

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA: PSICOLOGÍA

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:
PSICÓLOGA**

**TEMA:
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN POR ENTRENAMIENTO EN
HABILIDADES SOCIALES EN EL MANEJO DE EMOCIONES, CON LOS
DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA RUPERTO
ALARCÓN FALCONÍ DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA, EN UN
RANGO DE EDAD DE 25 A 60 AÑOS, DURANTE EL PERIODO MARZO
2017 – SEPTIEMBRE 2017**

**AUTORA:
MELISSA CORAL FLOREZ**

**TUTOR:
MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA**

Quito, octubre del 2017

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Melissa Coral Florez con documento de identificación N° 1726655416, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de grado/titulación intitulado: “PROGRAMA DE INTERVENCIÓN POR ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES EN EL MANEJO DE EMOCIONES, CON LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA RUPERTO ALARCÓN FALCONÍ DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA, EN UN RANGO DE EDAD DE 25 A 60 AÑOS, DURANTE EL PERIODO MARZO 2017 – SEPTIEMBRE 2017”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



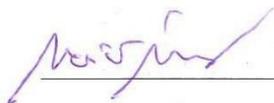
Nombre: Melissa Coral Florez

Cédula: 1726655416

Fecha: 25 de septiembre de 2017

Declaratoria de coautoría del docente tutor/a

Yo, declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación: “PROGRAMA DE INTERVENCIÓN POR ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES EN EL MANEJO DE EMOCIONES, CON LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA RUPERTO ALARCÓN FALCONÍ DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA, EN UN RANGO DE EDAD DE 25 A 60 AÑOS, DURANTE EL PERIODO MARZO 2017- SEPTIEMBRE 2017”, realizado por Melissa Coral Florez con CI. 1726655416, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerado como trabajo final de titulación.



Quito, 12 de octubre de 2017

Mario Arturo Márquez Tapia

Cédula de Identidad: 170821930-6



**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"RUPERTO ALARCÓN FALCONÍ"**

**PROVINCIA: PICHINCHA CANTÓN: RUMIÑAHUI PARROQUIA: COTOGCHOA
ZONAL: 2 DISTRITO: 17D11 CIRCUITO: 13 AMIE: 17H2481
CORREO ELECTRÓNICO: escuelaruminahui@hotmail.com TELÉFONO: 2085125**

Quito, 21 de julio de 2017

Sra. Dra.
María De La Paz Guarderas
Directora de la Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana

Presente.-

De mi consideración:

Por medio de la presente me permito certificar en honor a la verdad, que la señorita Melissa Coral Florez, portadora de la cédula de ciudadanía número 1726655416, ha desarrollado su trabajo de intervención, denominado "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN POR ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES EN EL MANEJO DE EMOCIONES, CON LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA RUPERTO ALARCÓN FALCONÍ DE LA PARROQUIA DE COTOGCHOA, EN UN RANGO DE EDAD DE 25 A 60 AÑOS, DURANTE EL PERIODO MARZO 2017 – SEPTIEMBRE 2017".

Por lo anteriormente expuesto, tiene la autorización para el uso de nuestra información y la publicación total y parcial.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente


Francisco Toapanta López

Director



Dedicatoria

A mi madre, por ser mi ejemplo a seguir como mujer y profesional, por brindarme siempre su amor y apoyo incondicional en los momentos difíciles en el proceso de formación. Le dedico a ella éste primer logro con todo mi amor.

A mi padre, por sus palabras llenas de sabiduría y guiarme en las decisiones más importantes de mi vida.

A mi hermano Andrés, por ser mi apoyo y compañero incondicional, demostrándome que el cariño sincero si existe.

Agradecimiento

A la Universidad Politécnica Salesiana y a sus docentes por brindarme una formación académica integral y aprendizajes que me ayudarán a desenvolverme de la mejor manera en mi vida profesional.

Le agradezco especialmente a mi tutor, el Dr. Mario Márquez, por sus enseñanzas y acompañamiento durante el proceso de titulación.

Índice

Introducción	1
Primera parte	3
1. Datos informativos del proyecto	3
2. Objetivo de la sistematización	4
3. Eje de la sistematización	5
4. Objeto de la sistematización	5
5. Metodología de la sistematización	6
6. Preguntas clave	14
7. Organización y procesamiento de la información.....	15
8. Análisis de la información	18
Segunda Parte.....	20
1. Justificación	20
2. Caracterización de los beneficiarios	22
3. Interpretación	24
3.1. Interpretación Cualitativa	24
3.2. Interpretación Cuantitativa	38
4. Principales logros del aprendizaje.....	50
Conclusiones	52
Recomendaciones.....	54
Referencias Bibliográficas	55

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de las actividades de presentación del programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales a las autoridades y conformación de grupo.	15
Tabla 2. Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Relajación.....	16
Tabla 3. Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Reestructuración Cognitiva y el Esquema ABC	16
Tabla 4. Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Debate Cognitivo.....	17
Tabla 5. Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Etiquetado de Distorsiones Cognitivas	17
Tabla 6. Matriz de las actividades de Finalización del programa de Entrenamiento.....	18
Tabla 7. Puntajes porcentuales durante la etapa de Pre-intervención con la Escala Multidimensional de Expresión Social Parte Motora (EMES-M).....	39
Tabla 8. Puntajes porcentuales durante la etapa de Post-intervención con la Escala Multidimensional de Expresión Social Parte Motora (EMES-M).....	40
Tabla 9. Puntajes porcentuales durante la etapa de Pre-intervención con la Escala Multidimensional de Expresión Social Parte Cognitiva (EMES-C)	42
Tabla 10. Puntajes porcentuales durante la etapa de Post-intervención con la Escala Multidimensional de Expresión Social Parte Cognitiva (EMES-C)	43
Tabla 11. Puntajes porcentuales durante la etapa pre-intervención con el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA).....	45
Tabla 12. Puntajes porcentuales durante la etapa post-intervención con el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA).....	46
Tabla 13. Puntajes directos durante la etapa post-intervención con el Inventario de Depresión de Beck. (BDI-II).....	48

Tabla 14. Puntajes porcentuales durante la etapa post-intervención con el Inventario de	
Depresión de Beck (BDI-II)	48

Índice de figuras

Figura 1. Relación de las variables del EMES-M en los tiempos pre y post intervención..	41
Figura 2. Relación de las variables del EMES-C en los tiempos pre y post intervención ..	44
Figura 3. Relación de las variables del ISRA en los tiempos pre y post intervención.....	47
Figura 4. Relación de las variables del BDI-II en los tiempos pre y post intervención.....	49

Índice de anexos

Anexo 1. Registro de Planificaciones de las sesiones.....	57
Anexo 2. Autorregistro del Esquema ABC.....	57
Anexo 3. Autorregistro de Relajación.....	58
Anexo 4. Portafolio de fichas para exposición.....	58
Anexo 5. Test Aplicados	59

Resumen

El trabajo de sistematización de la experiencia acerca de la ejecución del proyecto: Programa de intervención por entrenamiento en habilidades sociales en el manejo de emociones, con los docentes de la Escuela de Educación Básica Ruperto Alarcón Falconí de la parroquia de Cotogchoa, en un rango de edad de 25 a 60 años, durante el periodo Marzo 2017- Septiembre 2017, tiene como objetivo reconstruir la experiencia para identificar errores, aciertos, dificultades y los diferentes factores que intervinieron durante el proceso de aprendizaje de habilidades sociales en el manejo de emociones con los docentes.

Se tomó como eje de sistematización las acciones realizadas durante las sesiones del programa de intervención, se utilizaron diferentes técnicas desde la línea teórica cognitivo-conductual para el entrenamiento en habilidades sociales. El objeto de la sistematización son las actividades que desarrolló la autora en las sesiones. En la metodología se describen las herramientas utilizadas para reconstruir la experiencia. Se plantean 3 preguntas clave. En el procesamiento de información se realiza una matriz de análisis, permitiendo dar una estructura a las actividades realizadas durante el entrenamiento, finalizando la primera parte se expone las perspectivas desde las cuales se analizará la información recolectada. En la segunda parte, se realiza la justificación de la ejecución del proyecto, posteriormente se hace una caracterización de los beneficiarios. La interpretación se realiza desde dos enfoques, cualitativo y cuantitativo. También se describe los principales aprendizajes que dejó a la autora la experiencia. Finalmente, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Palabras clave: Habilidades Sociales, Reestructuración Cognitiva, Distorsiones Cognitivas.

Abstract

The work of systematization of the experience about the execution of the project: intervention program for training in social skills in the management of emotions, with the teachers of the Basic School of Education Ruperto Alarcón Falconí of the parish of Cotogchoa, in a range of age from 25 to 60 years, during the period March 2017 to September 2017, aims to reconstruct the experience to identify errors, successes, difficulties and the different factors that intervened during the process of learning social skills in the management of emotions with the teachers

The actions carried out during the sessions of the intervention program were taken as a systematization axis, using different techniques from the theoretical cognitive-behavioral line for training in social skills. The purpose of the systematization are the activities developed by the author in the sessions. The methodology describes the tools used to reconstruct the experience. There are 3 key questions. In the processing of information, an analysis matrix is made, allowing a structure to be given to the activities carried out during the training. The first part ends the perspectives from which the information collected will be analyzed. In the second part, the justification of the execution of the project is realized, later a characterization of the beneficiaries is made. The interpretation is made from two approaches, qualitative and quantitative. It also describes the main learning that left the author experience. Finally, conclusions, recommendations, bibliographical references and annexes.

Keywords: Social Skills, Cognitive Restructuring, Cognitive Distortions.

Introducción

El presente trabajo de sistematización de la experiencia se divide en dos partes:

La primera parte consta de los datos informativos como el nombre del proyecto, de la institución y el tema que aborda la experiencia, posteriormente se expone el objetivo que es reconstruir la experiencia para identificar errores, aciertos, dificultades, la eficacia de las técnicas utilizadas y los diferentes factores que intervinieron durante el proceso de contribución al aprendizaje de habilidades sociales en el manejo de emociones con los docentes. El eje de análisis y organización de esta experiencia serán las acciones realizadas por la autora durante las sesiones. El objeto recortado son las actividades desarrolladas por la autora en 11 sesiones. En la metodología se describen las herramientas y fuentes de información, a partir de esto se plantean preguntas clave, una de inicio, otra interpretativa y una de cierre. Para organizar y procesar la información se realiza una matriz de análisis en donde se ordena la información, permitiendo dar una estructura y orden cronológico a las actividades realizadas durante el entrenamiento. Finalizando la primera parte se expone las perspectivas desde las cuales se analizará la información recolectada.

En la segunda parte, se describe porqué se realiza el proyecto, sus objetivos y propósitos, posteriormente se hace una caracterización de los beneficiarios, detallando los avances logrados con la ejecución del programa. La interpretación se realiza desde dos enfoques, en el enfoque cualitativo se toma en cuenta la matriz de análisis, de donde se toma elementos clave para identificar las tensiones productivas y así responder de forma tentativa a las preguntas clave planteadas en la primera parte. En el enfoque cuantitativo se toma los datos obtenidos tras la aplicación de los pre y post test psicométricos, los cuales estarán representados en tablas de resultados y figuras estadísticas donde se podrá visualizar características en valores numéricos, para hacer

un análisis comparativo de los cambios antes y después del programa de entrenamiento. Ulteriormente, se describe los aprendizajes que dejó a la autora, elementos positivos de la experiencia y la utilidad del proyecto a nivel de Salud mental. Finalmente, se ofrecen las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Primera parte

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre del proyecto

Programa de intervención por entrenamiento en habilidades sociales en el manejo de emociones, con los docentes de la Escuela de Educación Básica Ruperto Alarcón Falconí de la parroquia de Cotogchoa, en un rango de edad de 25 a 60 años, durante el periodo Marzo 2017- Septiembre 2017.

b) Nombre de la institución

Escuela de Educación Básica “Ruperto Alarcón Falconí”

c) Tema que aborda la experiencia (categoría psicosocial)

Reconocimiento y manejo de emociones en los docentes de la institución, a través del entrenamiento en habilidades sociales para mejorar las habilidades de autocontrol, toma decisiones, y manejo de ansiedad, lo cual les permita responder asertivamente a las diferentes situaciones.

d) Localización

El proyecto se llevó a cabo en las instalaciones de la Escuela de Educación Básica Ruperto Alarcón Falconí, ubicada en el barrio Central de la parroquia de Cotogchoa, perteneciente al Cantón Rumiñahui. El área donde se ejecutó el proyecto fue la sala de profesores de la institución.

2. Objetivo de la sistematización

El objetivo de la presente sistematización es reconstruir la experiencia para identificar errores, aciertos, dificultades, la eficacia de las técnicas utilizadas y los diferentes factores que intervinieron durante el proceso de contribución al aprendizaje de habilidades sociales en el manejo de emociones con los docentes, a fin de optimizar el desempeño de la autora en futuras oportunidades cuando se ejecuten proyectos similares.

El segundo objetivo de la sistematización es producir conocimientos y aprendizajes significativos a través de la apropiación crítica de las experiencias vividas durante la ejecución del programa, para futuras prácticas terapéuticas y con fines profesionales.

Un tercer objetivo es producir un documento útil a quienes hagan proyectos semejantes, a fin de favorecer la comparación de las respectivas experiencias, y con ello el incremento del dominio de los procedimientos más eficaces.

3. Eje de la sistematización

El eje de análisis y organización de esta experiencia serán las acciones realizadas por la autora durante las sesiones con actividades planificadas que se desarrollaron con siete docentes de la institución, que comprendían edades de 25 a 60 años, bajo entrenamiento en habilidades sociales en el manejo de emociones, en donde se utilizaron diferentes técnicas desde la línea cognitivo-conductual.

El eje de intervención se basó en la teoría cognitivo-conductual, utilizando como técnica general la reestructuración cognitiva, de la cual se desglosan diferentes técnicas como: esquema A-B-C, debate cognitivo, distorsiones cognitivas, utilizadas para el entrenamiento en habilidades sociales en el manejo de emociones; la intervención se complementó con técnicas conductuales por ejemplo de relajación autógena y el modelado de Bandura.

4. Objeto de la sistematización

El objeto de la sistematización de la experiencia del entrenamiento en habilidades sociales para el manejo de emociones; son las actividades desarrolladas por la autora en 11 sesiones realizadas con los docentes de la institución, durante los meses de marzo a julio del 2017. Las sesiones grupales se realizaron una vez por semana en la sala de profesores de la institución, en el horario de 10h00 a 11h00 los días viernes.

5. Metodología de la sistematización

Las herramientas que se utilizará en la sistematización de la experiencia son:

- a) Apuntes manuscritos de tutorías
- b) Test psicométricos
- c) Portafolio de auto registro ABC
- d) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones
- e) Portafolio de fichas para exposición
- f) Registro de fuentes bibliográficas
- g) Tablas estadísticas de resultados de los test aplicados
- h) Portafolio de ejercicios
- i) Autoregistros de relajación
- j) Productos de las dinámicas

a) Apuntes manuscritos de tutorías

Es un documento con anotaciones que se llevaron a cabo durante las sesiones con el tutor, quien orientó y guió el proyecto. Las anotaciones contienen material teórico, brindado por el tutor, observaciones y apuntes de la autora sobre las situaciones, análisis de imprevistos que se dieron durante las sesiones. Y de actividades y comentarios realizados por los participantes.

