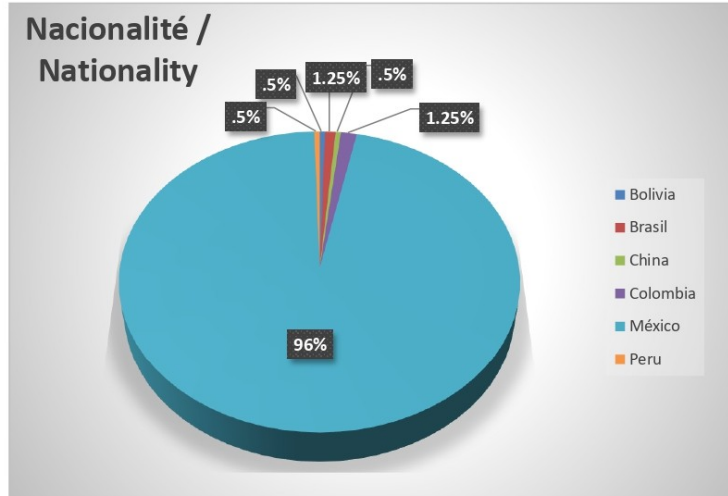


Groupe d'age / Age Range

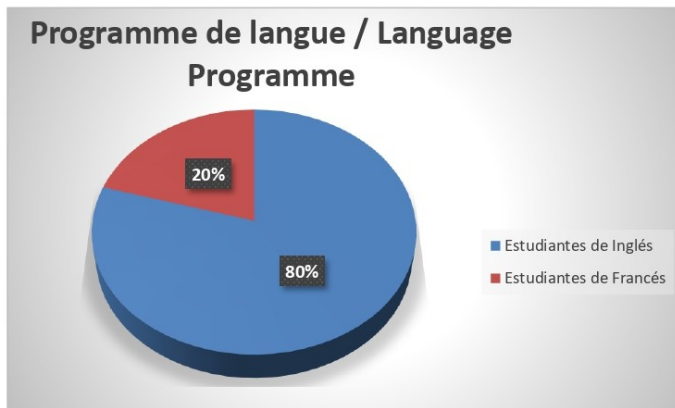
50 - 59: 0.5%
40 - 49: 0.5%
30 - 39: 15%
20 - 29: 74%
Moins / Less 20: 10%