Los apuntes manuscritos fueron de utilidad en la sistematización porque permiten llevar un orden cronológico y secuencial de las actividades realizadas durante la experiencia.

b) Test psicométricos

Los tests fueron aplicados a los siete docentes de la Escuela de Educación Básica Ruperto Alarcón Falconí, para identificar cuáles son las problemáticas emergentes relacionadas con las habilidades sociales en el manejo de emociones y de esta manera poder planificar qué acciones realizar y qué técnicas utilizar durante el proceso. La aplicación de los reactivos fue realizada antes y después de la intervención con el propósito de comparar estadísticamente los datos arrojados por los test en dos momentos, permitiéndonos visualizar la incidencia del entrenamiento de habilidades sociales en el manejo de emociones en los docentes de la institución.

- **Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)**

El ISRA es un test tipo inventario con formato situación-respuesta (S-R), que evalúa respuestas fisiológicas, motoras y cognitivas de ansiedad, ante una gama de situaciones como: interpersonales, de evaluación, fóbicas y de la vida diaria. La edad de aplicación es de dieciséis años en adelante, de manera individual o grupal, y la duración en su administración es de aproximadamente cincuenta minutos (Vindel A. C., 2002).

Lo que evalúa el test es la frecuencia con que el evaluado manifiesta las diferentes respuestas de ansiedad (fisiológica, cognitiva y motora), en una escala de cinco puntos donde cero (0) es casi nunca, uno (1) es pocas veces,

dos (2) es unas veces si otras veces no, tres (3) es muchas veces y cuatro (4) es siempre.

Este test sirve en la sistematización para ubicarnos en una línea de tiempo e identificar respuestas fisiológicas, motoras y cognitivas de ansiedad en los docentes, su administración se realizó antes y después del entrenamiento permitiéndonos evidenciar los objetivos terapéuticos y posteriormente comparar los cambios relacionados a los elementos que evalúa el test.

- Cuestionario SN – 59

Es un test tipo cuestionario, su forma de aplicación es individual, no hay límite de tiempo para su administración, puede ser aplicado a hombres y a mujeres en un margen de quince a sesenta años. Es un instrumento que determina los posibles trastornos psicósomáticos, personas con algún componente neurótico y sobre la sinceridad de los participantes durante la prueba. El reactivo tiene cincuenta y nueve ítems que sirven para medir dos categorías: el neurotismo y la sinceridad, con tres alternativas de respuestas que son falso (f), verdadero (v) o “no lo sé” (?) (Vindel A. C., 2002).

Este test sirve en la sistematización para ubicarnos en un orden cronológico e identificar algún componente neurótico y sobre la sinceridad de los docentes durante las pruebas, realizadas en dos momentos del entrenamiento, permitiéndonos evidenciar el grado de fiabilidad de los datos obtenidos en las pruebas psicométricas aplicadas, y de los objetivos terapéuticos.

- Escala Multidimensional de Expresión Social parte Motora (EMES- M) y Parte Cognitiva (EMES- C)

Es un test tipo escala, el EMES-M es un cuestionario que evalúa las conductas socialmente adecuadas y el EMES-C evalúa pensamientos negativos con relación a las diferentes habilidades sociales.

El EMES-M tiene sesenta y cuatro ítems divididos en doce factores relacionados a conductas socialmente adecuadas, se evalúan según el tipo de escala Likert de cero a cuatro puntos.

El EMES- C tiene cuarenta y cuatro ítems de igual manera agrupados en doce factores que hacen referencia a los pensamientos negativos en respuesta a las situaciones de relaciones interpersonales (Caballo, 1997).

Éste test sirve en la sistematización para ubicarnos en una línea temporal a lo largo de la experiencia e identificar las conductas socialmente adecuadas e inapropiadas, evaluando también los pensamientos negativos con relación a las diferentes habilidades sociales de los docentes, el reactivo se administró en dos momentos, antes y después del entrenamiento permitiéndonos evidenciar los objetivos terapéuticos y posteriormente comparar los cambios relacionados a los elementos que se evalúan en el test.

- Inventario de Depresión de Beck, 2da Edición

Es un instrumento para evaluar de manera objetiva la intensidad y profundidad de la depresión, desde un enfoque teórico cognitivo conductual, y sus manifestaciones en las diferentes áreas como: la afectiva, conductual, somática y cognitiva.

Este inventario consta de veintiún categorías, en donde catorce corresponden a los síntomas depresivos y siete a actitudes depresivas, haciendo referencia el

evaluado a su estado actual. La forma de respuesta es de selección de cuatro opciones que miden la profundidad de la depresión. Este inventario es utilizado en adultos y ancianos, su forma de aplicación es auto-administrada, con una duración de veinte minutos en realizar la prueba (García, 2001).

Éste test sirve en la sistematización para ubicarnos dentro de un orden cronológico a largo de la experiencia e identificar el estado de ánimo depresivo y actitudes depresivas de los docentes en el momento de la aplicación, la prueba se realizó en dos momentos del entrenamiento con el propósito de evidenciar los objetivos terapéuticos y posteriormente comparar los cambios en cuanto a los elementos que se evalúan en el test.

c) Portafolio de Autorregistro

Son documentos que se estructuraron como una tabla, basada en un esquema básico de la terapia cognitiva. La tabla consta de cuatro variables: situación, pensamiento, emoción y conducta. A la variable emoción se le asigna un valor numérico a modo de unidades subjetivas (Wolpe), que nos permite medir los cambios de los participantes antes y después del entrenamiento. Esta tabla nos es de utilidad en la sistematización para dar un orden cronológico, y a su vez contribuye a los beneficiarios porque permite que identifiquen los pensamientos o cogniciones distorsionados y organizarlos dentro de un marco lógico.

d) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones

Son escritos en donde se organizan y planifican las sesiones; fueron realizados por la autora y revisados previamente por el tutor, su formato está estructurado así: “hora y fecha” con el propósito de establecer un orden secuencial, “contenido” en donde se escriben los temas, “técnicas y actividades” que se van a realizar en las sesiones, y observaciones del tutor y la autora.

El contenido del documento es ordenado y estructurado de acuerdo a las indicaciones dadas por el tutor y los imprevistos que surgen en cada sesión. También es útil para la sistematización porque permite ubicar los sucesos de la experiencia en una línea temporal y así darle un orden y una estructura.

e) Portafolio de fichas para exposición

Son apuntes de textos que contienen temas sobre el Entrenamiento en Habilidades sociales, facilitando el aprendizaje de los participantes. Esta ficha de apoyo contiene conceptos e ideas generales sobre el tema a exponer, pretendiendo que haya un mayor entendimiento y apropiación de la información por parte de los docentes. Su estructura se compone de: hora y fecha, ideas principales, ejemplos, y observaciones.

Las fichas nos permiten ubicarnos dentro de una lógica temporal siendo de gran utilidad como fuente documental en la sistematización.

f) Registro de fuentes bibliográficas

Son recomendaciones brindadas por el tutor de las diferentes publicaciones, textos y libros sobre el tema de habilidades sociales en el manejo de emociones, cuyo propósito fue dar un soporte teórico y estructura a la intervención. Las fuentes permiten “Dar a conocer trabajos previamente publicados que sirven de apoyatura a las informaciones” (Menéndez, 2015, pág. 1), con sus respectivas técnicas, permitiendo darle durante la sistematización orden lógico y temporal a las sesiones.

g) Tablas estadísticas de resultados de los test aplicados

Las tablas estadísticas contienen los datos obtenidos tras la administración de los test psicométricos, realizados al inicio y al final del Entrenamiento de Habilidades Sociales en el manejo de emociones. Las tablas tienen un eje X compuesto por los factores que evalúa cada test psicométrico y sus respectivas puntuaciones, el eje Y compuesto por los siete docentes intervenidos, también están los resultados de las medias aritméticas y las desviaciones estándar variable por variable intervenidas.

Los datos estadísticos nos permiten hacer una comparación de los participantes frente a una determinada categoría y en dos tiempos diferentes, siendo parte del sustento para realizar el análisis de la información, la interpretación y las conclusiones del presente trabajo de sistematización.

h) Portafolio de ejercicios

Son textos de ejercicios prácticos y didácticos que se les dio a los participantes, útiles para el manejo de ciertos conocimientos y técnicas sobre habilidades sociales en el manejo de emociones. Por ejemplo, los ejercicios de etiquetamiento de distorsiones cognitivas son documentos que contienen diez preguntas con respuestas de selección múltiple y cinco ejercicios de completar el enunciado, se resuelve de manera escrita, durante la sesión, de forma individual y con una duración de veinte minutos, son previamente revisados por el tutor y tienen su respectivo soporte teórico.

Los ejercicios son útiles como fuente documental y para ubicarnos en un orden cronológico para realizar la sistematización.

i) Auto-registros de relajación

Es un documento que se realiza en conjunto entre la autora y el tutor, para que los participantes puedan registrar información y datos sobre los ejercicios de relajación. Es una tabla que consta de cuatro variables: fecha, hora, la tensión pre y post aplicación de la técnica, a la cual se le da un valor numérico que oscila de uno (1) a diez (10), siendo uno el valor mínimo de tensión y diez el valor máximo y, por último, una columna que corresponde a las observaciones de cada participante a la hora de realizar la técnica de relajación.

Estas tablas permiten ubicarnos en un orden temporal de la sistematización, comparar algunos datos antes y después del ejercicio de relajación y la incidencia que ha tenido en los participantes.

j) Productos de las dinámicas

Son productos escritos que se obtienen en las dinámicas grupales. Por ejemplo, en la dinámica de inicio los participantes escribieron en una hoja sus expectativas, debilidades, fortalezas y el manejo de conceptos sobre habilidades sociales, y la dinámica final, donde la autora registró los cambios percibidos en sí mismos por los docentes durante el programa de intervención. Estas producciones son útiles para recolectar información y tener una perspectiva sobre el manejo de emociones en las diferentes situaciones, sus sentimientos con el grupo, las expectativas y percepciones que tienen con el programa de entrenamiento. De igual manera, estos productos son útiles en la sistematización para ubicarnos en un orden del tiempo y como fuente documental.

6. Preguntas clave

a) Pregunta de inicio

¿Cómo mejorar la adherencia de los docentes a las sesiones de grupo?

b) Pregunta interpretativa

¿Cómo mejorar en los docentes la comprensión de los temas y técnicas vistos en las sesiones?

c) Pregunta de cierre

¿Cómo disminuir la deserción de los docentes en las sesiones de grupo?

7. Organización y procesamiento de la información

Las actividades ejecutadas durante el entrenamiento serán nombradas y descritas en una matriz de análisis. La matriz está compuesta por cuatro variables: fecha y hora, permitiendo dar una estructura y un orden cronológico; Actividades: en que se enumeran y describen las actividades realizadas siguiendo un orden lógico y temporal; y las fuentes documentales que son los documentos, autorregistros, folios y tablas, ya descritos en la metodología.

Tabla 1.

Matriz de las actividades de presentación del programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales a las autoridades y conformación de grupo.

Fecha	Hora	Actividades	Fuente Documental
17 de marzo del 2017	10h00-11h00	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del proyecto y su diseño a las autoridades de la institución 2. Solicitar la autorización para aplicar el programa con su respectiva carta de auspicio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes manuscritos de tutorías. • Carta de auspicio.
24 de marzo del 2017	10h00-11h00	<ol style="list-style-type: none"> 3. Exposición del proyecto de intervención a los docentes de la Institución Educativa. 4. Conformación de grupo, realización de dinámicas de inicio: Escriben en una hoja las debilidades y fortalezas referentes al manejo de emociones y las expectativas con el programa de entrenamiento para finalmente hacer una socialización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes manuscritos de tutorías. • Portafolio de fichas para exposición. • Productos de las dinámicas.
07 de abril del 2017	10h00-11h00	<ol style="list-style-type: none"> 5. Administración de los test psicométricos: <ul style="list-style-type: none"> • Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). • Cuestionario SN – 59. • Escala Multidimensional de expresión Social parte Motora (EMES- M) y Parte Cognitiva (EMES- C). • Inventario de Depresión de Beck. 6. Presentación a los docentes los datos arrojados por los test, y seleccionado los temas a intervenir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes manuscritos de tutorías. • Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones. • Test psicométricos. • Tablas estadísticas de resultados de los test aplicados.

Nota: Elaborado por: Coral, M., 2017

Tabla 2.

Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Relajación

Fecha	Hora	Actividades	Fuente Documental
21 de abril del 2017	10h00-11h00	7. Exposición sobre la técnica de la relajación. 8. Instruir a los docentes paso a paso la técnica de relajación autógena. 9. Retroalimentación. 10. Tarea: realizar un auto registro, que contenga cuatro variables: fecha, hora, nivel de tensión y observaciones.	a) Apuntes manuscritos de tutorías. b) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones. c) Portafolio de fichas para exposición. d) Auto-registros de relajación.

Nota: Elaborado por: Coral, M., 2017

Tabla 3.

Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Reestructuración Cognitiva y el Esquema ABC

Fecha	Hora	Actividades	Fuente Documental
12 de mayo del 2017	10h00-11h00	11. Exposición de ideas generales sobre la Técnica de Reestructuración Cognitiva. 12. Explicación del esquema ABC. 13. Explicación de tarea: Hacer un autorregistro ABC que contenga las cuatro variables: Situación, Pensamiento, Emoción y conducta.	a) Apuntes manuscritos de tutorías. b) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones. c) Portafolio de fichas para exposición. d) Portafolio de auto registro ABC.
19 de mayo del 2017	10h00-11h00	14. Retroalimentación de la técnica. 15. Socialización de algunos ejemplos de autoregistros de los docentes.	a) Apuntes manuscritos de tutorías. b) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones. c) Portafolio de auto registro ABC.

Nota: Elaborado por: Coral, M., 2017

Tabla 4.

Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Debate Cognitivo

Fecha	Hora	Actividades	Fuente Documental
09 de junio del 2017	10h00-11h00	<p>16. Exposición sobre la técnica del Debate Cognitivo que consta de cuatro métodos de discusión: Didáctico, Socrático, Metafórico, Autoreferencial y Humorístico.</p> <p>17. Tarea: practicar de forma grupal cada uno de los métodos de debate con algunos pensamientos distorsionados.</p> <p>18. Socialización de las dudas con su respectiva aclaración por parte de la autora frente a la técnica del Debate.</p>	<p>a) Apuntes manuscritos de tutorías.</p> <p>b) Portafolio de auto registro ABC.</p> <p>c) Portafolio de registro de Planificación de las sesiones.</p> <p>d) Portafolio de fichas para exposición.</p> <p>e) Registro de fuentes bibliográficas.</p>

Nota: Elaborado por: Coral, M., 2017

Tabla 5.

Matriz de las actividades sobre el taller de la Técnica de Etiquetado de Distorsiones Cognitivas

Fecha	Hora	Actividades	Fuente Documental
16 de junio del 2017	10h00-11h00	<p>19. Exposición sobre las Distorsiones cognitivas de Beck.</p> <p>20. Exposición de los docentes de dudas sobre el tema.</p> <p>21. Tarea: Identificar las distorsiones cognitivas presentes en los Pensamientos del Auto-registro ABC.</p>	<p>a) Apuntes manuscritos de tutorías,</p> <p>b) Portafolio de auto registro ABC.</p> <p>c) Portafolio de registro de Planificación las sesiones.</p> <p>d) Portafolio de fichas para exposición.</p>
23 de junio del 2017	10h00-11h00	<p>22. Tarea: Resolver ejercicios de etiquetamiento de distorsiones cognitivas prediseñadas por la autora.</p>	<p>e) Apuntes manuscritos de tutorías.</p> <p>f) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones.</p> <p>g) Portafolio de ejercicios.</p>

Nota: Elaborado por: Coral, M., 2017

Tabla 6.
Matriz de las actividades de Finalización del programa de Entrenamiento

Fecha	Hora	Actividades	Fuente Documental
07 de julio del 2017	10h00-11h00	23. Aplicación de los test psicométricos una vez finalizado el entrenamiento. <ul style="list-style-type: none"> • Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). • Cuestionario SN – 59. • Escala Multidimensional de expresión Social parte Motora (EMES- M) y Parte Cognitiva (EMES- C). • Inventario de Depresión de Beck. 	a) Test psicométricos. b) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones.
21 de julio del 2017	10h00-11h00	24. Exposición de los datos arrojados por los test. 25. Socialización sobre los cambios observados antes y después del entrenamiento. 26. Retroalimentación y revisión de todas las técnicas expuestas durante el entrenamiento. 27. Cierre de Sesión: dinámica de Despedida.	a) Tablas estadísticas de resultados de los test aplicados. b) Test psicométricos. c) Apuntes manuscritos de tutorías. d) Portafolio de registro de Planificaciones de las sesiones.

Nota: Elaborado por: Coral, M., 2017

8. Análisis de la información

El análisis de la información recolectada de la experiencia se ejecutará desde las perspectivas cualitativa y cuantitativa. Las dos formas de análisis tienen fuentes documentales desde donde se recolectó la información y tienen sus propios instrumentos con sus respectivas metodologías.

En el enfoque cualitativo la información recabada en el tiempo servirá como base para atender a las preguntas clave darle una estructura lógica al proyecto y articularlo según el eje de la sistematización. Las preguntas procurarán ser contestadas seleccionando de las experiencias secuenciadas aquellos elementos de la matriz secuencial que a juicio de la autora presentan “tensiones productivas” o contradicciones fructíferas que permitan enriquecer la comprensión, dar cuenta de la lógica interna de los procesos y de los factores probablemente responsables de las

diferencias encontradas; por ejemplo, comparando la sesión donde hubo más adherencia con la sesión en la que menos se la evidenció. Luego se procederá a hacer la comparación punto a punto de los elementos en tensión productiva, lo que favorecerá la aparición de probables factores explicativos y la emisión de conclusiones.

En el enfoque cuantitativo se procederá a hacer cálculos de estadística descriptiva de cada variable estudiada, basándose en los valores numéricos obtenidos de la aplicación de los test psicométricos en los dos momentos (pre y post intervención), para describir características del grupo intervenido y las diferencias de puntuación antes y después del entrenamiento.

Segunda Parte

1. Justificación

El presente proyecto estuvo dirigido a los docentes de la Institución Educativa Ruperto Alarcón Falconí, con la finalidad de desarrollar y fortalecer habilidades sociales. Considerando que uno de las problemáticas más relevantes según el diagnóstico poblacional en este sector geográfico es el consumo abusivo de alcohol y las dificultades que desencadena como: maltrato intrafamiliar, delincuencia, falta de empatía y falta de manejo de emociones, de esta manera fue importante ejecutar el programa de entrenamiento en habilidades sociales permitiendo que los docentes puedan desarrollar conductas sociales habilidosas mejorando sus relaciones personales, laborales y familiares, “aprender más sobre el comportamiento social propio y de los demás y..., el saber que ese comportamiento puede cambiar y conocer algunas formas de hacerlo” (Caballo, 2007, pág. 8).

De igual manera fue pertinente intervenir en los docentes como modelos y guías para los niños de la población, cumpliendo funciones de agentes de difusión y de enseñanza de habilidades sociales permitiendo que fortalezcan las relaciones y mejoren las formas de interacción social.

Uno de los objetivos planteados en el diseño del proyecto fue “Crear un programa diseñado para fortalecer y desarrollar habilidades sociales adecuadas al contexto” (Coral, 2017, pág. 3), en los docentes de la institución Educativa Ruperto Alarcón Falconí, para esto en un primer momento se recolectó información de

diferentes fuentes permitiéndonos identificar participantes que presenten dificultades, planteándonos así objetivos terapéuticos y la elección de las técnicas más adecuadas. Posteriormente se dio paso a la ejecución del programa de entrenamiento de habilidades sociales realizado desde un enfoque teórico cognitivo conductual, debido al interés en aprovechar los aportes e investigaciones que se han hecho desde este lineamiento con respecto a la intervención y evaluación de habilidades sociales.

Entre los problemas que se identificaron estuvieron las dificultades en el manejo de emociones y de ansiedad, una vez identificada la conducta problema y las formas de pensar incorrectas, se procedió a analizar las causas que pueden ser entre muchas las distorsiones cognitivas, luego se seleccionaron diferentes técnicas cognitivas que se han diseñado para "... ayudar a los pacientes a reconocer que lo que se dicen a sí mismos puede influir en sus pensamientos y en su conducta" (Caballo, 2007, pág. 190), y encaminadas a la modificación de la conducta, entre ellas están la reestructuración cognitiva, el etiquetamiento de pensamientos distorsionados, útil para que los participantes puedan identificar cogniciones desadaptativas sustituyéndolas por apropiadas y que las consecuencias conductuales y emocionales sean acordes a la realidad, para esto se utilizó la técnica del Debate cognitivo que según Ellis sirve para "debatir y modificar: ideas irracionales, pensamientos automáticos, creencias intermedias y centrales.

El debate apunta al cambio cognitivo del paciente, en el cual se conjuguen pensamientos, emociones y conductas, más funcionales y adaptativas" (Pollini, Micheff, y Mónica, 2009, pág. 73). Y la técnica de la relajación autógena de Schultz, necesaria en situaciones en que los participantes presenten un alto grado de ansiedad y en el manejo de emociones, permitiendo no solo poner en práctica conductas

adaptativas en situaciones determinadas si no también aprender a identificar los pensamientos distorsionados logrando el desarrollo cognitivo.

En el ámbito clínico desde sus múltiples enfoques de la psicoterapia se ha focalizado mucho más en la intervención de las dificultades del sujeto haciendo hincapié en los aspectos psicopatológicos, por eso es importante recalcar que el Habilidades sociales, si bien son dadas por un conocimiento anterior, en la forma de un modelamiento inintencional con ambiente natural, éstas también pueden ser aprendidas y potencializadas por medio del entrenamiento.

Y desde el ámbito educativo uno de los principales objetivos del manejo de las técnicas de Reestructuración y debate cognitivo fue que se “destaca la idea de aprendizaje de nuevas formas de conocimiento que permitan adquirir nuevas conductas más apropiadas o útiles para lograr las metas personales...” (Pollini, Micheff, y Pedrowicz, 2009, pág. 74) respecto a los participantes del entrenamiento y desde su rol de docentes de una institución educativa transferir los conocimientos y técnicas aprendidas a los niños que tienen a su cargo educar.

2. Caracterización de los beneficiarios

El presente proyecto estuvo dirigido a los docentes de la Escuela de Educación Básica Ruperto Alarcón Falconí, en la parroquia de Cotogchoa, cuyas edades oscilaban entre los 25 y 60 años.

Los beneficiarios directos fueron los docentes de la institución educativa, y que por su rol de educadores transmiten los conocimientos adquiridos en el programa de entrenamiento en habilidades sociales a los niños de los diferentes grados, que tienen a su cargo a educar siendo estos últimos los beneficiarios indirectos.

El proyecto de intervención contó con la aprobación de las autoridades de la institución, haciendo posible la asignación de un espacio y materiales para realizar las sesiones, y de sus participantes, quienes mostraron suficiente colaboración mutua, asistencia y participación activa en las diferentes actividades planteadas en cada sesión.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos en los test realizados antes de la intervención, los aspectos que se encontraron en los docentes convocados para el entrenamiento de Habilidades Sociales, en un primer momento desde un punto de vista clínico fueron: dificultades en el manejo de ansiedad, conductas socialmente inadecuadas, pensamientos distorsionados y estados de ánimo depresivos. Después de la intervención los docentes según las puntuaciones obtenidas en el post test y las observaciones de la monitora de grupo, se evidenció el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales permitiendo el manejo de emociones, pensamientos apropiados a las diferentes situaciones y conductas socialmente más habilidosas.

3. Interpretación

3.1. Interpretación Cualitativa

Para el análisis del presente trabajo se tomó en cuenta la información recolectada desde las diferentes fuentes documentales descritas en la metodología, y de las matrices secuenciadas organizadas con una lógica de secuencia temporal, donde se describe de forma detallada las actividades realizadas en el programa de entrenamiento de habilidades sociales, permitiéndonos tomar de allí elementos clave e identificar las tensiones productivas para proceder a responder de forma tentativa a las preguntas clave planteadas en un inicio.

Acerca de lograr mejorar la adherencia de los docentes a las sesiones grupales:

Uno de los elementos a analizar es el grado de adherencia que tuvieron los docentes al programa de entrenamiento en habilidades sociales, tomando como referencia a DiMatteo y DiNicola quienes la definen como “una implicación activa y voluntaria del paciente en un curso de comportamiento aceptado de mutuo acuerdo con el fin de producir un resultado terapéutico deseado” (Libertad, 2004, pág. 16), en donde se considerará niveles de asistencia, participación, motivación, apertura para seguir instrucciones y colaboración de los docentes en las actividades realizadas durante las sesiones, y, la deserción, siendo todos estos elementos clave del proceso que representan el grado de adherencia al programa, permitiéndonos realizar una comparación de la sesión donde hubo mayor adherencia de los participantes con la

sesión donde hubo menos adherencia y el participante que tuvo mayor adherencia vs el participante que tuvo menos adherencia.

- La quinta sesión donde hubo mayor adherencia por parte del grupo de participantes.

En ésta sesión se realizó la exposición de ideas generales y bases teóricas sobre la Técnica de Reestructuración Cognitiva, describiendo las maneras en que estructuran cognitivamente las experiencias de su cotidianidad y cómo esto influye en su sentir, actuar y reaccionar. De igual manera se explicó el esquema ABC de Ellis y sus diferentes componentes: las situaciones, los tipos de cogniciones (Procesos cognitivos, supuestos y creencias nucleares) y las consecuencias emocionales y conductuales. En esta sesión hubo asistencia de los siete docentes convocados, con una participación en las actividades realizadas, donde se plantearon dudas e inquietudes referentes a las situaciones que viven en la escuela y en sus familias. Por ejemplo: la docente 2 mencionó: “Cómo manejar la mala relación con mi hermano”, el docente siete preguntó: “¿Cómo el programa de entrenamiento me podría ayudar a manejar mis emociones frente a las actuaciones de mi hija adolescente?”, entre otros acerca de cómo se podría incluir éstas situaciones en el registro ABC.

En la sesión también se explicó la estructura de auto-registro ABC, con los siguientes componentes: Situación, Pensamiento, Emoción y Conducta, con la indicación de que cada uno de los participantes debía realizar un auto-registro durante la sesión. Los siete docentes escribieron los autorregistros, cinco de los siete que participaron realizaron preguntas; como por ejemplo el docente 1 mencionó “¿cómo

registrar los componentes “Situación y Pensamiento”, sin que haya confusión y que en el componente “Situación” no registre mis creencias y pensamientos?”. Los siete participantes registraron los componentes del esquema ABC haciendo referencia a situaciones de su vida personal, familiar y laboral como por ejemplo problemas jurídicos, trámites de divorcio, problemas conyugales, etc. Finalmente se realizó una socialización donde todos docentes presentaron frente al grupo un ejemplo de su autorregistro.

- La séptima sesión donde hubo menor adherencia por parte del grupo de participantes.

En la séptima sesión se realizó una exposición sobre la técnica del debate cognitivo, herramienta útil para debatir, planteando hipótesis basadas en la realidad y contrastando con pensamientos distorsionados y emociones disfuncionales, Ellis refiere cinco estilos para realizar un debate cognitivo “Didáctico, Socrático, Metafórico, Humorístico y Autorrevelador” (Pollini, Micheff, y Pedrowicz, 2009, pág. 74). Ésta sesión contó con la asistencia de cinco de los siete docentes convocados. Dos docentes solicitaron que se ejemplifique los métodos de debate metafórico y humorístico.

Para realizar la actividad de practicar de forma grupal cada uno de los métodos de debate se tomó como referencia algunos ejemplos de pensamientos distorsionados planteados por la autora como por ejemplo “Se pudo haber disfrutado de la fiesta, de no ser que la comida estaba muy salada” (Filtro mental), “Me siento demasiado triste, la vida no tiene sentido” (Razonamiento Emocional), “No he visto a mi novia dos días,

creo que mi relación se está acabando” (Visión Catastrófica), etc. Dos docentes no prestaron atención al debate grupal, saliendo continuamente de la sala de profesores e interrumpiendo el ejercicio.

Interpretación:

Después de hacer la comparación de los elementos clave para determinar la adherencia de una sesión en comparación con otra sesión, se infiere que posiblemente la quinta sesión tuvo mayor adherencia porque hubo mayor asistencia, una participación activa en donde, a juicio de la autora pudieron plantear situaciones personales y los pensamientos erróneos que tenían sobre éstas, les interesaba cambiar siguiendo la lógica del esquema ABC, produciendo una mayor apertura para seguir las instrucciones, siendo importante que los docentes realicen las actividades planteadas por mutuo acuerdo con quien hizo de terapeuta cumpliendo con las expectativas de la sesión. En cambio en la séptima sesión hubo menos asistencia, disminuyendo nivel participación, demostrando menor motivación y colaboración, presentándose dificultades para concentrarse por las interrupciones y la poca apertura para seguir instrucciones.

Otra factor que al parecer influyó la menor adherencia en la séptima sesión, según las observaciones comparadas y a juicio de la autora, es que la práctica grupal donde se realizó un debate cognitivo con cada uno de los métodos de debate tomando como referencia algunos ejemplos pensamientos distorsionados planteados por la autora, hubo menos motivación de los participantes porque posiblemente no se referían a ejemplos de situaciones personales y de su cotidianidad si no a ejemplos teóricos

traídos por la autora a la sesión, bajando el nivel de apertura para seguir instrucciones, a diferencia que en la quinta sesión se dio instrucciones para realizar un auto-registro, describiendo sus componentes y escribiendo situaciones personales, familiares y laborales, mostrando mayor interés y apertura para realizar las tareas indicadas. De tal manera, que uno de los factores que posiblemente favorezca la mayor adherencia a una sesión es que las tareas prácticas estén dirigidas a resolver y a identificar situaciones personales que están viviendo los participantes en la práctica.