Nacionalité / Nationality

Bolivia	1
Brasil	2
China	1
Colombia	3
México	207
Peru	1



Programme de langue / Language Programme

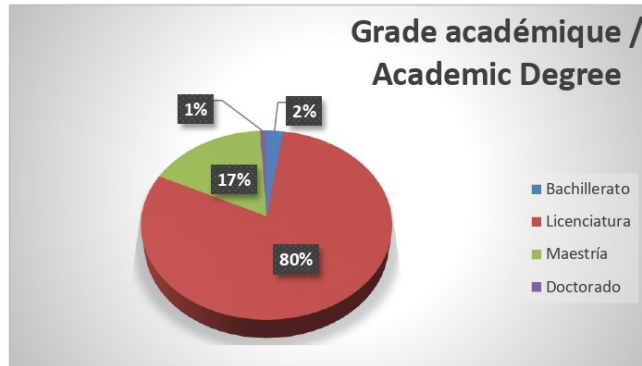


Programme de langue / Language Programme

Français / French	20%
Anglais / English	80%

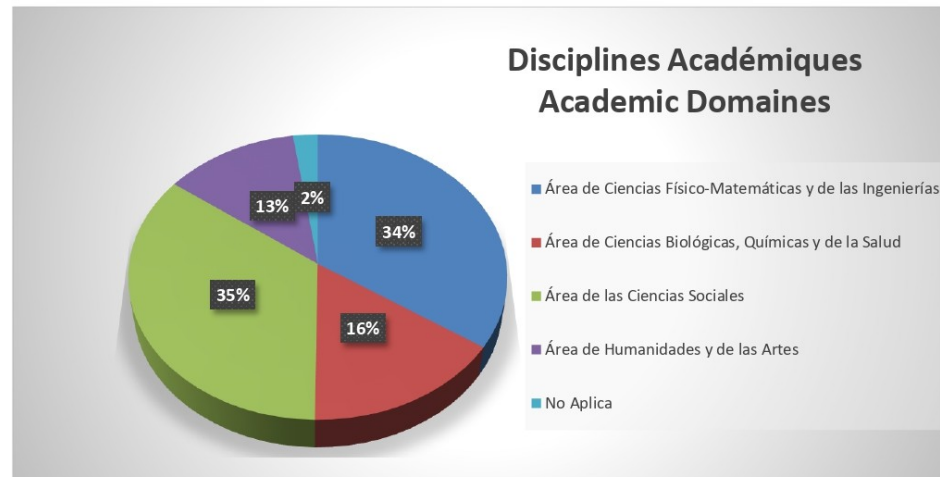
**Grade académique /
Academic Degree**

Collégial / College	2%
Baccalauréat / Bachelor	80%
Maîtrise / Master's	17%
Doctorat / Doctorate	1%



Disciplines Académiques / Academic Disciplines

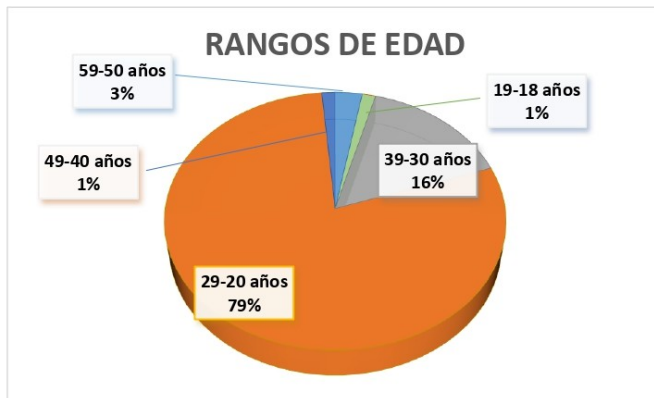
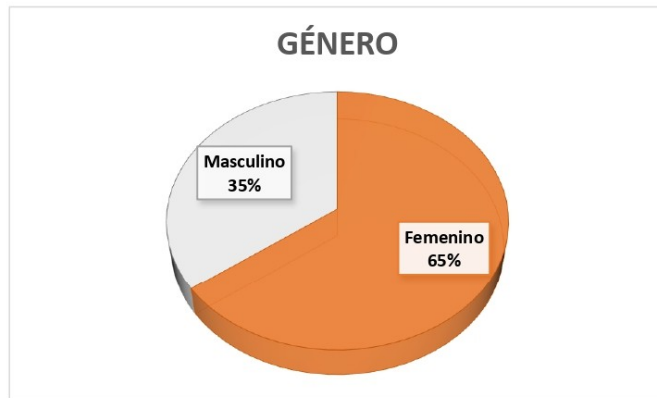
Sciences physiques, mathématiques et de l'ingénierie / Sciences, Engineering and Mathematics	34%
Science biologiques, chimiques et de la santé / Biological, Chemical and Health Sciences	16%
Sciences sociales / Social Sciences	35%
Des arts et des humanités / Arts and Humanities	13%
Ne s'applique pas / Does Not Apply	2%



TOTAL ESTUDIANTES: 71

GÉNERO

Femenino: 65%
Masculino: 35%

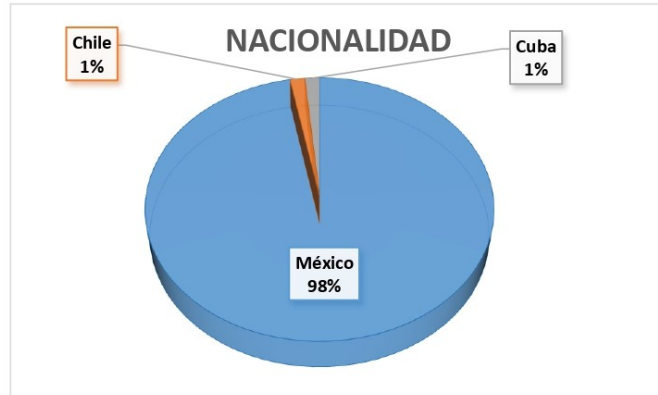


RANGOS DE EDAD

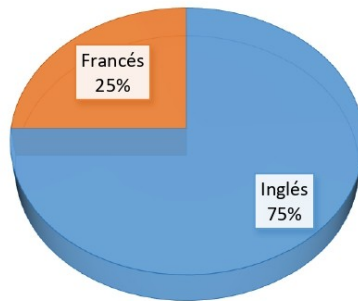
59-50 años 3%
49-40 años 1%
39-30 años 16%
29-20 años 79%
19-18 años 1%