- Participante de tuvo mayor adherencia a las sesiones grupales

El docente 2, es una mujer de 30 años, nacida en Guayaquil, la profesora asistió a sesión inicial, fue partícipe de la dinámica en la que se pedía que escribiera las expectativas que tenían sobre el programa de entrenamiento en habilidades sociales mencionando que busca: “Poder aprender a manejar mis emociones y ayudar a mis estudiantes a hacerlo también, y que me sirva para mejorar las relaciones familiares sobre todo con mi esposo, mi hijo y mi hermano que está lejos.”; teniendo una participación durante la sesión y en la dinámica, realizando preguntas sobre el programa, sus fases, actividades y los temas a revisar.

En la cuarta sesión se explicó la técnica de relajación, se dio instrucciones paso a paso, luego se socializó sobre los sentimientos, y emociones experimentadas durante el ejercicio de relajación, en la que la docente 2 mencionó: “Me sirvió para relajarme y para quitar el estrés del día de la clase con los niños, espero me sirva también para estar más tranquila en la casa y en las situaciones difíciles que se me presenten”. La profesora asistió a la sesión y participó del ejercicio de relajación.

En la quinta sesión se realizó la exposición de ideas generales y bases teóricas sobre la Técnica de Reestructuración Cognitiva, describiendo las maneras en que se estructuran cognitivamente las experiencias de la cotidianidad. De igual manera, se explicó el esquema ABC y sus diferentes componentes: las situaciones, los tipos de cogniciones, las consecuencias emocionales y conductuales. En esta sesión la docente 2 asistió, con una participación en las actividades realizadas, la profesora planteó dudas e inquietudes referentes al tema y citando ejemplos de situaciones de su cotidianidad como “He tenido varias preocupaciones por los sismos que se presentan últimamente en Ecuador, viví un terremoto en Chile con mi hermano y no quiero volver a vivir esa situación, tengo miedo de perder mi familia”, registró según el esquema ABC situaciones personales, familiares y de trabajo, los pensamientos, emociones y conductas que tenía sobre éstas.

En la última sesión se realizó una exposición de datos, socialización de los cambios percibidos, revisión de las técnicas aprendidas y la dinámica de despedida. La docente 2 asistió, participó, citando ejemplos de los cambios que había autopercebido en ella, después del tratamiento, mencionando que “El poder identificar algunos pensamientos erróneos que tenía sobre las situaciones de mi familia me permitió plantear formas diferentes de solucionarlos y abordarlos. Igualmente, la técnica de relajación me ayudó a afrontar y a tranquilizarme en las peleas con mi esposo y con mi hermano, después de realizar el ejercicio podía solucionar más rápido el problema.”.

- Participante de tuvo menor adherencia a las sesiones grupales.

La docente 6, es una mujer de 45 años, nacida en Latacunga, la profesora asistió a la sesión inicial, realizó la dinámica en la que se pedía que escribieran las expectativas que tenían sobre el programa de entrenamiento en habilidades sociales mencionando “Espero que el programa sirva para poner en práctica en mi trabajo y en mi familiar, porque estoy atravesando por un proceso de divorcio que me está afectando mucho interfiriendo en mi desempeño laboral y la relación con mis hijos”, La docente, no realizó preguntas sobre el programa, ni de los temas a revisar.

En la cuarta sesión se explicó la técnica de relajación, se dio instrucciones paso a paso, luego se socializó sobre los sentimientos, y emociones experimentadas durante el ejercicio de relajación. La docente 6 asistió a la sesión, participó del ejercicio de relajación, mencionando que “Ésta técnica si bien me ayudó a relajarme de todo el trajín con los niños del curso, durante el ejercicio no podía dejar de pensar en todos los problemas que estoy pasando por el divorcio y con mis hijos”. Mostrándose distraída y en algunos momentos del ejercicio hacia caso omiso a algunas de las instrucciones, socializó sobre lo experimentado durante el ejercicio.

En la quinta sesión se realizó la exposición de ideas generales y bases teóricas sobre la Técnica de Reestructuración Cognitiva, el esquema ABC y sus diferentes componentes: las situaciones, los tipos de cogniciones (Procesos cognitivos, supuestos y creencias nucleares) y las consecuencias emocionales y conductuales. En esta sesión la docente 6 no asistió; sin embargo, la siguiente semana se realizó una sesión individual para explicar los temas revisados en la quinta sesión, la profesora planteó

dudas e inquietudes referentes al tema y citando ejemplos de situaciones de su cotidianidad, en el registro ABC planteó situaciones personales como el divorcio y problemas con sus hijos, mencionando que “Los problemas con mi exesposo están afectándome emocionalmente, pierdo la paciencia muy fácilmente con los niños de mi clase y he tenido problemas con mis hijos”, se trabajó individualmente identificando los pensamientos distorsionados que tenía sobre estas situaciones, de igual manera la emoción que le producía, se le indicó a la docente que le asigne un valor numérico a las emociones experimentadas, y las posibles conductas que tendría.

En la última sesión se realizó una exposición de datos, socialización de los cambios percibidos, revisión de las técnicas aprendidas y la dinámica de despedida. La docente 6 asistió, participó citando ejemplos de los cambios que había autopercebido en ella, después del tratamiento, mencionando que “El entrenamiento me ayudó a manejar mis emociones en cuanto al divorcio y la relación con mis hijos ha mejorado, también aprendí a identificar los pensamientos distorsionados que me llevaban a actuar mal”.

Interpretación:

En la sesión inicial la docente 2 y la docente 6, en que se realizó la dinámica de inicio donde se planteaban las expectativas sobre el programa de entrenamiento, y la quinta sesión en la que se realizó la exposición de ideas generales y bases teóricas sobre la Técnica de Reestructuración Cognitiva y el esquema ABC las dos asistieron, teniendo una participación activa. Siendo uno de los factores que posiblemente incida en el nivel de adherencia el que se realice una dinámica de apertura, que dé un ambiente

de confianza entre los docentes y que se aborde temas y técnicas que puedan ser de ayuda para mejorar sus relaciones familiares y laborales.

En la cuarta sesión en la que se realizó el ejercicio de relajación, la docente 2 y la docente 6 asistieron, participando de las actividades, sin embargo la docente 6 a juicio de la autora no estuvo motivada mostrándose distraída y en algunos momentos del ejercicio hacia caso omiso a algunas de las instrucciones, mencionando la docente que los impedimentos para concentrarse en la sesión son los problemas de índole familiar. Según lo anterior, se podría señalar que posiblemente una de las razones para que disminuya el grado de adherencia en la sesión es que algunos problemas de índole personal con manifestaciones cognitivas pueden afectar su implicancia activa en los propósitos del ejercicio y las metas de la sesión que eran el procesamiento de cambios psicofisiológicos (relajación).

En la quinta sesión la docente 6 asistió, según las observaciones y la percepción de la autora, tuvo una participación e implicación activa, cumpliendo con las tareas indicadas, tuvo apertura para seguir instrucciones y realizar un auto-registro, escribiendo situaciones personales, familiares y laborales, mostrando mayor interés y motivación frente a las tareas prácticas que estaban dirigidas a resolver y a identificar situaciones personales que está viviendo la docente y que estaba interesada en cambiar los pensamientos y sus comportamientos con éstas situaciones. La docente 2 no asistió a la sesión grupal, la explicación y práctica del registro ABC fueron realizadas la siguiente semana, cumpliendo con las tareas indicadas, mostrando interés planteando situaciones de su divorcio y cómo le ha afectado a las relaciones con sus hijos. Tomando en cuenta lo anterior se infiere tentativamente que uno de los factores para

que haya una mayor adherencia al programa de entrenamiento en habilidades sociales es que las situaciones sean planteadas por los propios docentes, que estén interesados en cambiar los pensamientos y conductas inapropiadas y que sean referentes a su vida personal, familiar y laboral.

En la última sesión las docentes 6 y 2, asistieron y participaron activamente, poniendo ejemplos sobre los cambios que percibieron durante el programa como: el mejoramiento de sus relaciones familiares y del manejo de emociones, permitiendo el desarrollo de conductas habilidosas y que sus pensamientos sean positivos. Según el juicio de la autora, las docentes tuvieron apertura para seguir las instrucciones, mostrando interés en mencionar cómo han autopercebido sus cambios y cómo las técnicas les fueron útiles para modificar pensamientos erróneos y conductas desadaptativas acerca de situaciones cotidianas.

Acerca de cómo lograr mejorar la comprensión de los temas y las técnicas vistos en las sesiones por los docentes.

Otro de los elementos a analizar es la comprensión de los temas, técnicas y ejercicios por los docentes, enseñados durante el entrenamiento, donde se considerará diferentes factores como: el manejo de conceptos, la puesta en práctica de las técnicas y ejercicios y ejemplificar los conceptos teóricos vistos en la sesión. En cuanto a la autora, también se considerará las estrategias y herramientas didácticas utilizadas en las sesiones para lograr la comprensión de los temas del entrenamiento en habilidades sociales. Estos factores reflejarán el nivel de comprensión de los participantes, permitiéndonos realizar una comparación de la sesión donde hubo mejor comprensión

de los temas de las técnicas con la sesión donde hubo menor comprensión de los temas y técnicas por los participantes y también el tema mejor comprendido vs el tema menos comprendido, a juicio de la autora, por parte de los participantes del programa de entrenamiento en habilidades sociales.

- Sesión con mejor comprensión de los temas y técnicas vistos por los docentes

En la quinta sesión las estrategias didácticas utilizadas por la autora fue la exposición de ideas generales y bases teóricas sobre la Técnica de Reestructuración Cognitiva, describiendo las maneras en que estructuran cognitivamente las experiencias de su cotidianidad y cómo esto influye en su sentir, actuar y reaccionar. Se explicó con ejemplos y experiencias personales de los docentes el esquema ABC y sus diferentes componentes: las situaciones, los tipos de cogniciones, las consecuencias emocionales y conductuales. En cuanto a los docentes, los siete compartieron con el grupo una respectiva situación cotidiana, el pensamiento, la emoción y la conducta sobre ésta, por ejemplo, la docente 6 mencionó: “Situación: Realizar trámites de divorcio; Pensamiento: No es justo haber desperdiciado años de mi vida para que todo termine así; Emoción: Ira y tristeza; Conducta: Llorar”.

La autora también explicó la estructura del auto-registro ABC, con sus componentes: Situación, Pensamiento, Emoción y Conducta, con la indicación de que cada uno de los participantes debía realizar un auto-registro durante la sesión. Los siete docentes realizaron autorregistros durante la sesión, posteriormente la autora revisó individualmente cada registro encontrando errores en el planteamiento de la

“Situación” en dos de los siete docentes que participaron, a continuación la autora volvió a explicar el tema.

- Sesión con menor comprensión de los temas y técnicas vistos por los docentes

En la séptima sesión las estrategias didácticas utilizadas por la autora fueron: la exposición de la técnica del debate cognitivo, herramienta útil para debatir, planteando hipótesis basadas en la realidad y contrastando con pensamientos distorsionados y emociones disfuncionales. También se expuso las cinco formas de debatir, posteriormente la autora ejemplificó cada uno de los estilos de debatir. Los cinco docentes que asistieron a la sesión realizaron preguntas sobre el método metafórico, por ejemplo el docente 4 mencionó “¿Qué es una metáfora?”, hubo petición de cuatro docentes de que la autora ejemplifique de nuevo el método metafórico. Posteriormente la autora indicó realizar una actividad en la que se ponga en práctica de forma grupal cada uno de los métodos de debate tomando como referencia algunos ejemplos de pensamientos distorsionados planteados por la autora. Como asistieron cinco docentes, cada uno ejemplificó una forma de debate, teniendo el docente 3 dificultades para explicar y ejemplificar el debate metafórico. El docente 4 tuvo dificultades para ejemplificar el debate humorístico, mencionando que “No tengo las aptitudes para hacer chistes”. Posteriormente al ejercicio práctico la autora volvió a explicar el método metafórico, utilizando ejemplos de metáforas acordes al contexto, y el método humorístico con ejemplos de chistes que aportaron dos participantes.

- El tema mejor comprendido por los participantes del programa de entrenamiento.

En la octava sesión como estrategias didácticas la autora utilizó: la exposición de quince distinciones cognitivas. Los docentes pusieron en práctica la técnica del etiquetamiento de distorsiones cognitivas, señalándolas en tres situaciones ya escritas en el autorregistro ABC. Otra de las estrategias utilizadas por la autora fue realizar 15 preguntas a través de un documento escrito cuyas respuestas eran de selección múltiple y de completar el enunciado, los siete participantes realizaron el ejercicio práctico, y el docente 3 realizó una petición que se le vuelva a explicar la distorsión cognitiva “razonamiento emocional”, la autora explicó nuevamente ejemplificando con una situación de la vida cotidiana del docente 3.

- El tema menos comprendido por los participantes del programa de entrenamiento.

En la séptima sesión la autora utilizó como estrategias didácticas: la exposición de ideas generales y conceptos teóricos sobre la técnica del debate cognitivo, los cinco estilos de debatir planteados por Ellis, también utilizó la ejemplificación de cada uno de los estilos de debatir. Los cinco docentes que asistieron a la sesión realizaron preguntas sobre el método metafórico, por ejemplo el docente 4 mencionó “¿Qué es una metáfora?”, hubo petición de cuatro docentes que se explique nuevamente el método de debate metafórico. Posteriormente, la autora indicó realizar una actividad en la que se ponga en práctica de forma grupal cada uno de los métodos de debate tomando como referencia algunos ejemplos de pensamientos distorsionados

planteados por la autora, como asistieron cinco docentes, cada uno ejemplificó una forma de debate, habiendo algunas dificultades en el debate metafórico ejemplificado por el docente 3, el cual mencionó que “aun no entiendo cómo hacer una metáfora”, y sobre método el humorístico especialmente por el docente 4, con dificultad para ejemplificar. Una vez concluido el ejercicio práctico, la autora volvió a explicar el método metafórico, utilizando ejemplos de metáforas acordes al contexto, y el método humorístico con ejemplos de chistes que aportaron dos participantes.

Interpretación:

Según lo anteriormente descrito y la percepción de la autora la quinta y la octava sesión fueron las mejores comprendidas, demostrando manejo de conceptos teóricos, ejemplificando con situaciones acordes a sus esferas familiar y laboral y participando en los ejercicios planteados en la sesión. Las estrategias y herramientas utilizadas por la autora según los resultados de los ejercicios prácticos realizados demostraron ser útiles para la comprensión del tema.

En la séptima sesión teniendo en cuenta las observaciones de la autora, los docentes presentaron algunas dificultades en el manejo de conceptos y ejemplificación específicamente en los métodos metafórico y humorístico. Los inconvenientes en la comprensión del tema del debate metafórico se puede atribuir posiblemente a: desconocimiento del tema y que las herramientas didácticas utilizadas por la autora no fueron adecuadas. En cuanto a las dificultades presentadas en la ejemplificación del debate humorístico se puede atribuir, según la percepción del docente, a la falta de aptitudes para realizar chistes y desconocimiento del tema.

Finalmente, tomando en cuenta las observaciones según el juicio de la autora se puede inferir que: el nivel de comprensión mejora cuando los ejercicios prácticos son relacionados con situaciones de la vida cotidiana de los docentes, que las herramientas didácticas utilizadas por la autora sean ejercicios prácticos con ejercicios relacionados a situaciones personales de los docentes. Y que el nivel de comprensión baja cuando hay un desconocimiento del tema, y cuando no haya actitudes propias de cada docente para realizar el ejercicio.

3.2. Interpretación Cuantitativa

Para realizar la interpretación cuantitativa, se tomó en cuenta los datos obtenidos tras la aplicación de los test psicométricos aplicados antes y después de la intervención, los cuales serán presentados a través de tablas de resultados y figuras estadísticas, a partir de éstas se podrá visualizar características de los participantes del grupo representadas en valores numéricos.

Para el análisis de los resultados se tomarán en cuenta las variables que evalúan los tests, mostrados en tablas estadísticas. Y también la comparación de los cambios en dos momentos, seleccionando variables que a juicio de la autora reflejan el impacto del programa de intervención.

Análisis de Escala Multidimensional de Expresión Social Parte Motora (EMES-M) y Parte Cognitiva (EMES-C)

En este análisis se debe tomar en cuenta que test consta de dos partes, el EMES-M que es un cuestionario que evalúa las conductas socialmente adecuadas y el EMES-C que evalúa pensamientos negativos con relación a las diferentes habilidades sociales. Teniendo cada uno su resultado por separado.

- En lo que respecta al cuestionario EMES-M a mayor puntuación se refleja la mejoría porque representa que ha aumentado la frecuencia de conductas socialmente habilidosas.

Tabla 7.
Puntajes porcentuales durante la etapa de Pre-intervención con la Escala Multidimensional de Expresión Social Parte Motora (EMES-M)

EMES- M Pre- Intervención													
Participantes	F1	F2	F2.1	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12
1	66	93	55	64	70	83	30	55	58	61	45	58	75
2	72	75	78	64	80	70	45	70	57	83	75	83	100
3	91	81	73	82	72	75	58	80	66	80	80	100	100
4	83	87	73	85	70	79	75	5	66	80	80	58	75
5	80	56	71	82	72	70	66	95	58	91	70	75	75
6	52	75	53	46	57	54	33	50	66	66	55	50	50
7	61	81	63	60	72	41	41	80	63	63	75	41	100
Total Σx	72,1	78,2	66,5	69	70,4	67,4	49,7	62,1	62	74,8	68,5	66,4	82,1
Media X	10,3	11,1	9,51	9,8	10,0	9,6	7,1	8,8	9,2	10,6	9,7	9,4	11,7
DS	25,2	27,3	23,2	21,6	24,6	23,5	17,4	21,7	22,4	26,1	23,9	23,2	28,7

F6: Expresión de molestia, desagrado o enfado hacia familiares

F8: Aceptación de cumplidos

Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

Los resultados de los participantes fueron pasados de puntajes directos a puntajes porcentuales, tomando las variables con los puntajes más bajos: F6 (Expresión de

molestia, desagrado o enfado hacia familiares) y F8 (Aceptación de cumplidos), para hacer la comparación antes y después del tratamiento.

Tabla 8.

Puntajes porcentuales durante la etapa de Post-intervención con la Escala Multidimensional de Expresión Social Parte Motora (EMES-M)

EMES- M Post- Intervención													
Participantes	F1	F2	F2.1	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12
1	16	14	16	23	22	8	84	35	80	25	15	8	0
2	13	17	25	13	22	29	92	25	71	16	30	16	0
3	27	21	29	30	10	16	75	10	82	27	30	33	0
4	13	25	10	20	27	25	80	30	95	13	20	16	25
5	22	16	33	25	30	27	72	10	70	22	14	20	0
6	8	25	17	35	13	16	61	25	75	30	16	29	25
7	25	30	22	22	8	10	63	45	80	30	22	8	0
Total $\Sigma \times$	17,7	21,1	21,7	24	18,8	18,7	75,2	25,7	79	23,2	21	18,5	7,1
Media X	2,5	3,0	3,1	3,4	2,6	2,6	10,7	3,6	2,7	3,7	3	2,6	1,0
DS	6,1	7,3	7,5	8,4	6,6	6,5	26,3	8,9	6,8	7,9	7,3	6,4	2,4

F6: Expresión de molestia, desagrado o enfado hacia familiares

F8: Aceptación de cumplidos

Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

Después del tratamiento se puede evidenciar el aumento en la variable F6 de 25.5 puntos y en la variable F8 de 17 puntos, por lo que se puede inferir posiblemente que después del programa de intervención en habilidades sociales se refleja el aumento de la frecuencia de conductas socialmente hábiles.

EMES-M

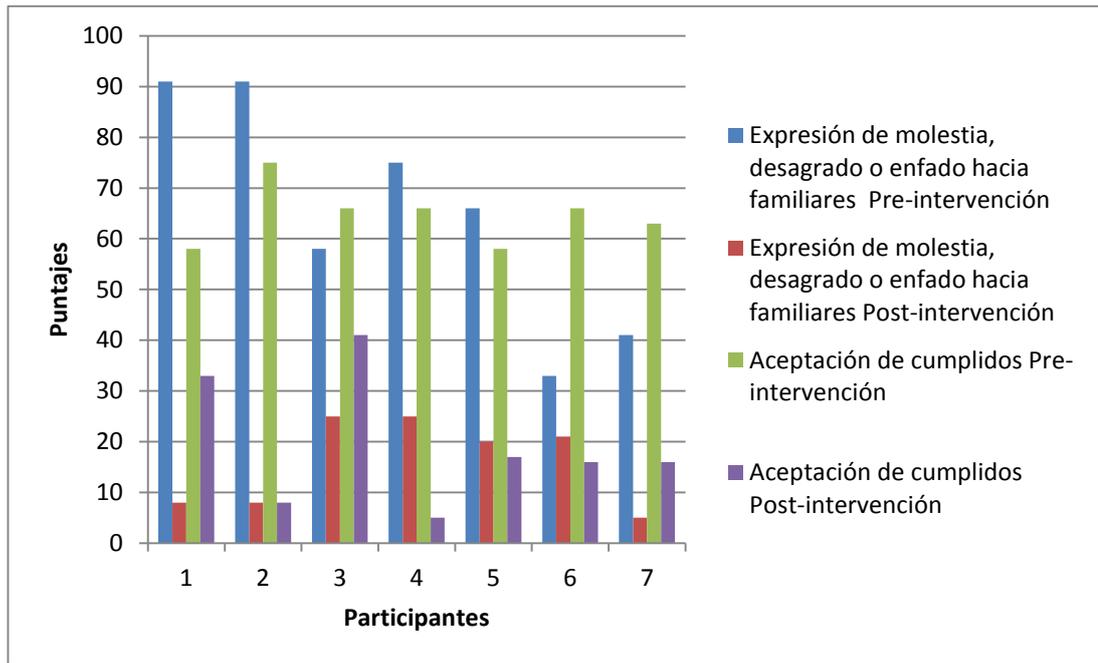


Figura 1. Relación de las variables del EMES-M en los tiempos pre y post intervención
Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

La figura permite la visualización de los puntajes obtenidos en los dos momentos de la intervención y el aumento de puntajes la mayoría de las variables evaluadas evidenciando el fortalecimiento de las habilidades sociales después de la intervención.

En el cuestionario EMES-C: a mayor puntuación más el número de pensamientos distorsionados o erróneos y a menor puntuación menor frecuencia de sus pensamientos y, por tanto, tienen un mejor manejo de habilidades sociales.

Tabla 9.
Puntajes porcentuales durante la etapa de Pre-intervención con la Escala
Multidimensional de Expresión Social Parte Cognitiva (EMES-C)

EMES- C Pre- Intervención													
Participantes	F1	F1.1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12
1	66	81	93	64	70	83	91	55	58	61	45	58	75
2	72	46	75	64	80	70	91	70	75	83	75	83	100
3	91	72	81	82	72	75	58	80	66	80	80	100	100
4	83	79	87	85	70	79	75	5	66	80	80	58	75
5	80	58	56	82	72	70	66	95	58	91	70	75	75
6	52	75	75	46	57	54	33	50	66	66	55	50	50
7	61	95	81	60	72	41	41	80	63	63	75	41	100
Total $\Sigma \times$	72,1	72,2	78,2	69	70,4	67,4	65	62,1	64,5	74,8	68,5	66,4	82,1
Media X	10,3	10,3	11,1	9,8	10,0	9,6	9,2	8,8	9,2	10,6	9,7	9,4	11,7
DS	25,3	25,3	27,3	24,4	24,4	23,6	22,8	22,0	22,4	26,5	24,0	23,2	28,9

F7: Temor a una conducta negativa de los demás ante la expresión de conductas positivas propias

F8: Preocupación por la expresión de los demás ante la expresión de sentimientos propios

Nota: Elaborado por: M. Coral (2017)

En el EMES-C se tomó en cuenta las variables: F7 (Temor a una conducta negativa de los demás ante la expresión de conductas positivas propias) y F8 (preocupación por la expresión de los demás ante la expresión de sentimientos propios), para hacer la comparación cuantitativa antes y después del tratamiento; por ser las que evidenciaron más problemáticas en el pretratamiento.

Tabla 10.
Puntajes porcentuales durante la etapa de Post-intervención con la Escala
Multidimensional de Expresión Social Parte Cognitiva (EMES-C)

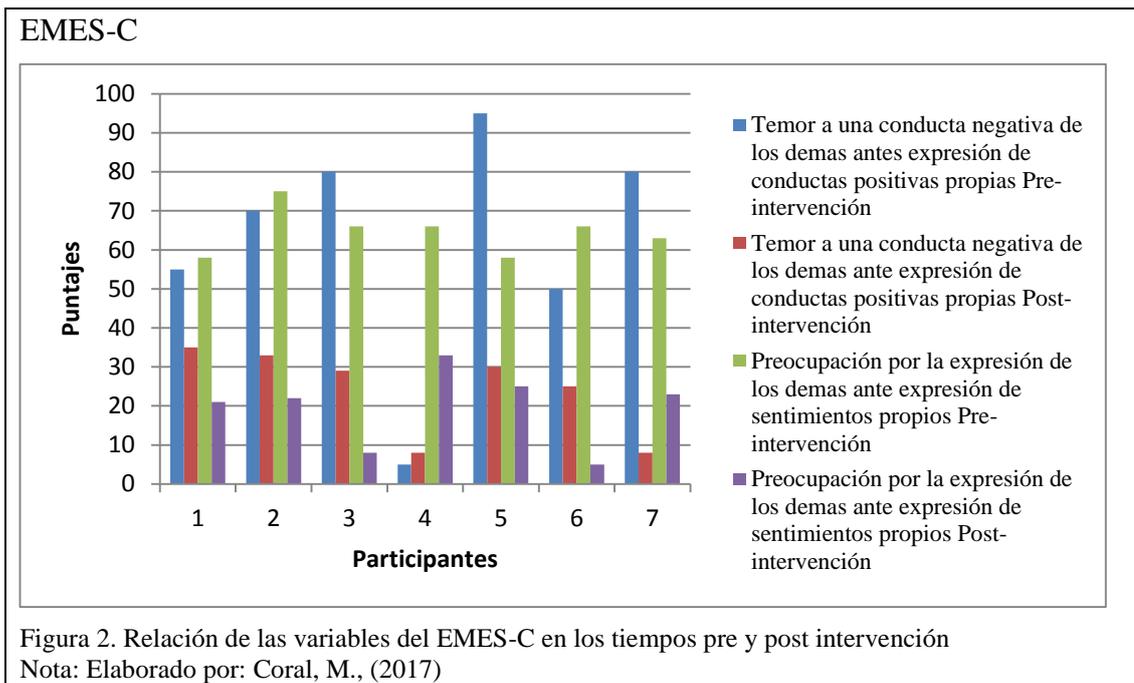
EMES- C Post- Intervención													
Participantes	F1	F1.1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12
1	35	31	25	20	13	30	27	35	21	16	29	17	20
2	22	14	30	20	33	27	16	33	22	8	10	15	22
3	29	30	16	22	13	16	30	29	8	17	25	17	30
4	15	25	22	14	12	23	35	8	33	15	22	14	28
5	41	16	33	25	27	21	10	30	25	16	27	30	0
6	25	13	30	27	25	13	20	25	5	20	16	27	25
7	14	22	8	33	15	25	35	8	23	16	35	10	0
Total $\Sigma \times$	25,8	21,5	23,4	23	19,7	22,1	24,7	24	19,5	15,4	23,4	18,5	17,8
Media X	3,69	3,08	3,34	3,28	2,73	3,16	3,53	3,42	2,79	2,2	3,34	2,65	2,55
DS	8,9	7,34	8,16	8,16	6,9	7,75	8,5	8,5	6,9	5,3	8,16	6,5	6,12

F7: Temor a una conducta negativa de los demás ante la expresión de conductas positivas propias

F8: Preocupación por la expresión de los demás ante la expresión de sentimientos propios

Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

Después del tratamiento se puede evidenciar la disminución del puntaje en la variable F7 fue de 38.1 puntos y en la variable F8 fue de 45 puntos, por lo que se puede inferir que posiblemente después del programa de intervención en habilidades sociales se refleja la disminución en los pensamientos distorsionados asociados a inhabilidad social.



La figura permite la visualización de los puntajes obtenidos en los dos momentos de la intervención, habiendo una disminución de puntajes en las variables seleccionadas en seis de los siete sujetos evaluados, evidenciando el desarrollo de pensamientos apropiados y positivos relacionados con diferentes dimensiones de las habilidades sociales después de la intervención.

ISRA Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad

Este test evalúa la frecuencia de las respuestas fisiológicas, motoras y cognitivas de ansiedad en diferentes situaciones. También nos ofrece información sobre las respuestas en situaciones específicas como: “(ansiedad de evaluación, fóbica interpersonal, o ante situaciones de la vida cotidiana)” (Vindel M. T., 1988, pág. 1). Teniendo en cuenta que los puntajes altos representan mayor nivel de ansiedad.