NACIONALIDAD

México	98%
Chile	1%
Cuba	1%



PROGRAMA DE LENGUAS EN UNAM-CANADÁ

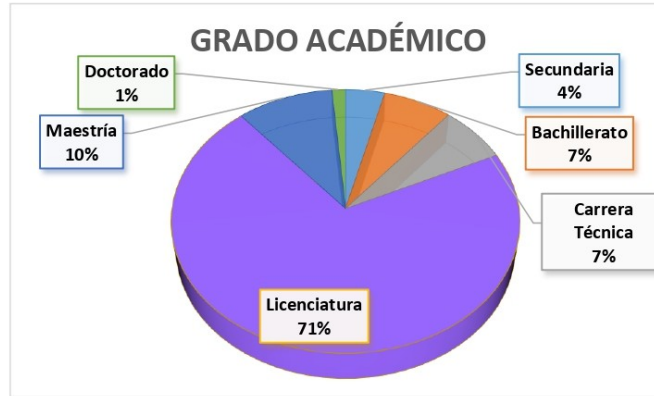


PROGRAMA DE LENGUAS QUE ESTUDIAN EN LA UNAM-CANADÁ

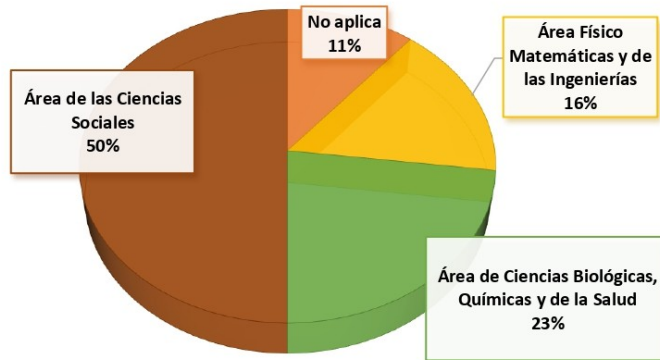
Inglés	75%
Francés	25%

GRADO ACADÉMICO

Secundaria	4%
Bachillerato	7%
Carrera Técnica	7%
Licenciatura	71%
Maestría	10%
Doctorado	1%



DISCIPLINAS DE ESTUDIO



DISCIPLINAS DE ESTUDIO

No aplica	11%
Área de Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías	16%
Área de Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	23%
Área de las Ciencias Sociales	50%

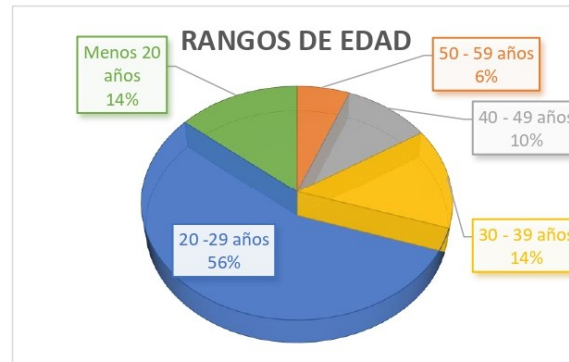


PERFIL Estudiantes UNAM-Canadá
Verano PUMA 1 / Junio 2023

TOTAL ESTUDIANTES: 49

GÉNERO

Femenino: 59%
Masculino: 41%



RANGOS DE EDAD

50 - 59 años: 6%
40 - 49 años: 10%
30 - 39 años: 14%
20 - 29 años: 56%
Menos 20 años: 14%