Tabla 11.
Puntajes porcentuales durante la etapa pre-intervención con el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

ISRA Pre- Intervención							
Participantes	Cognitivo	Fisiológico	Motor	F1	F2	F3	F4
1	20	35	5	5	20	65	15
2	45	40	20	20	40	30	65
3	50	20	5	20	40	5	25
4	50	20	35	30	5	65	20
5	50	25	5	20	30	50	55
6	20	25	30	20	35	30	5
7	55	15	0	5	45	60	0
Total $\Sigma \times$	41,42	25,71	14,28	17,14	30,71	43,57	26,42
Media X	5,9	3,6	2,04	2,44	4,38	6,22	3,77
DS	14,69	9,02	4,99	6	10,74	15,24	9,24

Cognitivo: Ansiedad Cognitiva; F3: Ansiedad Fóbica

Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

Los resultados de los participantes fueron pasados de puntajes directos a puntajes porcentuales, para la comparación se seleccionaron las variables con los puntajes más altos: Cognitivo (Ansiedad Cognitiva) y F3 (Ansiedad fóbica), reflejando las áreas donde se presenta mayor nivel de ansiedad en sus respuestas ante las situaciones.

Tabla 12.

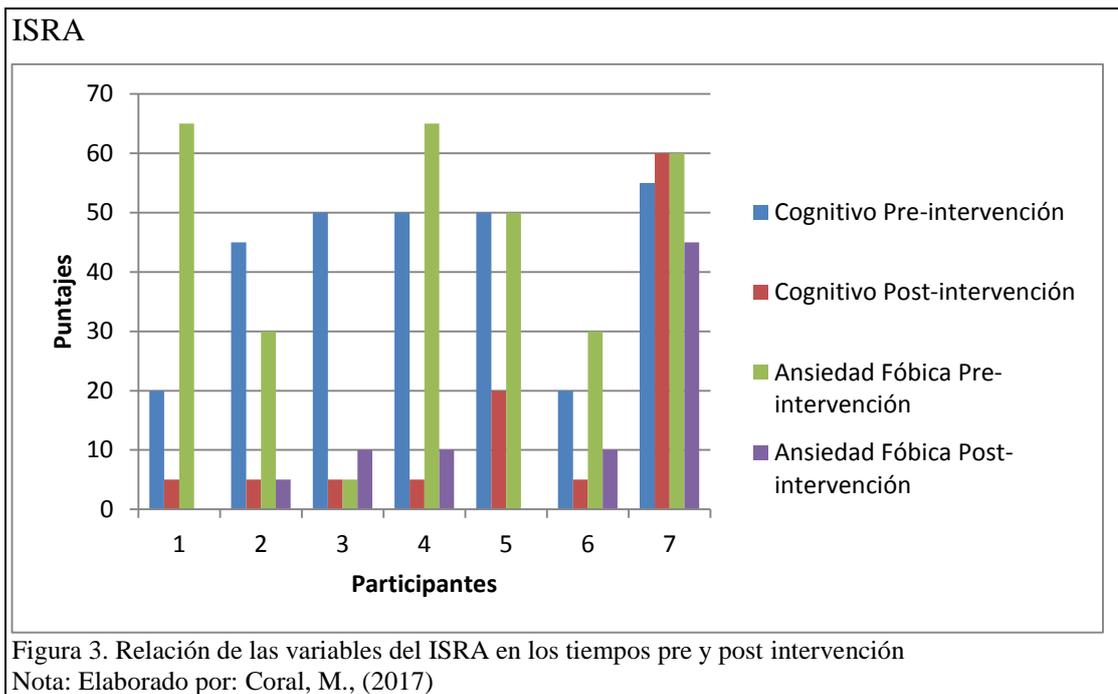
Puntajes porcentuales durante la etapa post-intervención con el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

ISRA Post- Intervención							
Participantes	Cognitivo	Fisiológico	Motor	F1	F2	F3	F4
1	5	0	0	0	0	0	0
2	5	0	0	0	5	5	0
3	5	5	0	5	5	10	0
4	5	5	5	5	0	10	0
5	20	10	0	5	15	0	5
6	5	10	5	5	0	10	10
7	60	5	0	5	0	45	10
Total $\Sigma \times$	15	5	1,42	3,57	3,57	11,42	3,57
Media X	2,14	0,71	0,2	0,5	0,51	1,62	0,51
DS	5,3	1,75	0,48	1,2	1,24	4	1,22

Cognitivo: Ansiedad Cognitiva; F3: Ansiedad Fóbica.

Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

Después del programa de entrenamiento se puede evidenciar la disminución del puntaje en la variable Cognitiva fue de 26 puntos porcentuales y en la variable F8 fue de 32 puntos porcentuales; por lo que se puede inferir posiblemente que tras la intervención seis de los siete sujetos evaluados hubo disminución de los puntajes de las variables seleccionadas reflejando bajos niveles de angustia.



La figura permite la visualización de los puntajes obtenidos en los dos momentos de la intervención, habiendo una disminución de puntajes en las variables seleccionadas en seis de los siete sujetos evaluados, evidenciando el desarrollo en el manejo de las respuestas de ansiedad en las diferentes situaciones cotidianas después de la intervención.

Inventario de Depresión de Beck. BDI (2da Edición)

Es un inventario breve que permite evaluar estados de ánimo y actitudes depresivas. Siendo las puntuaciones más bajas correspondientes a niveles de síntomas depresivos mínimos, y los puntajes más altos hacen referencia a niveles sintomatológicos de depresión grave.

Tabla 13.

Puntajes directos durante la etapa post-intervención con el Inventario de Depresión de Beck. (BDI-II)

BDI Pre- intervención	
Participantes	Puntuaciones
1	5
2	14
3	20
4	15
5	9
6	7
7	11
Total $\Sigma \times$	11,57142857
Media X	1.65
DS	4.04

0-13: depresión mínima, 14-19: depresión leve, 20-28: depresión moderada y 29-63: depresión grave
 Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

Antes de la ejecución del programa de intervención en los participantes 2 y 3 evaluados tenían las puntuaciones más altas reflejando sintomatología de depresión moderada.

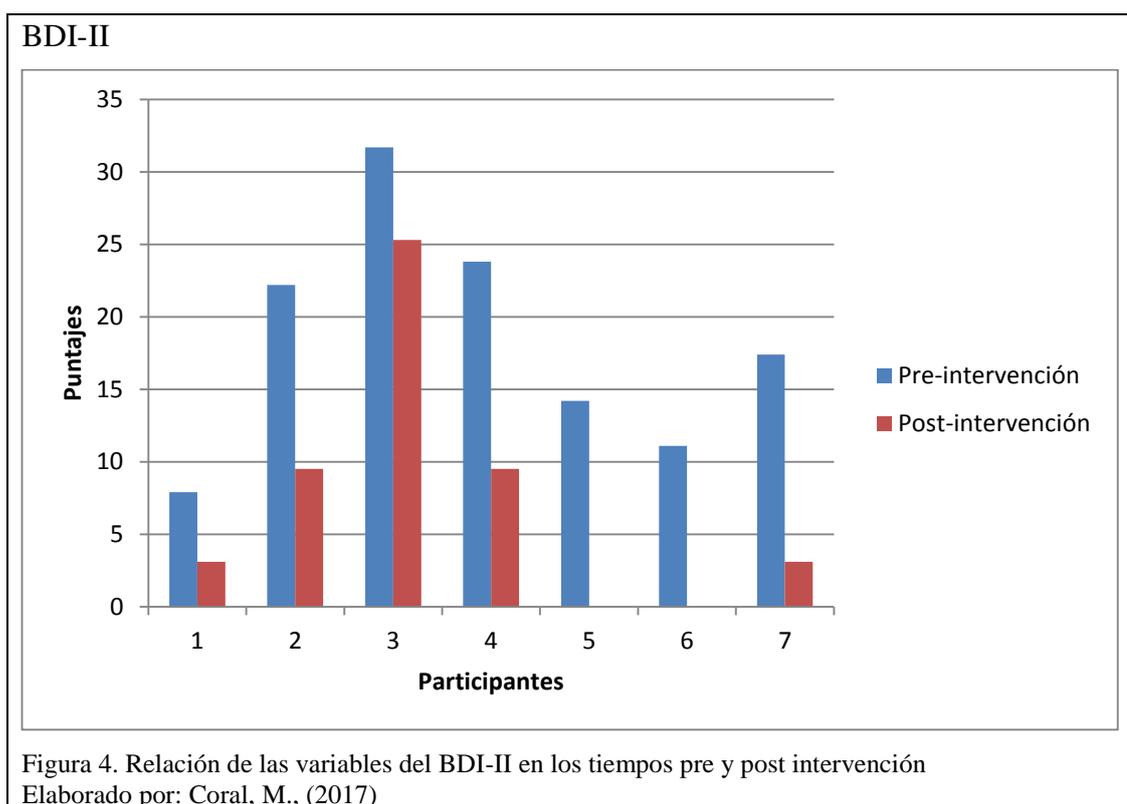
Tabla 14.

Puntajes porcentuales durante la etapa post-intervención con el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

BDI Post- intervención	
Participantes	Puntuaciones
1	2
2	6
3	16
4	6
5	0
6	0
7	2
Total $\Sigma \times$	4,571428571
Media X	0,65
DS	1,6

0-13: depresión mínima, 14-19: depresión leve, 20-28: depresión moderada y 29-63: depresión grave
 Nota: Elaborado por: Coral, M., (2017)

Después de la ejecución del programa hubo una disminución de los puntajes en el participante 2 de 12.7 puntos y en el participante 3 de 3.35. Tomando en cuenta éstos resultados se puede inferir posiblemente que tras la intervención se disminuyó la sintomatología y las actitudes depresivas favoreciendo al manejo de emociones y el desarrollo de habilidades sociales.



La figura permite la visualización de los puntajes obtenidos en los dos momentos de la intervención, habiendo una disminución de puntajes en los siete participantes, reflejando la disminución de sintomatología y actitudes depresivas después del programa de entrenamiento en habilidades sociales.

Para el lector interesado se sugiere que opere con los valores mostrados para obtener la diferencia de medias aritméticas entre los puntajes pre y post intervención de las variables intervenidas, a fin de conocer si la disminución de valores post

intervención si alcanzan los niveles de significación estadística, con probabilidad de error $p < 0.05$, para esto se sugiere usar las pruebas estadísticas t de Student para medidas repetidas, o la prueba de los signos de Wilcoxon.

4. Principales logros del aprendizaje

Durante la ejecución del programa de intervención los aspectos positivos de la experiencia que se presentaron fueron: la enseñanza de conceptos teóricos sobre las habilidades sociales, ejercicios de relajación y técnicas de reestructuración cognitiva útiles para que los docentes puedan identificar los pensamientos distorsionados y las conductas inapropiadas que estas producían, brindando herramientas para modificarlas y replantearlas, observando la evolución en cuanto al logro de conductas habilidosas. Además que desde el rol de docentes actúan como agentes difusores de las técnicas aprendidas durante el programa cumpliendo un papel importante en el desarrollo de destrezas y la adquisición de habilidades sociales en sus alumnos.

Otro de los elementos positivos de la experiencia fue el aporte a la formación académica de la autora, fueron los conocimientos adquiridos obtenidos durante las tutorías y que de los problemas y dificultades que se me presentaban durante las sesiones obtuve enseñanzas y aprendizajes. También, tener conocimiento sobre el manejo de grupos y sus diferentes dinámicas, y que ocupar el rol de monitora permitió a la autora guiar y enseñar a los participantes a encontrar posibles soluciones antes las diferentes dificultades que se suscitaban durante las sesiones.

Los productos que generó el proyecto de intervención son: el presente trabajo de sistematización de la experiencia, que quizá pudiera ser utilizado como referencia para la ejecución de proyectos de intervención parecidos. Asimismo, aporta un programa diseñado para el entrenamiento de habilidades sociales en el manejo de emociones en docentes de una institución educativa. Y los materiales de trabajo utilizados durante el programa de intervención por la autora como: fichas de exposición, formatos de registro y documentos que pueden ser útiles para ejecución de futuros proyectos similares.

Uno de los objetivos planteados en el diseño del programa de intervención fue el fortalecimiento y desarrollo de habilidades sociales en los docentes de la Escuela Básica Ruperto Alarcón Falconí, logrando el objetivo mediante la enseñanza y la puesta en práctica de técnicas, temas y ejercicios encaminados a el manejo de las emociones y el mejoramiento de sus interacciones sociales en diferentes contextos.

Finalmente, un aporte a la Salud mental con el presente programa de entrenamiento realizado desde el lineamiento teórico cognitivo conductual es que cumple un papel preventivo en la institución educativa porque el aprendizaje habilidades sociales en docentes tiene un impacto sobre los modos de actuar en los niños y cómo a través de éste se puede modificar conductas, desarrollando nuevas formas de respuestas más adaptativas y cómo éstos pueden ser modelos de conductas adaptativas.

Conclusiones

- Para la ejecución del programa de entrenamiento de habilidades en docentes se requirió el manejo de conceptos, y técnicas adecuadas al proyecto, además de enfrentar las dificultades e imprevistos que se presentaban en la experiencia, siendo necesario la guía y orientación del tutor.
- La experiencia del programa de intervención en habilidades sociales en docentes ha aportado a la formación académica la autora, habiendo una preparación previa sobre la terapia cognitivo conductual, la reestructuración cognitiva, la terapia Racional Emotiva de Ellis, el Debate Cognitivo, y técnicas de relajación, herramientas útiles para la formación profesional de la autora.
- Tomando en cuenta la interpretación cuantitativa y cualitativa se puede inferir que uno de los factores que posiblemente favorezca la mayor adherencia a una sesión es que las tareas prácticas estén dirigidas a resolver y a identificar situaciones personales que están viviendo los participantes y no ejemplos teóricos aportados por la facilitadora.
- Los posibles factores que incidieron para que aumente el interés y la motivación de los participantes: realizar dinámicas pre y post sesión que aumenten la confianza entre los integrantes del grupo; y, actividades prácticas que se refieran a situaciones, pensamientos, emociones y conductas de los participantes que ellos busquen modificar. Otros elementos que también incidieron para que aumente el interés y la motivación de los participantes basándose en la experiencia del programa de entrenamiento de Habilidades Sociales fueron: realizar dinámicas que aumenten la confianza entre los

integrantes del grupo, actividades prácticas que se refieran a situaciones personales de los participantes.

- Para mejorar la comprensión de los temas y técnicas de Reestructuración cognitiva, las mejores herramientas didácticas utilizadas por la autora fueron ejercicios prácticos relacionados con situaciones de la vida personal, familiar y laboral de los docentes.
- Los factores que influyeron para que no se comprenda algunos temas y técnicas, basado en la experiencia del programa de intervención fueron: el desconocimiento de conceptos, la falta de interés y de aptitudes para realizar ciertas actividades.
- Las técnicas que más contribuyeron a la adherencia al programa de entrenamiento fue la reestructuración cognitiva, autorregistro ABC, y el etiquetamiento de distorsiones cognitivas porque en ellas se ejemplificaron situaciones de la cotidianidad de los docentes que les interesaba cambiar.
- Las técnicas y temas que se consideran pueden ser útiles para otros proyectos similares son: la técnica de Reestructuración Cognitiva, útil para modificar conductas desadaptadas y pensamientos inapropiados; El esquema ABC permite que haya un registro de los pensamientos, emociones y conductas que tiene sobre las diferentes situaciones, permitiendo identificar las distorsiones cognitivas: La técnica del Debate Cognitivo la cual permite que los sujetos contrasten los pensamientos distorsionados planteando hipótesis basadas en su realidad. Y técnicas de relajación que permiten bajar niveles de ansiedad.

Recomendaciones

- Se recomienda implementar en la institución Educativa un espacio donde los docentes puedan enseñar las técnicas aprendidas en el programa de entrenamiento en habilidades sociales a sus alumnos.
- Se propone el uso de la técnica de Reestructuración Cognitiva, debido a los favorables resultados en la adherencia y en el nivel de comprensión que se obtuvieron con el grupo intervenido, y de acuerdo a las características del mismo.
- Si se presentan algunas dificultades en el aprendizaje de alguna técnica o tema, se recomienda reforzar individualmente con una sesión extra.
- Se sugiere hacer un tratamiento terapéutico para las personas que requieran ayuda más especializada, y tratar aspectos psicopatológicos que no puedan ser tratados de manera grupal.

Referencias Bibliográficas

Caballo, V. (1997). *Universidad Complutense de Madrid*. Recuperado el 19 de julio de 2017, de http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psclinic/evaluacion/Proyecto%20Apooyo%20EPC%202006/INSTRUMENTOS%20EVALUACION/TRASTORNOS%20DE%20ANSIEDAD/FOBIA%20SOCIAL/ESCALA%20MULTIDIMENSIONAL%20DE%20EXPRESION%20SOCIAL/EMES_F.pdf

Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: SIGLO XXI.

Coral, M. (marzo de 2017). Diseño de proyecto de intervención. *Programa de intervencion por entrenamiento en habilidades sciaes en el manejo de emocones, con los docentes de la Escuela de Educación Básica Ruperto Alarcón Falconí de la parroquia de Cotogchoa, en un rango de edad de 25 a 60 años, durante el periodo Mar.*

García, B. A. (2001). *bvs Cuba*. Obtenido de <http://gsdl.bvs.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0psicolo1--00-0----0-10-0---0---0direct-10---4-----0-0l--11-es-50---20-about---00-0-1-00-0-0-11-1-OutfZz-8-00&a=d&cl=CL1&d=HASH01c8a63a59a94100eaf4f010.6.1.7>

Libertad, M. A. (2004). *Acerca del concepto de adherencia terapéutica*. Obtenido de Escuela Nacional de Salud Pública: http://www.bvs.sld.cu/revistas/spu/vol30_4_04/spu08404.htm

Menéndez, M. F. (2015). *La importancia de las referencias bibliográficas y las citas en la elaboración de documentos y trabajos científicos y/o académicos.*

Recuperado el 18 de Julio de 2017, de <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2015/06/Mercedes-Fernandez-Menendez.pdf>

Pollini, G., Micheff, M., y Pedrowicz, B. (2009). *Estudio exploratorio: Uso del debate cognitivo en la terapia cognitiva- conductual.* Obtenido de Revista de

Psicologia da IMED: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5154995.pdf>

Vindel, A. C. (enero de 2002). *Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad*

(ISRA). Recuperado el 19 de julio de 2017, de Researchgate: <https://www.researchgate.net/publication/230577105>

Vindel, M. T. (1988). *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.*

Obtenido de Proyecto de Apoyo a la Evaluación Psicológica Clínica:

<http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psclinic/evaluacion/Proyecto%20Apoyo%20EPC%202006/INSTRUMENTOS%20EVALUACION/TRASTORNOS%20DE%20ANSIEDAD/EVALUACION%20GENERAL%20DE%20LOS%20TRASTORNOS%20DE%20ANSIEDAD/INVENTARIO%20DE%20SITUACIONES%20Y%20RESPUESTAS%20DE>

Anexos

Anexo 1. Registro de Planificaciones de las sesiones

Planificación de Sesiones. Tutorías: Docente Mario Márquez		
Hora/Fecha	Contenido	Técnicas y Actividades

Anexo 2. Autorregistro del Esquema ABC

Autorregistro del Esquema ABC			
Nombre:			
Fecha:			
Situación	Pensamiento	Emoción 0/10	Conducta

Anexo 3. Autorregistro de Relajación

Autorregistro de Relajación				
Nombre:				
Fecha	Hora	Pre- Ejercicio: Tensión (1-10)	Post- Ejercicio: Tensión (1-10)	Observaciones

Anexo 4. Portafolio de fichas para exposición

Fichas para Exposición			
Tema:			
Hora /Fecha	Ideas Principales	Ejemplos	Observaciones

CUESTIONARIO SN - 59
(E. Cerdá)

Nombre _____ Edad _____ Años fecha hoy _____
 No. Afiliación _____ No. Céd. Identidad _____
 Instrucción _____ Institución _____
 Forma de aplicación _____ Examinador _____

INSTRUCCIONES: A continuación encontrará Ud. una serie de preguntas a las cuales deberá responder marcando con una X, una de las posibles respuestas: "Verdad" = V; "No lo sé" = ?; o "Falso" = F.

Lea cada pregunta con atención. Piense cuál es su opinión o su comportamiento habitual frente a cada situación, luego marque con una X aquella respuesta que corresponda a su opinión o a su comportamiento.

Evite en lo posible, marcar la respuesta "?". Utilice esta forma de respuesta SOLO cuando Ud. verdaderamente no pueda decidirse por la respuesta "Verdad" o la respuesta "Falso".

Responda a todas las preguntas, sin olvidarse de ninguna. En esta prueba no hay malas respuestas. Todas son buenas, si expresan lo que Ud. en verdad piensa o siente, en cada caso.

Puede empezar. Tiene tiempo libre, pero procure no demorar demasiado.

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1.- Siente a veces oleadas de calor o de frío _____ | V | ? | F |
| 2.- Me he desmayado más de dos veces en mi vida _____ | V | ? | F |
| 3.- Tengo frecuentemente vértigos _____ | V | ? | F |
| 4.- A veces, al oír un chiste picante, no puedo dejar de reirme _____ | V | ? | F |
| 5.- Tiendo a ponerme nervioso cuando se me acerca un superior _____ | V | ? | F |
| 6.- Soy propenso a desmayarme ante la presencia de sangre _____ | V | ? | F |
| 7.- Me siento inseguro, intranquilo, cuando estoy solo, sin amigos _____ | V | ? | F |
| 8.- En este momento, precisamente, me siento nervioso _____ | V | ? | F |
| 9.- Me equivoco con cierta frecuencia cuando me dan órdenes _____ | V | ? | F |
| 10.- Tengo una confusión de ideas cuando debo hacer algo, rápidamente _____ | V | ? | F |
| 11.- Me enfado, me enoja a veces _____ | V | ? | F |
| 12.- He padecido o padezco de dificultades al hablar, por ejemplo tartamudeo o balbuceo _____ | V | ? | F |
| 13.- Si pudiera entrar en un espectáculo sin pagar y tuviera la seguridad de que nadie me vería, quizás lo haría _____ | V | ? | F |
| 14.- Me siento feliz y contento la mayor parte del tiempo _____ | V | ? | F |
| 15.- Algunas veces he llegado tarde a una cita o al trabajo _____ | V | ? | F |
| 16.- Me siento como fastidiado la mayor parte del tiempo, haga lo que haga _____ | V | ? | F |
| 17.- Creo que mi futuro es muy poco esperanzador, muy poco halagador _____ | V | ? | F |
| 18.- Me resulta difícil emocionarme ante situaciones conmovedoras _____ | V | ? | F |
| 19.- Algunas veces me dan ganas de soltar "malas palabras" _____ | V | ? | F |
| 20.- Casi siempre estoy callado y me pongo en segundo plano cuando se celebra una reunión en la que se encuentran mis amistades _____ | V | ? | F |
| 21.- La gente suele decir que soy una persona nerviosa _____ | V | ? | F |
| 22.- Tengo temores y aprensiones _____ | V | ? | F |
| 23.- Frecuentemente me cuesta trabajo conciliar el sueño _____ | V | ? | F |
| 24.- A veces murmuro o crítico a otras personas _____ | V | ? | F |
| 25.- Cuando como en mi casa no siempre como con la misma corrección y esmero que cuando estoy invitado _____ | V | ? | F |

25.— Tengo temporadas en las que me despierto varias veces por la noche _____	V	?	F
27.— Los pequeños disgustos me ponen nervioso y me producen abatimiento _____	V	?	F
28.— Me desanimo cuando tengo varias preocupaciones a la vez _____	V	?	F
29.— A veces doy mi opinión sobre cosas que en realidad no conozco muy bien _____	V	?	F
30.— Algunas veces me siento abatido y triste _____	V	?	F
31.— Siento molestias en la región del corazón _____	V	?	F
32.— Mi corazón empieza de repente a latir de prisa, sin que haya razón que lo justifique _____	V	?	F
33.— Tengo frecuentemente palpitaciones cardíacas _____	V	?	F
34.— Frecuentemente, cuando estoy pensando en alguna cosa, me asalta de repente una especie de sobresalto o de angustia _____	V	?	F
35.— A veces he dejado para mañana lo que debería haber hecho hoy _____	V	?	F
36.— Me estremezco o tiemblo a menudo _____	V	?	F
37.— Me despierto frecuentemente con pesadillas o sobresaltos _____	V	?	F
38.— Cuando me encuentro bien, a veces me pongo de mal humor _____	V	?	
39.— Me encuentro a menudo con tensión o excitación nerviosa _____	V	?	F
40.— A veces he tenido pensamientos que no habría podido contarlos _____	V	?	F
41.— He tenido a veces tics (sacudidas o contracciones nerviosas continuas o involuntarias) de la cara, la cabeza, de los hombros _____	V	?	F
42.— Tengo las manos o pies fríos, incluso cuando hace calor _____	V	?	F
43.— Tengo temporadas de agotamiento y fatiga _____	V	?	F
44.— A veces no digo exactamente la verdad _____	V	?	F
45.— A menudo me levanto cansado por la mañana _____	V	?	F
46.— Tengo una sensación de opresión o un dolor de cabeza que me dificulta realizar mis actividades _____	V	?	F
47.— Me encuentro frecuentemente tan fatigado o agotado que incluso no me siento ni con deseos de comer _____	V	?	F
48.— A veces he usado un bus sin pagar mi pasaje _____	V	?	F
49.— Tengo buen apetito _____	V	?	
50.— Padezco frecuentemente de estreñimiento _____	V	?	F
51.— Tengo frecuentemente ganas de vomitar _____	V	?	F
52.— Me gusta conocer algunas personas importantes, entre otras razones, porque pienso que yo también soy alguien más importante _____	V	?	F
53.— He tenido alguna vez un ataque de nervios, con sacudidas _____	V	?	F
54.— Me considero una persona más bien tímida _____	V	?	F
55.— Me considero una persona más bien sensible _____	V	?	F
56.— Alguna vez me he hecho el distraído y he procurado saltarme el turno de una cola _____	V	?	F
57.— Me pongo nervioso con facilidad _____	V	?	F
58.— Me pongo colérico si no puedo obtener las cosas que deseo, en seguida _____	V	?	F
59.— Tengo a veces explosiones de mal genio _____	V	?	F

RESUMEN:

ESCALA "N" Puntos _____ Nota T _____

Apreciación _____

ESCALA "S" Puntos _____ Nota T _____

Escala Multidimensional de Expresión Social parte Motora (EMES- M)

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE LA EXPRESIÓN SOCIAL - MOTORA (EMES - M) (V. Caballo)

Nombre Edad Fecha

Esta prueba ha sido diseñada para proporcionar información sobre el modo en que Ud. actúa normalmente en sus relaciones con las demás personas. Al contestar, coloque una X en la alternativa más apropiada, usando la siguiente escala:

- 4 = Siempre o muy a menudo (más del 90% de las veces)
- 3 = Habitualmente o a menudo (entre 66 y 90% de las veces)
- 2 = De vez en cuando (entre 35 y 65% de las veces)
- 1 = Raramente (entre 10 y 34% de las veces)
- 0 = Nunca o muy raramente (menos del 10% de las veces)

Su contestación debe reflejar la frecuencia con que Ud. realiza cada conducta planteada.

		0	1	2	3	4
1	Cuando personas que apenas conozco me alaban, intento minimizar la situación, quitando importancia al hecho por el cual soy alabado.					
2	Cuando un vendedor se ha tomado una molestia considerable en enseñarme un producto que no me acaba de satisfacer soy incapaz de decirle "No".					
3	Cuando la gente me presiona para que haga cosas por ellos, me resulta difícil decir que no.					
4	Evito hacer preguntas a personas que no conozco					
5	Soy incapaz de negarme cuando mi pareja me pide algo.					
6	Si un/a amigo/a me interrumpe en medio de una importante conversación, le pido que espere hasta que yo haya acabado.					
7	Cuando estoy irritado ante un/a superior/a, se lo digo.					
8	Si un amigo, a quien he prestado 200 dólares, parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.					
9	Me resulta fácil ayudar a que mi pareja se sienta bien, alabándole.					
10	Me aparto de mi camino para evitar problemas con otras personas.					
11	Es un problema, para mí, mostrar a las demás personas mi agrado hacia ellos/as.					
12	Si dos personas en un cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les pido que hagan silencio.					
13	Cuando alguien atractivo/a del otro género me pide algo, soy incapaz de decirle que no.					
14	Cuando me siento enojado con alguna persona, lo oculto.					
15	Me reservo mis opiniones.					
16	Pongo excesivo cuidado, en lo que digo o hago, para evitar herir de alguna forma los sentimientos de los demás.					
17	Cuando me atrae una persona a la que no he sido presentado/a, intento de modo activo conocerle.					
18	Me resulta difícil hablar en público.					
19	Soy incapaz de expresar desacuerdo a mi pareja.					
20	Evito hacer preguntas en clase o en el trabajo por miedo o timidez.					

21	Me resulta fácil hacer cumplidos a una persona que apenas conozco.								
22	Cuando alguno de mis superiores me llama para que haga cosas que no tengo obligación de hacer, soy incapaz de decir que no.								
23	Me resulta difícil hacer nuevos/as amigos/as.								
24	Si un/a amigo/a traiciona mi confianza, expreso claramente mi disgusto a esa persona.								
25	Expreso sentimientos de cariño hacia mis padres.								
26	Me resulta difícil hacerle un cumplido a un/a superior/a.								
27	Si estuviera en un pequeño seminario o reunión y el profesor o la persona que lo dirige hiciese una afirmación que yo considero incorrecta, expondría mi propio punto de vista.								
28	Si ya no quiero seguir saliendo con alguien del otro género, se lo hago saber claramente.								
29	Soy capaz de expresar sentimientos negativos hacia extraños/as, si me siento ofendido.								
30	Si en un restaurante me sirven comida que no está a mi gusto, me quejo de ello al camarero.								
31	Me cuesta hablar con una persona atractiva del otro género a quien conozco sólo ligeramente.								
32	Cuando he conocido a una persona que me agrada, le pido el número telefónico para un posible encuentro posterior.								
33	Si estoy enfadado con mis padres se los hago saber claramente.								
34	Expreso mi punto de vista, aunque sea impopular.								
35	Si alguien ha hablado mal de mí o falsamente me ha atribuido hechos, le busco enseguida para aclarar esto.								
36	Me resulta difícil iniciar una conversación con un/a extraño/a.								
37	Soy incapaz de defender mis derechos ante mis superiores.								
38	Si una figura con autoridad me critica sin justificación, me resulta difícil discutir su crítica abiertamente.								
39	Si una persona del otro género me critica injustamente, le pido claramente explicaciones.								
40	No solicito citas por timidez o dudo mucho en hacerlo.								
41	Me resulta fácil dirigirme a un/a superior/a e iniciar una conversación con él/ella.								
42	Con buenas palabras hago lo que los/tas demás quieren que haga y no lo que realmente yo querría hacer.								
43	Cuando conozco gente nueva tengo poco que decir.								
44	Hago la vista gorda cuando alguien se cuele delante de mí en una fila.								
45	Soy incapaz de decirte a alguien del otro género que me gusta.								
46	Me resulta difícil criticar o corregir a los demás incluso cuando está justificado.								
47	No sé que decir a personas atractivas del otro género.								
48	Si me doy cuenta de que me estoy enamorando de alguien con quien salgo, expreso estos sentimientos a esa persona.								
49	Si un familiar me critica injustamente, expreso mi enojo espontánea y fácilmente.								
50	Me resulta fácil aceptar cumplidos.								