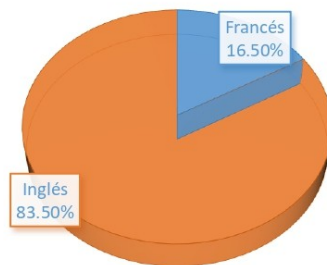
PERFIL Estudiantes UNAM-Canadá Verano PUMA 1 / Junio 2023

NACIONALIDAD

México: 100%



PROGRAMA DE LENGUAS ESTUDIANDO EN LA UNAM-CANADÁ



PROGRAMA DE LENGUAS ESTUDIANDO EN LA UNAM-CANADÁ

Francés: 16.5%

Inglés: 83.5%



PERFIL Estudiantes UNAM-Canadá
Verano PUMA 1 / Junio 2023

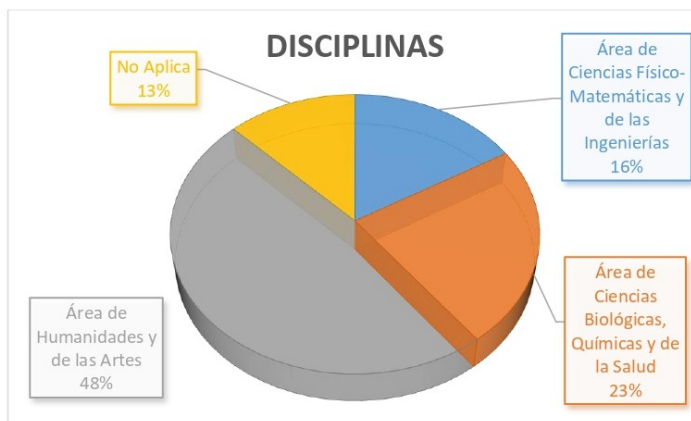
GRADO ACADÉMICO

Bachillerato:	12.5%
Licenciatura:	73.5%
Maestría:	14.0%



DISCIPLINAS

Área de Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías:	16%
Área de Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud:	23%
Área de Humanidades y de las Artes:	48%
No Aplica:	13%





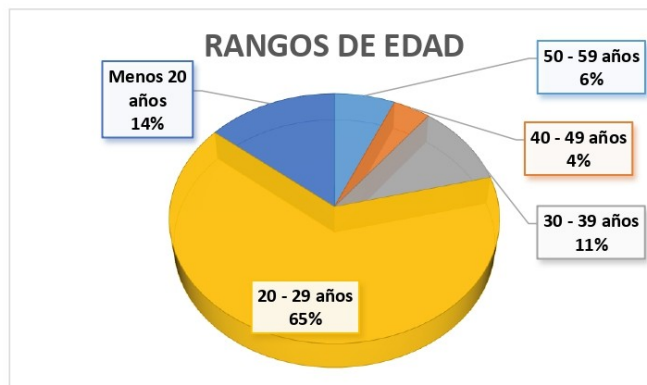
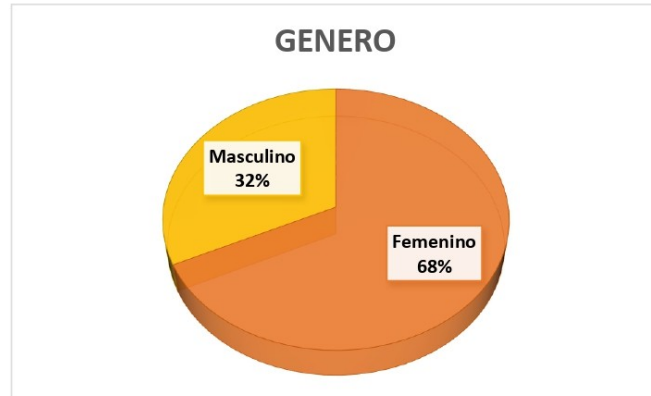
PERFIL Estudiantes UNAM-Canadá Verano PUMA 2 / Julio 2023

TOTAL ESTUDIANTES: 76

GÉNERO

Femenino: 68%

Masculino: 32%



RANGOS DE EDAD

50 - 59 años: 6%
40 - 49 años: 4%
30 - 39 años: 11%
20 - 29 años: 65%
Menos 20 años: 14%