51	Me río de las bromas con las que me siento ofendido, en vez de protestar o hablar claramente.								
52	Cuando me alaban no sé que responder.								
53	Soy incapaz de hablar en público.								
54	Soy incapaz de mostrar afecto hacia una persona del otro género.								
55	En la relación con mi pareja es ella/él quien lleva el peso de las conversaciones.								
56	Evito pedir algo a una persona, cuando se trata de un/a superior/a.								
57	Si un pariente cercano y respetado me estuviere importunando, le expresaría claramente mi malestar.								
58	Cuando un dependiente en una tienda atiende a alguien quien llegó después de mí, llamo su atención al respecto.								
59	Me resulta difícil hacer cumplidos o alabar a una persona del otro género.								
60	Cuando estoy en un grupo tengo problemas para encontrar cosas sobre las cuales hablar.								
61	Me resulta difícil mostrar afecto hacia otra persona (por ejemplo: mi pareja) en público.								
62	Si un/a vecino/a del otro género a quien he estado queriendo conocer me para al salir de casa y me pregunta la hora, tomaría la iniciativa de empezar una conversación con esa persona.								
63	Por timidez o por temor de importunar a otras personas, evito hacer cosas agradables o convenientes para mí.								
64	Me resulta fácil mostrar mi enfado cuando alguien hace algo ante lo cual me he sentido molesto.								

ÍTEMS I (4, 3, 2, 1, 0) :

1	2	3	4	5	10	11	13	14	15
16	18	19	20	22	23	26	31	36	37
38	40	42	43	44	45	46	47	51	52
53	54	55	56	59	60	61	63		

ÍTEMS D (0, 1, 2, 3, 4) :

6	7	8	9	12	17	21	24	25	27
28	29	30	32	33	34	35	39	41	48
49	50	57	58	62	64				

Escala Multidimensional de Expresión Social parte Cognitiva (EMES-

C)

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE LA EXPRESIÓN SOCIAL - COGNITIVA (EMES - C) (V. Cuballo)

Nombre Edad Fecha

Esta prueba ha sido diseñada para proporcionar información sobre algunos sentimientos o pensamientos que pudiera Ud. tener en sus relaciones con las demás personas. Al contestar, coloque una X en la alternativa más apropiada, usando la siguiente escala:

- 4 = Siempre o muy a menudo (más del 90% de las veces)
- 3 = Habitualmente o a menudo (entre 66 y 90% de las veces)
- 2 = De vez en cuando (entre 35 y 65% de las veces)
- 1 = Raramente (entre 10 y 34% de las veces)
- 0 = Nunca o muy raramente (menos del 10% de las veces)

Su contestación debe reflejar la frecuencia con que Ud. presenta cada aspecto planteado.

		0	1	2	3	4
1	Temo "dar la nota" en las reuniones de grupos, aunque con ello exprese mis opiniones personales.					
2	Si un superior me molesta, me preocupa tener que decirlo directa y claramente.					
3	Temo expresar opiniones personales en un grupo de amigos/as por miedo a parecer incompetente.					
4	Pienso que si no estoy seguro/a de lo que voy a decir es mejor que no inicie una conversación porque podría equivocarme o hacer el ridículo.					
5	Me preocupa que al expresar mis sentimientos negativos justificados hacia los demás, pueda con ello causarles una mala impresión.					
6	Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento con ellos/as cuando se están aprovechando de mí.					
7	Me preocupa empezar una conversación con mis amigos/as cuando sé que no están de humor.					
8	Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as, en vez de aceptarlos y poder causar una impresión negativa.					
9	El hacer cumplidos a otra persona no va con mi forma de ser.					
10	Cuando cometo un error en compañía de mi pareja, temo que él/ella me critique.					
11	Temo hablar en público por miedo a hacer el ridículo.					
12	Me importa bastante la impresión que cause a personas del otro género cuando estoy defendiendo mis derechos.					
13	Me preocupa "hacer una escena" cuando defiendo mis derechos personales ante mis padres.					
14	He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba ideas contrarias a las de ellos.					
15	Cuando un/a superior/a me critica injustamente, temo enfrentarme con él/ella porque puedo fallar en la argumentación.					
16	He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo han pedido.					

		0	1	2	3	4
17	Temo o siento difícil el expresar cariño hacia mis padres.					
18	Me preocupa hablar en público por temor a lo que los demás puedan pensar de mí.					
19	Si hago un cumplido a una persona del otro género, me preocupa notablemente hacer el ridículo.					
20	He estado preocupado/a sobre qué pensarían las otras personas de mí, si defiendó mis derechos frente a ellos					
21	Al momento de expresar mi enfado por una conducta de mi pareja, temo su desaprobación.					
22	Pienso que no es agradable recibir cumplidos y que la gente no debería prodigarlos tan a menudo.					
23	He pensado que si una persona del otro género rechaza una cita para salir conmigo, me está rechazando a mí como persona.					
24	Me preocupa notablemente iniciar conversaciones con desconocidos/as, cuando no hemos sido presentados.					
25	Pienso que si me hacen un cumplido lo más conveniente es hacer como si no me hubiera dado cuenta					
26	Me preocupa que mantener una conversación con una persona del otro género tenga que depender de mí.					
27	Me importa bastante hablar en público por miedo a parecer incompetente.					
28	Temo o siento difícil rechazar las peticiones de mis padres.					
29	Me importa bastante expresar desacuerdo ante personas con autoridad, cuando ello podría suponer una opinión desfavorable.					
30	Me preocupa lo que puedan pensar mis amigos/as, cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.					
31	Me preocupa lo que piense la gente de mí, si acepto abiertamente un cumplido que me hayan hecho.					
32	He pensado que una persona, a la que conozco poco, no tiene derecho de pedirme algo que me cueste hacer.					
33	Si hago peticiones a personas con autoridad, temo la desaprobación de esas personas.					
34	He pensado que alguien quien hace peticiones poco razonables sólo puede esperar malas contestaciones.					
35	He pensado que alabar o hacer cumplidos a un/a extraño/a nunca es el modo de empezar a conocerle.					
36	Al momento de expresar cariño a mi pareja me preocupa notablemente que el/ella no me corresponda siempre.					
37	He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as, probablemente dé lugar a situaciones violentas.					
38	Me importa notablemente que, al alabar a los demás, alguien piense que soy un/a adulator/a.					
39	Rechazar hacer lo que mi pareja me ha pedido es una forma segura de sentirme luego culpable.					
40	Me preocupa hablar en público por miedo de hacerlo mal.					
41	Temo que la gente me critique.					
42	Me preocupa notablemente que, al expresar sentimientos negativos hacia el otro género, pueda causar una mala impresión.					
43	Si pido favores a personas poco o nada conocidas para mí, temo causarles una impresión negativa.					
44	Me preocupa bastante expresar sentimientos de afecto a personas del otro género.					

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

Nombre Fecha

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellos. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor sus sentimientos durante la *ÚLTIMA SEMANA, INCLUIDO EL DÍA DE HOY*. Rodee con un círculo el número que está a la izquierda de la afirmación que haya elegido. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. *Asegúrese de haber leído todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de hacer la elección.*

- 1.- 0. No me siento triste.
1. Me siento triste.
2. Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.
3. Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo.
- 2.- 0. No me siento especialmente desanimado de cara al futuro.
1. Me siento desanimado de cara al futuro.
2. Siento que no hay nada por lo que luchar.
3. El futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.
- 3.- 0. No me siento como un fracasado.
1. He fracasado más que la mayoría de las personas.
2. Cuando miro hacia atrás, lo único que veo es un fracaso tras otro.
3. Soy un fracaso total como persona.
- 4.- 0. Las cosas me satisfacen tanto como antes.
1. No disfruto de las cosas tanto como antes.
2. Ya no tengo ninguna satisfacción de las cosas.
3. Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo.
- 5.- 0. No me siento especialmente culpable.
1. Me siento culpable en bastantes ocasiones.
2. Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones.
3. Me siento culpable constantemente.
- 6.- 0. No creo que esté siendo castigado.
1. Siento que quizá esté siendo castigado.
2. Espero ser castigado.
3. Siento que estoy siendo castigado.
- 7.- 0. No estoy descontento de mí mismo.
1. Estoy descontento de mí mismo.
2. Estoy a disgusto conmigo mismo.
3. Me detesto.

- 8.- 0. No me considero peor que cualquier otro.
1. Me autocritico por mi debilidad o por mis errores.
2. Continuamente me culpo por mis faltas.
3. Me culpo por todo lo malo que sucede.
- 9.- 0. No tengo ningún pensamiento de suicidio.
1. A veces pienso en suicidarme, pero no lo haré.
2. Descarta poner fin a mi vida.
3. Me suicidaría si tuviese oportunidad.
- 10.- 0. No lloro más de lo normal.
1. Ahora lloro más que antes.
2. Lloro continuamente.
3. No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.
- 11.- 0. No estoy especialmente irritado.
1. Me molesto o irrito más fácilmente que antes.
2. Me siento irritado continuamente.
3. Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban.
- 12.- 0. No he perdido el interés por los demás.
1. Estoy menos interesado en los demás que antes.
2. He perdido gran parte del interés por los demás.
3. He perdido todo interés por los demás.
- 13.- 0. Tomo mis propias decisiones igual que antes.
1. Evito tomar decisiones más que antes.
2. Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes.
3. Me es imposible tomar decisiones.
- 14.- 0. No creo tener peor aspecto que antes.
1. Estoy preocupado porque parezca envejecido y poco atractivo.
2. Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen parecer poco atractivo.
3. Creo que tengo un aspecto horrible.
- 15.- 0. Trabajo igual que antes.
1. Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
2. Tengo que obligarme a mí mismo para hacer algo.
3. Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.
- 16.- 0. Duermo tan bien como siempre.
1. No duermo tan bien como antes.
2. Me despierto 1-2 horas antes de lo habitual y me cuesta volverme a dormir.
3. Me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volverme a dormir.

- 17.- 0. No me siento más cansado de lo normal.
 1. Me canso más que antes.
 2. Me canso en cuanto hago cualquier cosa.
 3. Estoy demasiado cansado para hacer nada.
- 18.- 0. Mi apetito no ha disminuido.
 1. No tengo tan buen apetito como antes.
 2. Ahora tengo mucho menos apetito.
 3. He perdido completamente el apetito.
- 19.- 0. No he perdido peso últimamente.
 1. He perdido más de 2 kilos. Estoy tratando intencionalmente.
 2. He perdido más de 4 kgs. de perder peso comiendo menos.
 3. He perdido más de 7 kgs. Sí No
- 20.- 0. No estoy preocupado por mi salud.
 1. Me preocupan los problemas físicos como dolores, etc.,
 el malestar de estómago o los cataros.
 2. Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar
 en otras cosas.
 3. Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz
 de pensar en otras cosas.
- 21.- 0. No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.
 1. La relación sexual me atrae menos que antes.
 2. Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes.
 3. He perdido totalmente el interés sexual.

Se prohíbe la reproducción sin permiso escrito del autor.

Se pueden obtener copias o el permiso para utilizar esta escala en CENTER FOR COGNITIVE THERAPY, Room 602, 133 South Street, Philadelphia, Pa. 19104.

Copyright © 1978 by Aaron T. Beck, M. D.

Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

SITUACIONES	RESPUESTAS										OBSERVACIONES	ΣS
	1. Siento molestias en el estomago.	2. Me sudan las manos u otra parte del cuerpo hasta en días fríos.	3. Me temblan las manos en planes.	4. Me duele la cabeza.	5. Mi cuerpo está en tensión.	6. Tengo palpitaciones, el corazón me late muy deprisa.	7. Me falta el aire y mi respiración es apurada.	8. Siento náuseas o mareo.	9. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.	10. Tengo escalofríos y frío aunque no haga mucho frío.		
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.												
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.												
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.												
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.												
5. En mi trabajo o cuando estudio.												
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.												
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándose, o si estoy en una situación sexual íntima.												
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.												
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser, evaluado negativamente.												
10. Si tengo que hablar en público.												
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.												
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.												
13. Después de haber cometido algún error.												
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.												
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.												
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.												
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.												
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.												
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.												
20. Al observar escenas violentas.												
21. Por nada en concreto.												
22. A la hora de dormir.												
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas.												
ΣR											TOTAL	Σ2 =

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

RESPUESTAS

1. Me preocupo fácilmente.
 2. Tengo pensamientos o sentimientos negativos o son los demás, "topes", etc.
 3. Me siento inseguro de mi mismo.
 4. Doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a darlas.
 5. Siento miedo.
 6. Me cuesta concentrarme.
 7. Pienso que la gente se dará cuenta de mis problemas o de la torpeza de mis actos.

SITUACIONES	1	2	3	4	5	6	7	OBSERVACIONES	XS
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.									
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5. En mi trabajo o cuando estudio.									
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándose, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10. Si tengo que hablar en público.									
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.									
13. Después de haber cometido algún error.									
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.									
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20. Al observar escenas violentas.									
21. Por nada en concreto.									
22. A la hora de dormir.									
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas.									
En								TOTAL	

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

M

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

RESPUESTAS

- Lloro con facilidad.
- Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo (resaca, tocarme, tocarme, movimientos rítmicos con pies o manos, etc.).
- Fumo, como o bebo demasiado.
- Trato de evitar o rehuir la situación.
- Me muevo y hago cosas sin una finalidad concreta.
- Quedo paralizado o tengo otras miradas son torpes.
- Tartamudeo o tengo otras dificultades de expresión verbal.

SITUACIONES	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	OBSERVACIONES	XS
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.									
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5. En mi trabajo o cuando estudio.									
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándose, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10. Si tengo que hablar en público.									
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.									
13. Después de haber cometido algún error.									
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.									
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20. Al observar escenas violentas.									
21. Por nada en concreto.									
22. A la hora de dormir.									
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas.									
SR								TOTAL	

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO