



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ESTRATEGIAS DE PSICOEDUCACIÓN PARA ESPOSAS DEL PERSONAL DE
VOLUNTARIOS CON ESTADOS DEPRESIVOS QUE ACUDEN A LA SECCIÓN DE
ASISTENCIA PSICOLÓGICA DE LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE PERSONAL
DEL EJÉRCITO ECUATORIANO EN LA CIUDAD DE QUITO, EN EL PERIODO
FEBRERO-JUNIO 2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología

AUTOR/AS: CARGUA CAIZA ANDREA LIZETH
LARGO GALLEGOS CAMILA JESAEI

TUTOR/A: ARMAS CAICEDO ROSA HERLINDA

Quito-Ecuador
2022

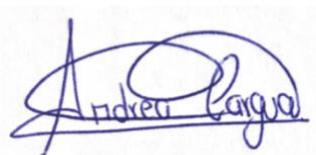
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Cargua Caiza Andrea Lizeth con documento de identificación N°1718470840 y Largo Gallegos Camila Jesael con documento de identificación N°1727620369; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

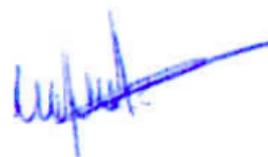
Quito, 01 de agosto del año 2022

Atentamente,



Cargua Caiza Andrea Lizeth

1718470840



Largo Gallegos Camila Jesael

1727620369

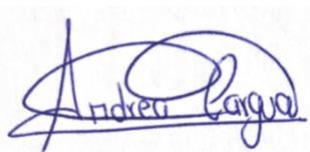
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Nosotros, Cargua Caiza Andrea Lizeth con documento de identificación No.1718470840 y Largo Gallegos Camila Jesael con documento de identificación No.1727620369, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores del Trabajo de Intervención: "Estrategias de psicoeducación para esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano en la ciudad de Quito, en el período febrero-junio 2022", el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de agosto del año 2022

Atentamente,



Cargua Caiza Andrea Lizeth

1718470840



Largo Gallegos Camila Jesael

1727620369

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Armas Caicedo Rosa Herlinda con documento de identificación N°1708387301, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: "ESTRATEGIAS DE PSICOEDUCACIÓN PARA ESPOSAS DEL PERSONAL DE VOLUNTARIOS CON ESTADOS DEPRESIVOS QUE ACUDEN A LA SECCIÓN DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA DE LA DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE PERSONAL DEL EJÉRCITO ECUATORIANO EN LA CIUDAD DE QUITO, EN EL PERÍODO FEBRERO-JUNIO 2022", realizado por Cargua Caiza Andrea Lizeth con documento de identificación N°1718470840 y por Largo Gallegos Camila Jesael con documento de identificación N°1727620369, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción trabajo de titulación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de agosto del año 2022

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Rosa Armas", is placed over a light blue rectangular stamp.

Armas Caicedo Rosa Herlinda

1708387301



"El Ecuador ha sido, es
y será para América"

**FUERZA TERRESTRE
DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE PERSONAL**



Oficio Nro. FT-TH-UAS-2022-006

Quito D.M, 05 de abril de 2022

Asunto: Aceptación de trabajo de titulación

Msc.

Ximena Andrade.

**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA SALESIANA SEDE QUITO.**

Presente

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo de todos quienes conformamos la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército, deseándole éxitos en tan delicada función que muy acertadamente la preside.

En atención a escrito del 05 de abril de 2022, me permito poner en su conocimiento la aceptación favorable para que las señoritas estudiantes Cargua Caiza Andrea Lizeth, portador de la cédula de identidad N°. 1718470840 y señorita Largo Gallegos Camila Jesael, portador de la cédula de identidad N°. 1727620369, realice el trabajo de titulación con el tema: *"Estrategias de psicoeducación para esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano en la ciudad de Quito, en el periodo febrero-junio de 2002"*.

Autorizando que se cumpla con fases de levantamiento de información, diagnóstico, ejecución, análisis de resultados y publicación en canales académicos autorizados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Me despido gustoso de que nuestra noble Institución sea tomada en cuenta para la formación de futuros profesionales en el campo de la Psicología.

Atentamente.

DIOS, PATRIA Y LIBERTAD


Hugo Stanley González
Guerrero Coronel E.M

DIRECTOR DE BIENESTAR DE PERSONAL DE LA F.T Accidental

HSGG/FSS/IE. Adjunto

Dedicatoria

Dedico el presente trabajo a Dios, por darme la vida, fortaleza y capacidad para hacer realidad mis metas y objetivos propuestos.

De igual manera, este trabajo alcanzado se lo dedico con todo mi corazón a mis padres, por su amor, sacrificio y apoyo incondicional. Son mi soporte, guía y ejemplo de perseverancia, gracias por su amor infinito.

A mi hermana, por su cariño, gracias por cuidarme y protegerme. Todo este trabajo se lo debo a ustedes. Los amo.

Andrea Cargua

Dedicatoria

Lorena, tía este trabajo sin duda alguna va dedicado hacia ti. Ahora, te contaré un secreto o tal vez varios. Tú has sido la demostración perfecta de lo que es una madre, te agradezco por el tiempo que hemos compartido juntas, por ser mi apoyo, agradezco a la vida y a Dios por hacerme coincidir con una mujer inteligente, poderosa, que lucha por sí misma y por su familia. Gracias por permitirme formar parte de tu vida, me he sentido dichosa al observarte trabajar por cada uno de tus sueños de manera honesta, impecable, por esta razón me atrevo a decir que estás cumpliendo cada uno de ellos.

Eres la maestra que ha plasmado mi pasado, presente y que en este momento ha tomado mi mano para impulsarme a tallar mi futuro. Gracias por enseñarme que no necesito satisfacer a una masa, luego de tantas experiencias en mi corta vida, en ocasiones mi sentir ha sido de cansancio de morir y revivir, pero en todo momento has estado presente, sé que al final estaremos solas sentadas en un sitio de la ciudad compartiendo algún manjar que incluye palabras hermosas.

Espero que la vida me siga obsequiando este regalo que es tu magnífica presencia, hubo tantas ocasiones en las que solamente buscaba no ser juzgada, todas esas veces te encontré a ti, una tía dispuesta a quererme por sobre todo, nunca a medias, has sido mi pañuelo el cual seca cada una de las lágrimas que he derramado, cuando no he tenido fuerzas has sido mis sonrisa, siempre has encontrado las palabras precisas para un consejo para cuando me he percibido a mi misma ineficaz.

Evidentemente, te han dicho que adoran tu sonrisa, porque con ella alumbras a cada ser que se traviesa en tu camino, esta vez te la digo una vez más Lorena adoro tu sonrisa, te amo y te admiro infinitamente. Te pido perdón las veces que te he herido porque sé que lo he hecho, porque lloras cada una de mis penas, porque a veces suelo hablar demás y te he lastimado, porque Camila es más impulso que persona.

Camila Largo

I. Resumen

El presente proyecto de intervención implica el empleo de estrategias de psicoeducación para reducir estados depresivos en las esposas del personal de voluntarios que asisten a la Sección de Asistencia Psicológica en la Dirección de Personal del Ejército Ecuatoriano. Se elaboraron 6 talleres de intervención, además se utilizaron técnicas para reducir los estados depresivos en las participantes y mejorar la calidad de vida. Consistió en la elaboración de un plan de intervención en donde se abordaron categorías como: bienestar emocional, bienestar físico, relaciones interpersonales, desarrollo personal, fueron categorías primordiales para trabajar el trabajo de intervención, debido a que tuvo como finalidad mejorar la calidad de vida de las participantes y generar estrategias de autocuidado para su bienestar físico y emocional.

Asimismo, se emplearon técnicas para disminuir los estados depresivos tales como: técnica de la escritura para expresión emocional, técnica la carta para no enviar, elaboración de un proyecto de vida, técnica del autoregistro de ejercicio físico y técnica de la pregunta asertiva.

Se empleó el enfoque mixto, por medio de los recursos cualitativos se logró interpretar los talleres, perspectivas, comentarios mencionados en las intervenciones. Por otro lado, se utilizó el método cuantitativo para realizar un análisis comparativo entre test, encuestas empleadas al iniciar y finalizar el proyecto para poder evidenciar el cambio que tuvieron las participantes.

Palabras clave: estados depresivos, estrategias de psicoeducación, talleres, técnicas.

II. Abstract

The present intervention project involves the use of psychoeducational strategies to reduce depressive states in the wives of the staff of volunteers who assist the Psychological Assistance Section in the Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano. Six intervention workshops were elaborated, in addition techniques were used to reduce the depressive states in the participants and improve the quality of life. It consisted of the elaboration of an intervention plan in which categories such as: emotional well-being, physical well-being, interpersonal relationships, personal development, were primary categories to work on the intervention work, due to which I have the purpose of improving the quality of life of the participants and generate self-care strategies for their physical and emotional well-being.

Similarly, techniques were used to reduce depressive states, such as: writing technique for emotional expression, letter not to send technique, elaboration of a life project, technique of self-recording of physical exercise and technique of assertive question.

A mixed approach was used, through qualitative resources, it was possible to interpret the workshops, perspectives, comments mentioned in the interventions. On the other hand, the quantitative method was used to carry out a comparative analysis between the test, surveys used to start and finish the project in order to demonstrate the change that took place in the participants.

Keywords: depressive states, psychoeducation strategies, workshops, techniques.

III. INDICE DE CONTENIDO

I. Resumen	5
II. Abstract.....	6
III. Indice de contenido.....	7
Primera Parte	1
IV. Datos informativos del proyecto.....	1
•Nombre del Proyecto	1
•Nombre de la institución.....	1
•Tema que aborda la experiencia	1
•Localización.....	1
V. Objetivo	2
•Objetivo General:	2
•Objetivos Específicos:	2
VI. Eje de la intervención	2
VII. Objeto de la intervención.....	3
VIII. Metodología.....	3
•Técnicas e Instrumentos	4
IX. Preguntas clave	6
•Preguntas de inicio:	6
•Preguntas interpretativas:	6
•Preguntas de Cierre.....	6
X. Organización y procesamiento de la información	6
XI. Análisis de la información	35
XI. Categoría 1. Importancia del bienestar emocional	37
XI. Categoría 2. Depresión y su influencia en el bienestar emocional.....	38
XI. Categoría 3. Impacto en el desarrollo personal en el bienestar emocional	40

XI. Categoría 4. Importancia del bienestar físico en la calidad de vida	41
XI. Categoría 5. Importancia de las relaciones interpersonales en calidad de vida...	42
Segunda Parte	45
XII. Justificación	45
XIII. Caracterización de los beneficiarios	46
XIV. Interpretación	47
XV. Principales logros del aprendizaje	58
XVI. Conclusiones.....	62
XVII. Recomendaciones	62
XVIII. Referencias bibliográficas:	63
XIX. Anexos	67

Índice de tablas

Tabla 1.	7
Tabla 2.	10
Tabla 3.	14
Tabla 4.	18
Tabla 5.	22
Tabla 6.	26
Tabla 7.	31
Tabla 8.	47
Tabla 9.	48
Tabla 10.	49
Tabla 11.	50
Tabla 12.	51
Tabla 13.	51
Tabla 14.	52
Tabla 15.	53
Tabla 16.	54
Tabla 17.	54
Tabla 18.	55
Tabla 19.	55
Tabla 20.	56
Tabla 21.	57

Primera Parte

IV. Datos informativos del proyecto

- **Nombre del Proyecto**

Estrategias de psicoeducación para esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano en la ciudad de Quito, en el periodo febrero-junio 2022.

- **Nombre de la institución**

La institución donde se realizó el proyecto de intervención fue en la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano en la ciudad de Quito.

- **Tema que aborda la experiencia**

El proyecto intervención está dirigido a aplicar estrategias de psicoeducación con la finalidad que las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos logren mejorar su calidad de vida a través del autocuidado del bienestar emocional, físico, asimismo mantener relaciones interpersonales saludables, desarrollo personal, estrategias para disminuir los estados depresivos para que de esta manera modifiquen sus hábitos no saludables.

Por lo tanto, la calidad de vida en las esposas del personal de voluntarios que asisten a la Sección de Asistencia Psicológica se ha visto afectada por el alto número de personas con estados depresivos, las razones son: dificultades financieras, conflictos conyugales, desestructuración familiar, entre otros. Estos inconvenientes producen en las participantes tristeza, malas decisiones, aislamiento, dificultad para conciliar el sueño. La depresión es la alteración en la salud mental, es decir debilitamiento de ánimo puede ser considerado como temporal o persistente. Se identifica por medio de síntomas psicológicos como desesperanza, irritabilidad, cambios de humor y síntomas somáticos como alteración en el sueño, molestias físicas, llanto (Montesó Curto, 2016). Esta serie de síntomas como la melancolía, tristeza ha dificultado el bienestar emocional, bienestar físico, relaciones interpersonales, desarrollo personal teniendo como resultado una mala calidad de vida.

- **Localización**

La institución está ubicada al sur de la ciudad de Quito en las instalaciones del Cuerpo de Ingenieros del Ejército en la avenida Rodrigo de Chávez, 17-02-5284 y

avenida Jacinto Collahuazo, Quito - Ecuador. La institución forma parte de una parroquia urbana de la ciudad de Quito, pertenece a una de las 65 parroquias del área metropolitana de la capital del Ecuador.

V. Objetivo

Objetivo General:

- Aplicar estrategias de psicoeducación para mejorar la calidad de vida en las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano, en la ciudad de Quito en el periodo febrero-junio 2022.

Objetivos Específicos:

1. Promover el bienestar emocional en las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano.
2. Impulsar el bienestar físico en las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano.
3. Fomentar las relaciones interpersonales en las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano.

VI. Eje de la intervención

En cuanto a la sistematización del proyecto de intervención, se encuentra respaldada por el modelo cognitivo-conductual a través de las técnicas de psicoeducación, debido a que está orientado a proporcionar información en cuanto a estados depresivos, calidad de vida y las dimensiones (bienestar físico, bienestar emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal) que están afectadas por los estados depresivos en las participantes, les permitirá mejorar su condición de salud mental.

Lemes y Ondere (2017) afirman que la psicoeducación es una herramienta psicológica y pedagógica, tiene como propósito enseñar a pacientes y cuidadores sus condiciones físicas, psicológicas, de la misma manera su tratamiento. (p.1) Por lo tanto, se entiende que la psicoeducación es un acompañamiento que el profesional emplea hacia el paciente, otorgando distintas estrategias que aporten al entendimiento, comprensión de su enfermedad, asimismo, que la persona diagnosticada con un

trastorno mental mantenga una adecuada actitud y de esta manera logre experimentar una apropiada calidad de vida.

VII. Objeto de la intervención

Se sistematizó la información adquirida por medio de la intervención orientada a las esposas del personal de voluntarios que asisten a la DBPE, fueron diagnosticadas con estados depresivos por distintas situaciones personales, por lo que ha sido afectada su bienestar emocional. La intervención está respaldada por estrategias de psicoeducación para disminuir los estados depresivos que perjudican la calidad de vida en las participantes, las mismas que serán ejecutadas en el periodo febrero a junio de 2022.

VIII. Metodología

La metodología empleada se basó en un enfoque mixto de investigación, el cual representa:

Un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (Hernández, Collado y Baptista, 2014, p.534) Es así como se incorporó los métodos de investigación tanto del enfoque cualitativo como del enfoque cuantitativo, debido a que la finalidad del enfoque mixto de investigación es emplear las fortalezas de cada perspectiva y de esta manera disminuir sus debilidades.

Hernández et al. (2014) sostiene que el enfoque cualitativo se basa en:

Métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. La recopilación implica acceder a los puntos de vista de los participantes tales como: sentimientos, preferencias, conocimientos, significados y cuestiones personales, es importante la colaboración entre personas, agrupaciones y colectividad.

Este enfoque permitió relacionarse con las participantes tratando de comprender la realidad que están atravesando, las indagadoras conocieron y entendieron diversas vivencias, sentimientos, criterios.

Hernández et al. (2014) afirma que el enfoque cuantitativo de investigación: "Hace uso de la recolección de datos para probar hipótesis en base a la medición numérica, también el análisis estadístico, con la finalidad de instaurar pautas de comportamiento, comprobar teorías" (p.4). Esta perspectiva de investigación posibilitó evaluar los

cambios, los avances generados de las participantes posteriormente al proyecto de intervención, para lo cual se aplicó tests, encuestas al inicio y a final del proyecto.

El diseño de investigación que se utilizó en el proyecto de intervención es no experimental, puesto que la exploración se efectuó sin alterar las variables, por el contrario, se observó los fenómenos en el entorno natural con el propósito de analizarlos sin causar cambios en la investigación. El diseño de investigación es transversal puesto que se recolectó datos en un solo momento (Hernández et al., 2014).

El proyecto de intervención tuvo un diseño participativo, se basa en que los habitantes de la comunidad participen en todo el proceso de investigación (Hernández, Collado y Baptista, 2014).

Técnicas e Instrumentos

Las técnicas e instrumentos que se tomaron en consideración para este proyecto se describirán a continuación:

Talleres: Según Sánchez et al., (2021) describen al taller investigativo como “una técnica la cual posibilita comprender un problema social a partir de una mirada integral, participativa con la finalidad de generar un cambio” (p. 6).

Siguiendo la misma línea Sánchez et al., (2021) menciona que en el taller investigativo es fundamental ejecutar funciones tales como: el encuadre, en el cual se encuentran los objetivos tanto generales como principales del taller, por su puesto el tiempo en el que se realizará cada actividad propuesta, asimismo se establece la metodología con la cual se trabaja; en el diagnóstico los investigadores indagaron acerca del problema; en la identificación se define y planea las actividades acordes para el problema; al último se ejecuta una planificación de trabajo, ya que facilita el orden en el que se llevará a cabo cada tarea del taller.

Encuestas: se la realizó por medio de un instrumento el cual llamamos “cuestionario”, el objetivo de esta herramienta es obtener información de los pensamientos, criterios, actitudes, sensaciones de cada participante del proyecto. Para Arias (2020), la encuesta “puede arrojar datos tanto cualitativos como cuantitativos, las interrogantes hay que planearlas con anterioridad, también deben tener orden lógico y por último se agrega un sistema de respuesta escalonado” (p. 18). Se aplicaron 3 encuestas sobre el desarrollo personal, el bienestar físico y las relaciones interpersonales.

Inventario de Beck BDI (Depresión): se encarga de medir las puntuaciones que oscilan entre 1 a más de 40 puntos para finalmente establecer los niveles de depresión. Es una escala que está conformada por 21 preguntas y cada pregunta presenta 4 opciones de respuesta que puntúa del 0 al 3 para así poder identificar los niveles de depresión que son: altibajos de humor, considerados normales con su puntuación del 1-10; leve perturbación del estado de ánimo (11-16); estados de depresión intermitentes (17-20); depresión moderada (21-30); depresión grave (31- 40); finalmente depresión extrema más de 40 puntos (Sanz et al, 2020). Una puntuación a partir de 17 o más significa que la persona requiere de ayuda profesional.

Cuestionario de Auto-reporte o Self Reporting Questionnaire (SRQ): permite determinar sintomatología a lo largo del último mes, es decir para identificar problemas relacionados con la salud mental, asimismo contiene preguntas de sí y no. El equipo facilitador ha tomado en cuenta las preguntas de la 1-18, debido a que hacen referencia a estados depresivos (Romero et. al, 2016).

Cuestionario SF-36 (SF-36): tiene como objetivo principal medir el estado de salud, esta evaluación contiene 8 elementos que componen la calidad de vida como: la función física, el rol físico, dolor corporal, salud en general, vitalidad, función social, rol emocional, salud mental. (Aguilar y Salazar, 2017, p. 2)

Entrevista semiestructurada: para llevarla a cabo se necesita un guión, sin embargo, no es obligatorio seguir el orden propuesto, al contrario, la entrevista semiestructurada es flexible, ya que a pesar de que se establece un objetivo acerca de la información la cual se pretende conseguir, se puede realizar nuevas interrogantes si es necesario (Ortiz, 2015). Se logró identificar las causas que originan los estados depresivos en las involucradas, también los síntomas de los estados depresivos en las 9 mujeres que asisten a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano.

IX. Preguntas clave

- **Preguntas de inicio:**

¿Cómo afectan los estados depresivos en la calidad de vida de las participantes?

- **Preguntas interpretativas:**

¿Las estrategias de psicoeducación propuestas en los talleres posibilitaron mejorar la calidad de vida en las participantes con estados depresivos?

- **Preguntas de Cierre**

¿Cuáles fueron los cambios observados al proporcionar estrategias de psicoeducación?

X. Organización y procesamiento de la información

En el proyecto de intervención fue necesario ejecutar los siguientes pasos: reconocimiento de la problemática, describir la sintomatología, determinar las causas, identificar los niveles de depresión, para posteriormente construir el árbol de problemas. De esta manera se comprende que los estados depresivos provocan en las participantes modificaciones en su estado ánimo por ende afecta su calidad de vida. Se diseñó una planificación para llevar a cabo los talleres de psicoeducación (tabla 1).

Tabla 1. Especificación de actividades y tareas a realizar

Objetivos Específicos	Actividades	Tareas
OE1. Promover el bienestar emocional en las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano.	A1.1. Taller de bienestar emocional.	T.1.1.1. Proporcionar una invitación para la asistencia a los talleres.
		T.1.1.2. Construir registro de asistencia.
	A1.2. Identificar emociones para reconocer los estados de ánimo de las participantes.	T.1.2.1. Elaboración de material de emociones.
		T.1.2.2. Comentar la emoción elegida.
	A1.3. Técnica de la escritura para la expresión emocional.	T.1.3.1. Recoger información.
A1.4. Aplicar cuestionario SF-36 (calidad de vida) y cuestionario sobre bienestar emocional.	T.1.4.1. Recoger información y evaluación de conocimientos.	
OE2. Impulsar el bienestar físico en las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano.	A2.1. Taller de bienestar físico	T2.1.1. Presentación teórica del tema planteado.
	A2.2. Técnica de autorregistro de ejercicio físico.	T.2.2.1. Recoger información
	A2.3. Aplicación de cuestionario sobre bienestar físico.	T2.3.1. Evaluar conocimientos adquiridos por medio de una lección escrita.
OE3. Fomentar las relaciones interpersonales en las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la	A3.1. Taller de relaciones interpersonales.	T3.1.1. Presentación teórica del tema planteado.
	A3.2. Sesión de contenido audiovisual sobre relaciones interpersonales.	T3.2.1. Observación de la película "Milagros del Cielo".

Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano.	A3.3. Técnica de la pregunta asertiva	T3.2.2. Evaluar la perspectiva crítica de la película y reconocer las redes de apoyo.
		T3.3.1. Recoger información sobre el empleo de la pregunta asertiva.
	A.3.2. Lectura del capítulo 5 (las emociones inútiles: culpabilidad y preocupación) del libro "Tus zonas erróneas".	T3.3.1. Conversación grupal sobre el capítulo del libro.

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Categoría 1: Importancia del Bienestar emocional

Taller N°1

Tema: Autocuidado del bienestar emocional

Objetivo	Proveer información a las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos para mantener el cuidado del bienestar emocional y la condición de vida.
Descripción	El primer taller tiene como propósito psicoeducar, por medio de la estrategia del autocuidado para el bienestar emocional y de la técnica de la escritura para la expresión emocional.
Contenido	<ul style="list-style-type: none">- Definición.- Cuidados del bienestar emocional.- Factores asociados al bienestar emocional.- Hábitos dañinos que afectan al BE.- Ejecución de la técnica de la escritura para la expresión emocional.
Tiempo	2 horas y 15 minutos
Destinado	Esposas del personal de voluntarios de la DBPE.

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Tema: Estrategias de autocuidado para el bienestar emocional

Fecha: 19-05-2022

Responsables: Cargua Andrea y Largo Camila

Grupo: Esposas del personal de voluntarios de la DBPE

Tabla 2. Planificación taller N ° 1

Taller 1						
Fecha	Hora	Actividades	Beneficiarias	Objetivos	Descripción	Materiales
19-05-22	15:05	Presentación de estudiantes UPS.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Proporcionar información sobre el tema, objetivo de las intervenciones.	Bienvenida y explicación del plan de intervención.	
	15:10	Presentación de las participantes.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Permitir que las participantes se logren conocer y mantener compañerismo.	Las participantes comentarán su nombre, edad, profesión, además, explicarán con qué animal se identifican y por qué	Hojas papel Etiquetas adhesivas Esferos
	15:15	¿Quién soy yo?	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Posibilitar la participación en el taller en base a información personal.	Formar parejas para poder responder preguntas como: Enlistar características psicológicas, físicas, además mencionar cuáles son sus principios y valores, entre otras. Posteriormente, tendrán que describir a su compañera con la información obtenida.	Hojas Esferos

15:30	Aplicación de Test calidad de vida-SF36.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Identificar el tipo de calidad de vida poseen las participantes.	Proporcionar el test a cada participante para que desarrolle.	Test impresos Esferos
15:40	Estrategias de autocuidado para el bienestar emocional.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Informar sobre los cuidados que requiere el bienestar emocional para mantener calma, serenidad.	Proveer información importante sobre el cuidado del bienestar emocional para generar confianza, seguridad, optimismo en las participantes.	Presentación
16:50	Técnica de la escritura para la expresión emocional.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Identificar qué tipo de emociones sintieron en un momento importante de su infancia, adolescencia y adultez.	Las participantes escribirán 3 situaciones importantes que hayan ocurrido a lo largo de su vida, luego las comentarán.	Hojas Esferos
16:55	Evaluación.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar el conocimiento adquirido por parte de las participantes.	Por medio de un cuestionario, las participantes deberán responder preguntas con relación al tema expuesto.	Hojas Esferos
17:15	Despedida e invitación para próxima sesión.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Analizar aspectos positivos y negativos generados durante la sesión.	Comentarios, preguntas y sugerencias acerca del taller. Por último, se comentará algunas de las actividades que se ejecutará en el próximo taller.	Buzón de sugerencias Hojas Esferos

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Diapositivas taller N ° 1



Véase completo en:

https://www.canva.com/design/DAFEQOS6NN0/AgM9-iDNFoxRYLbanzJD1w/view?utm_content=DAFEQOS6NN0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Categoría 2: Depresión y su influencia en el bienestar emocional

Taller 2

Tema: ¿Las estrategias de prácticas saludables mejoran el bienestar emocional?

Objetivo	Proveer información a las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos para poder identificar posibles dimensiones que afectan su calidad de vida.
Descripción	La segunda intervención sobre bienestar emocional tiene como propósito psicoeducar con la ayuda de la estrategia de prácticas saludables para reducir los estados depresivos y la ejecución de la técnica "la carta para no enviar".
Contenido	<ul style="list-style-type: none">-Definición- Causas- Aspectos que afecta la depresión- Maneras de abordar la depresión- Síntomas- Prácticas saludables para reducir los estados depresivos.- Desempeñar la técnica la carta para no enviar".
Tiempo	2 horas
Destinado	Esposas del personal de voluntarios de la DBPE.

Tema: ¿Las estrategias de prácticas saludables mejoran el bienestar emocional?

Fecha: 26-05-2022

Responsables: Cargua Andrea y Largo Camila

Grupo: Esposas del personal de voluntarios de la DBPE

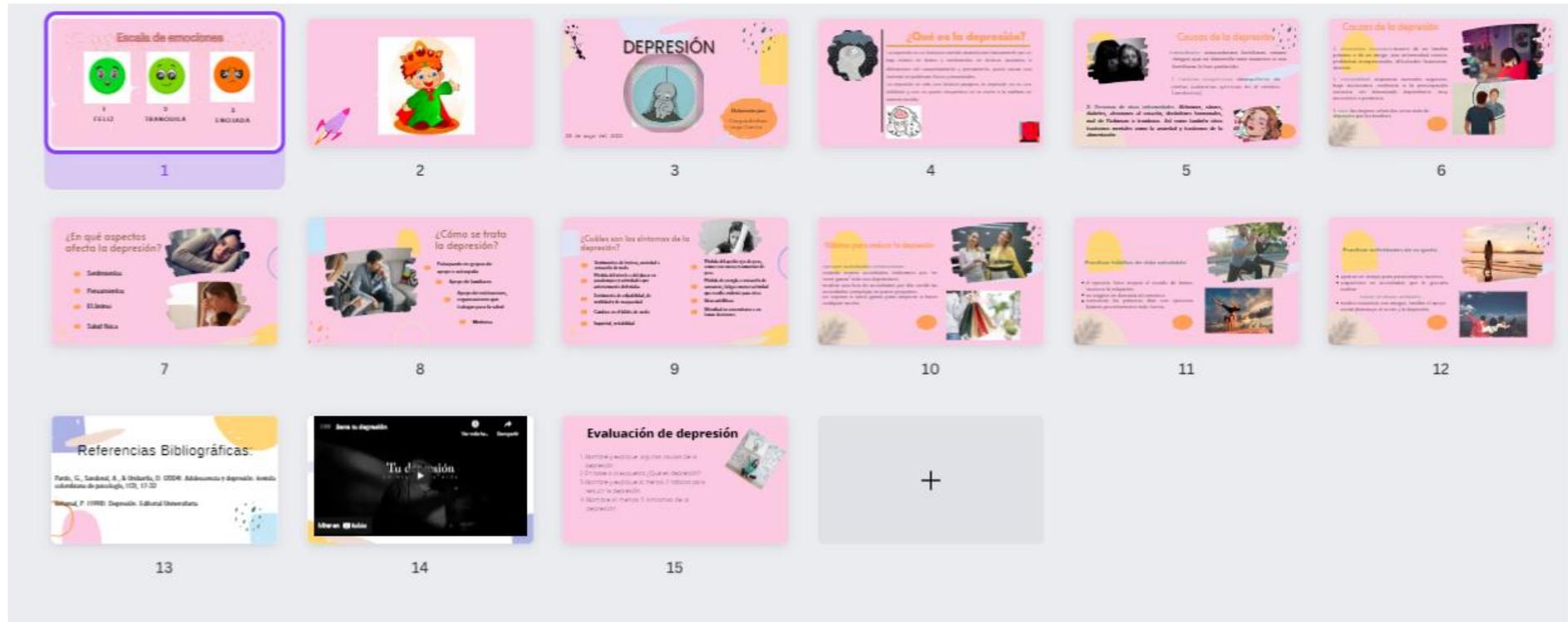
Tabla 3. Planificación taller N ° 2

Taller 2						
Fecha	Hora	Actividades	Beneficiarias	Objetivos	Descripción	Materiales
26-05-2022	15:00	“Historias”	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Conocer el estado de ánimo de las participantes en diferentes situaciones.	Las participantes deberán escoger un emoji (emociones) a la suerte. Después contarán una historia que le haya generado la emoción que selecciono.	Diapositiva de escala de emociones Hojas papel Esferos
	15:20	“El rey manda”	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Permitir la integración de los miembros del grupo por medio del juego.	Una participante deberá mencionar las actividades que realizaran los demás. Ejm: “El rey manda a rascarse la oreja”	
	15:35	Prácticas saludables para reducir los estados depresivos.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Informar aspectos importantes de la depresión tales como la manera en la que se presenta, definición, tipos, causas.	Proveer información sobre depresión y proporcionar formas saludables para reducir los estados depresivos.	Presentación

16:00	Técnica "la carta para no enviar".	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Escribir en la carta emociones y pensamientos reprimidos.	Las participantes escribirán una carta a una persona con la que hayan mantenido un problema y no lo hayan solución completamente. Después comentarán como se sintieron al realizar la actividad.	Hojas Esferos
16:20	Video "reflexión de la vida".	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Aportar con conocimiento en torno a la depresión.	Mostrar al grupo de participantes un video, después existirá un espacio para opiniones.	Video
16: 20	Evaluación.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar el conocimiento adquirido por parte de las participantes.	Por medio de un cuestionario, las participantes deberán responder preguntas con relación al tema expuesto.	Hojas Esferos
16: 30	Despedida e invitación para próxima sesión.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Analizar aspectos positivos y negativos durante la sesión	Comentarios, preguntas y sugerencias acerca del taller. Por último, se comentará algunas de las actividades que se ejecutará en el próximo taller.	Buzón de sugerencias Hojas Esferos

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Diapositivas Taller N° 2



Véase completo en:

https://www.canva.com/design/DAFCj6MIi74/YvDB5LddmJY9uwrjLQG8ZQ/view?utm_content=DAFCj6MIi74&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Categoría 3: Impacto del desarrollo personal en el bienestar emocional

Taller 3

Tema: Dimensiones del desarrollo personal

Objetivo	Proveer información a las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos para la identificación de dimensiones que podrían afectar su calidad de vida.
Descripción	La tercera intervención de bienestar emocional tiene como propósito psicoeducar, a través de la estrategia para el desarrollo personal y la aplicación de la técnica de reflexión sobre el proyecto de vida.
Contenido	<ul style="list-style-type: none">- Definición- Niveles de necesidades del ser humano- Explicación de necesidades del ser humano según Maslow- Desarrollo personal social- Guía para el desarrollo personal- Beneficios del desarrollo personal- Técnica de reflexión sobre el proyecto de vida
Tiempo	1 hora y 20 minutos
Destinado	Esposas del personal de voluntarios de la DBPE.

Tema: Dimensiones del desarrollo personal

Fecha: 27-05-2022

Responsables: Cargua Andrea y Largo Camila

Grupo: Esposas del personal de voluntarios de la DBPE

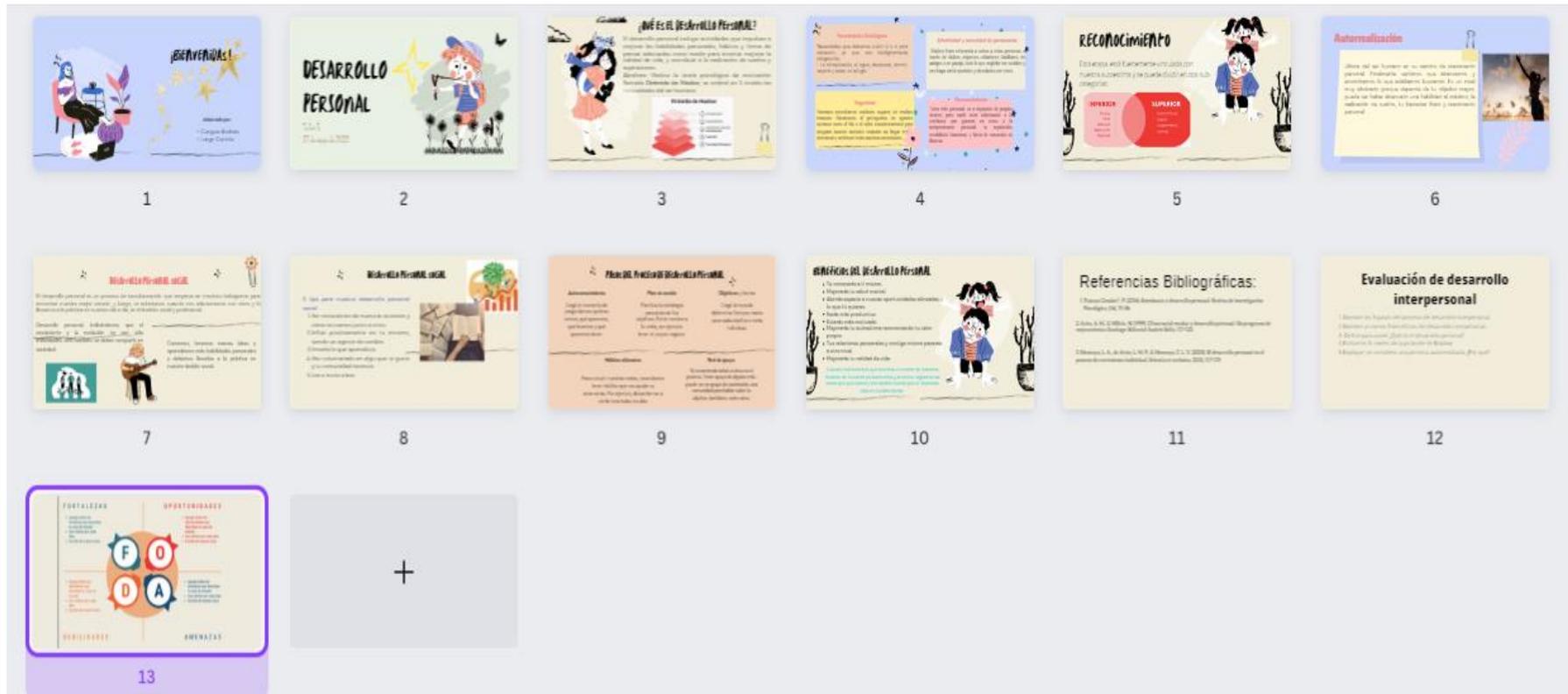
Tabla 4. Planificación taller N ° 3

Taller 3						
Fecha	Hora	Actividades	Beneficiarias	Objetivos	Descripción	Materiales
27-05-2022	15:00	Estrategias para el desarrollo personal.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Informar y proporcionar estrategias para el desarrollo personal.	Presentación por parte de las estudiantes de la UPS sobre algunas estrategias del desarrollo personal.	Presentación de diapositivas
	15:15	Encuesta de desarrollo personal.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Permitir que las participantes reconozcan su bienestar personal.	Elaboración de una encuesta, en donde existen 5 preguntas para identificar el bienestar personal de las participantes.	Encuesta Esferos Hojas
	15:25	Proyecto de vida.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Conocer el proyecto de vida de las participantes.	Cada participante debe desarrollar su proyecto de vida para luego comentarlo con las demás participantes.	Hojas Esferos
	16:00	“Veo, veo”	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Permitir la integración de los miembros del grupo por medio del juego.	Elección de un participante para que describa características de un compañero, el resto de participante tendrán que adivinar a la persona a quien describe.	

	16:05	Evaluación	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar el conocimiento adquirido por parte de las participantes.	Por medio de un cuestionario, las participantes deberán responder preguntas con relación al tema expuesto.	Hojas Esferos
	16:20	Despedida e invitación para próxima sesión	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Analizar aspectos positivos y negativos durante la sesión	Comentarios, preguntas y sugerencias acerca del taller. Por último, se comentará algunas de las actividades que se ejecutará en el próximo taller.	Buzón de sugerencias Papel bon Esferos

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Diapositivas Taller N° 3



Véase completo en:

https://www.canva.com/design/DAFDN0PxqrU/xmfxWTrZs10HSEGNV2paHA/view?utm_content=DAFDN0PxqrU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton Elaborado por Cargua y Largo (2022)

Categoría 4: Importancia del bienestar físico en la calidad de vida

Taller N°4

Tema: ¿Es importante el bienestar físico en mi vida?

Objetivo	Proveer información a las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos para la identificación de hábitos negativos que podrían afectar condición de vida.
Descripción	La cuarta intervención tiene como finalidad psicoeducar acerca de estrategias para el desarrollo del bienestar físico y la ejecución de la técnica de autoregistro de ejercicio físico.
Contenido	<ul style="list-style-type: none">-Definición-Importancia del bienestar físico- Bienestar físico y salud mental- Consecuencias de tener una vida sedentaria- Beneficios de realizar actividad física- Técnica de autoregistro de ejercicio físico.
Tiempo	2 horas
Destinado	Esposas del personal de voluntarios de la DBPE.

Tema: ¿Es importante el bienestar físico en mi vida?

Fecha: 01-06-2022

Responsables: Cargua Andrea y Largo Camila

Grupo: Esposas del personal de voluntarios de la DBPE

Tabla 5. Planificación taller N ° 4

Taller 4						
Fecha	Hora	Actividades	Beneficiarias	Objetivos	Descripción	Materiales
01-06-2022	15:00	¿Cómo me siento hoy?	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Conocer el estado de ánimo de las participantes en diferentes situaciones	Mediante la escala de emociones las participantes deben elegir un emoji de acuerdo con su estado de ánimo, posteriormente se conversará el ¿Por qué? de su emoción.	Diapositivas de emojis
	15:30	Pizarra virtual.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Permitir la integración de los miembros del grupo por medio del juego.	Por medio de la pizarra virtual las participantes dibujarán una figura, y personas restantes deberán que adivinar el objeto.	
	15:50	Estrategias para el desarrollo del bienestar físico.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Informar sobre bienestar físico, tales como: importancia, relación entre bienestar físico y emocional, beneficios de practicarlo.	Presentación por parte de las estudiantes de la UPS acerca de bienestar físico, como: alimentación, beneficios de la	Presentación

					actividad física, ejercicios que deben realizar.	
16:30	Técnica de autoregistro de ejercicio físico.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Observar mediante la matriz enviada el tipo de ejercicio y tiempo empleado para realizar la actividad.	Se envió a las participantes a completar una tabla para evidenciar el ejercicio físico, y tiempo empleado a la actividad con la finalidad de cambiar los hábitos	Matriz de ejercicio físico	
16:30	Encuesta sobre bienestar físico.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar a las participantes sobre aspecto relacionados al bienestar físico mediante una encuesta.	Se proporciona a las participantes la encuesta en documento digital para que procedan a resolverla.	Documento digital	
16:45	Entrega de autoregistro de emociones.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Disponer de las matrices respondidas por las participantes y conocer el estado de ánimo ante una circunstancia negativa.	Las participantes entregan el autoregistro de emociones, asimismo, lo relatan.	Matriz de autoregistro	
16:45	Despedida e invitación para próxima sesión.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Analizar aspectos positivos y negativos durante la sesión.	Comentarios, preguntas y sugerencias acerca del taller. Por último, se comentará algunas de las actividades que se ejecutará en el próximo taller.		

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Diapositivas Taller N° 4

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Véase completo en:

https://www.canva.com/design/DAFDE9_OQng/xiLCMhIZ8fg5duRV49WTug/view?utm_content=DAFDE9_OQng&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Categoría 5: Importancia de las relaciones interpersonales en la calidad de vida

Taller N° 5

Tema: ¿Qué son las relaciones interpersonales?

Objetivo	Proveer información a las esposas del personal de voluntarios con estados depresivos para la identificación de actitudes negativas frente a las relaciones interpersonales que podrían afectar su calidad de vida.
Descripción	La quinta intervención (taller) tiene como finalidad psicoeducar sobre importancia de las relaciones interpersonales y la práctica de la técnica de la pregunta asertiva.
Contenido	<ul style="list-style-type: none">-Definición- Importancia- Tipos- Características- Ejemplos- Comunicación en las relaciones interpersonales
Tiempo	1 hora 10 minutos
Destinado	Esposas del personal de voluntarios de la DBPE.

Tema: ¿Qué son las relaciones interpersonales?

Fecha: 02-06-2022

Responsables: Cargua Andrea y Largo Camila

Grupo: Esposas del personal de voluntarios de la DBPE

Tabla 6. Planificación taller N° 5

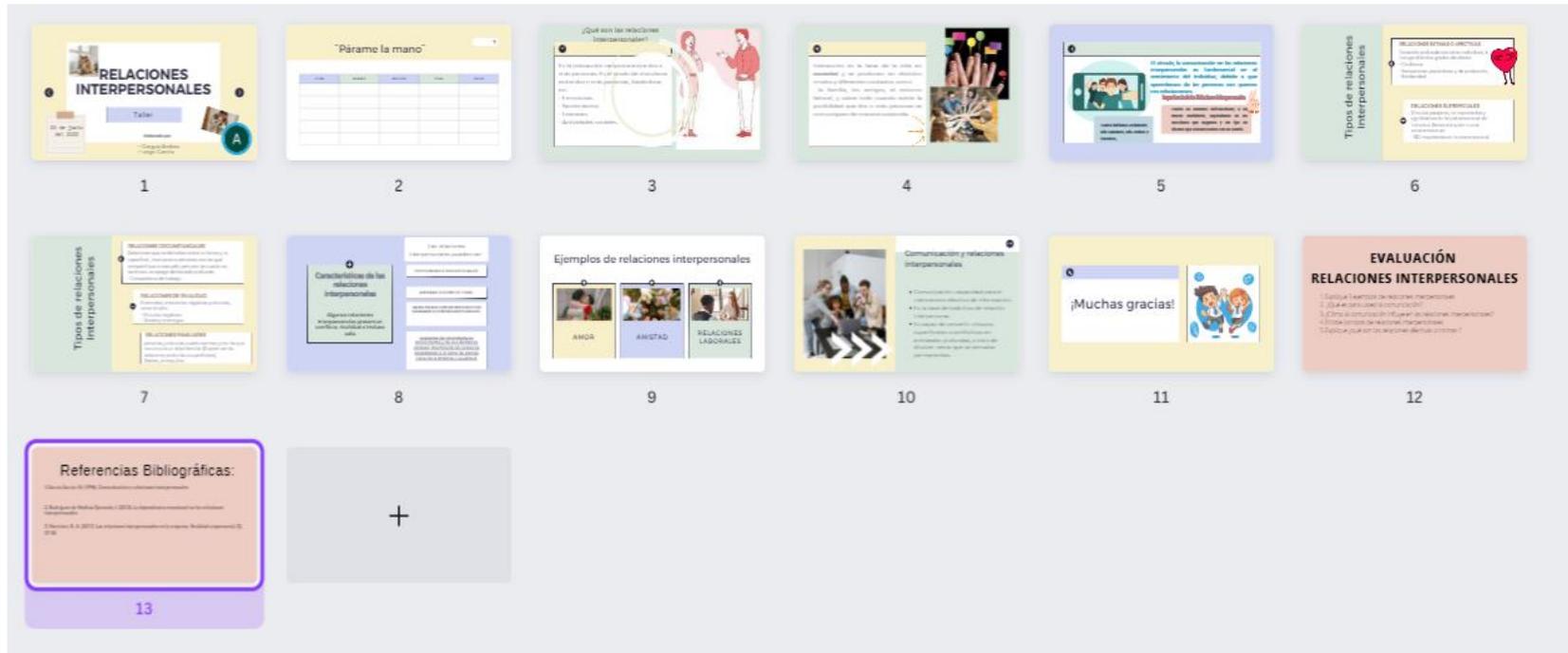
Taller 5						
Fecha	Hora	Actividades	Beneficiarias	Objetivos	Descripción	Materiales
02-06-2022	15:00	Interrogantes sobre el autoregistro de ejercicio físico.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Saber cuáles son las dudas generadas y como ha sido el avance de la actividad.	Las participantes conversaran sobre la actividad del autoregistro del ejercicio físico.	Matriz autoregistro de ejercicio físico
	15:00	“Interpreta el ritmo”.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Permitir la integración de los miembros del grupo por medio del juego.	Se da la explicación que un círculo es una palmada, un guion es golpe en la mesa y un punto es silencio.	
	15:05	Exposición sobre relaciones interpersonales y técnica de la pregunta asertiva.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Informar aspectos importantes en base a las relaciones interpersonales. Explicación de la técnica de la pregunta asertiva.	Presentación por parte de las estudiantes de la UPS acerca de relaciones interpersonales, tales como: definición, tipos, importancia, ejemplos, y la técnica de la pregunta asertiva.	Presentación de diapositivas

15:30	Técnica de la pregunta asertiva.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar el aprendizaje de la técnica de la pregunta asertiva.	Cada participante escribirá dos ejemplos de en qué ocasiones utilizaría la pregunta asertiva. Luego, compartirán sus ejemplos.	Hojas papel bon Esferos
15:45	Diálogo con respecto a la película observada.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar y relacionar aspectos de la película con conceptos de relaciones sociales	Las participantes mencionarán los puntos más importantes sobre la película.	
16:00	Encuesta sobre desarrollo personal.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar aspectos del desarrollo personal por medio de la encuesta.	Se proporciona a las participantes la encuesta en documento digital para que procedan a resolverla.	Documento digital
16:10	Técnica de reflexión.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Reflexionar, meditar sobre el capítulo leído del libro tus "zonas erróneas".	Lectura del capítulo 5 (las emociones inútiles: culpabilidad y preocupación) del libro "Tus zonas erróneas". Y reflexionar sobre aspectos importantes del capítulo. Asimismo, realizarán las siguientes actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Resumen del capítulo • Criterio personal del capítulo • ¿Qué es lo que más le impresionó del capítulo leído? 	Impresión de la lectura.

					<ul style="list-style-type: none"> • Compromiso, ¿cómo va cambiar mi vida con los conocimientos adquiridos? • Las actividades propuestas serán entregadas en el próximo taller. 	
	17:00	Despedida e invitación para asistencia a la próxima sesión.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE	Analizar aspectos positivos y negativos durante la sesión.	Comentarios, preguntas y sugerencias acerca de la sesión. Por último, se comentará algunas de las actividades que se ejecutará en el próximo taller.	Papel bon Esferos

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Diapositivas Taller N° 5



Véase completo en: <https://www.canva.com/design/DAFDN25bD6I/PEwpv-OXnUwIBIY->

[DNL8rg/view?utm_content=DAFDN25bD6I&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFDN25bD6I/PEwpv-OXnUwIBIY-DNL8rg/view?utm_content=DAFDN25bD6I&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Taller N°6

Tema: Cierre de talleres

Objetivo	Retroalimentar en base a aspectos, temas abordados durante los 5 anteriores talleres.
Descripción	La última intervención (taller) tiene como finalidad la revisión y retroalimentación de los temas presentados en los talleres.
Contenido	<ul style="list-style-type: none">- Ejercicio recreativo- Diálogo del resumen del libro "Tus zonas erróneas"- Retroalimentación en base a preguntas como: Me gusto, ¿Qué aprendí?, ¿Cómo me sentí?, entre otras.- Tests psicológicos- Anexos (sesiones realizadas)
Tiempo	1 hora y 30 minutos
Destinado	Esposas del personal de voluntarios de la DBPE.

Tema: Cierre de talleres

Fecha: 09-06-2022

Responsables: Cargua Andrea y Largo Camila

Grupo: Esposas del personal de voluntarios de la DBPE

Tabla 7. Planificación taller N° 6

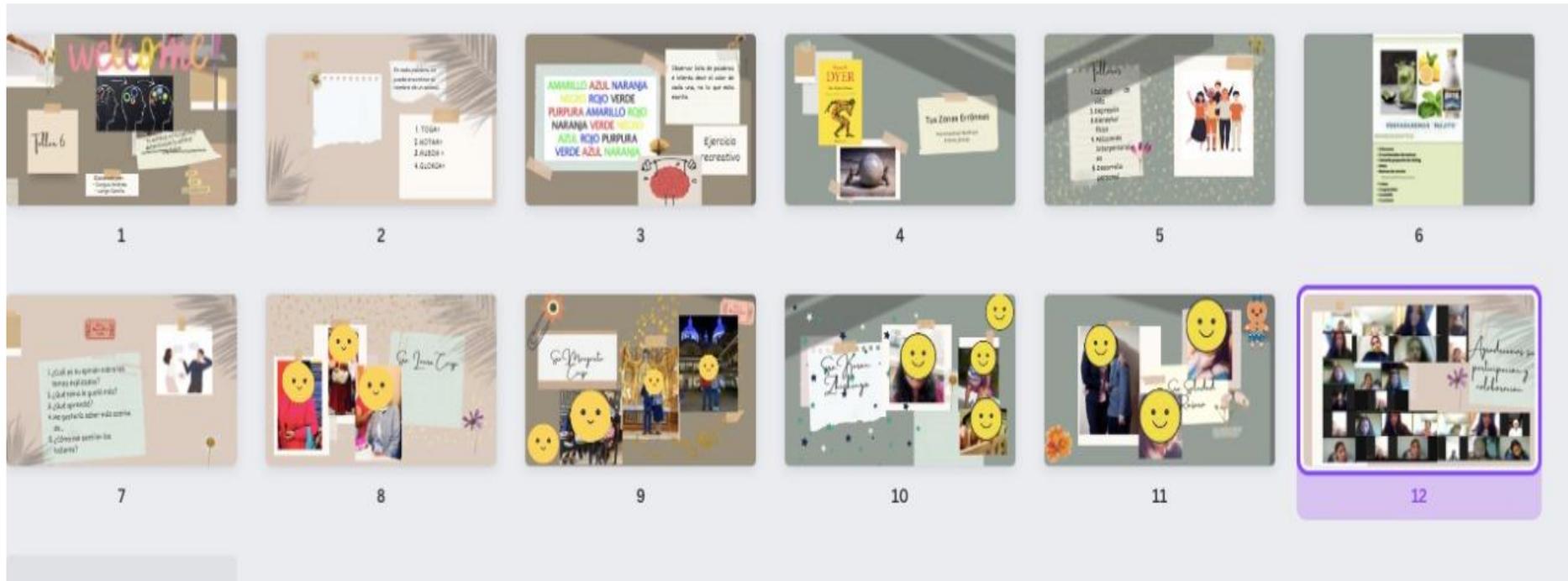
Taller 6						
Fecha	Hora	Actividades	Beneficiarias	Objetivos	Descripción	Materiales
09-06-2022	15:00	Diálogo sobre el capítulo leído y entrega de tareas.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar los puntos aprendidos por medio de la lectura.	Comentarios por parte de todas las participantes sobre el capítulo del libro "Tus zonas erróneas"	
	15:15	Ejercicio recreativo.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Permitir la convivencia entre las participantes.	Presentación de imágenes, en las cuales las participantes deben identificar el color de cada palabra, más no lo escrito en la imagen.	Presentación
	15:20	Entrega del autoregistro de ejercicio físico.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Disponer de las matrices contestadas por las participantes y conocer el cambio generado.	Las participantes entregan el autoregistro de ejercicio físico, además, comentarán la experiencia que tuvieron realizando la actividad.	Matriz de autoregistro

15:25	Cocinando y recordando.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	A través de la actividad recreativa, se analizará las experiencias, aspectos positivos, negativos y temas aprendidos, retroalimentación de las vivencias, opiniones, del grupo en relación con las sesiones realizadas.	Las participantes expondrán aspectos como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué me gusto? • ¿Qué no me gusto? • ¿Qué aprendí? • ¿Cómo me sentí? • ¿Quisiera saber más cosas de? 	Güitig Limonas Hielo Azúcar Vaso Cuchara Cuchillo Ramas de menta Exprimidor
14:00	Aplicación de tests (Inventario de depresión de Beck; Cuestionario de Salud SF-36) y encuestas de relaciones interpersonales, desarrollo personal, bienestar físico.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Evaluar el progreso de las participantes	Proporcionar los tests y encuestas a cada participante para que desarrolle.	Tests impresos Esferos

	15:40	Agradecimiento por parte de las estudiantes de la UPS y entrega de diplomas por la participación en el proyecto de intervención.	4 esposas del personal de voluntarios de la DBPE.	Recoger la opinión de cada integrante con respecto a los resultados del trabajo grupal realizado y promover un clima agradable.	Las estudiantes expresarán su gratitud hacia las participantes, igualmente proporcionarán diplomas por la participación en el proyecto de intervención.	Diplomas
--	-------	--	---	---	---	----------

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Diapositivas Taller N° 6



Véase completo en:

https://www.canva.com/design/DAFDWzLcH24/Z7Nfp7aHg0dk7NXQvqJGZQ/edit?utm_content=DAFDWzLcH24&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

XI. Análisis de la información

Para la intervención se implementó 6 talleres para proponer estrategias de psicoeducación con el objetivo de disminuir los estados depresivos, de este modo mejorar la calidad de vida de las esposas del personal de voluntarios del Ejército.

La Organización Mundial de la Salud OMS (2017) describe a la depresión como un trastorno emocional que produce en el sujeto molestias a nivel general como incapacidad para conciliar el sueño, no poder realizar actividades de forma normal como por ejemplo en el ámbito laboral, académico, alimenticio. La causa de la depresión surge de una composición de elementos genéticos, biológicos, sociales, psicológicos. Del mismo modo, la depresión es la alteración en la salud mental, es decir debilitamiento de ánimo puede ser considerado como temporal o persistente. Se identifica por medio de síntomas psicológicos como melancolía, desesperanza, y síntomas somáticos como alteración en el sueño, llanto molestias físicas (Montesó Curto, 2016).

Entonces para disminuir los estados depresivos se ejecutó estrategias de psicoeducación, es así como: Authier (1977, como se citó Lemes y Ondere, 2017) define a la “psicoeducación como un método para ayudar al tratamiento de las enfermedades mentales a través de cambios conductuales, sociales, emocionales” (p. 18). Se entiende que la psicoeducación es un acompañamiento que el profesional emplea hacia el paciente, otorgando estrategias que aporten a la comprensión de su enfermedad.

Del mismo modo, constituye la incorporación de intervenciones para educar, instruir, proporcionar apoyo con la finalidad de obtener cambios en la conducta, adaptabilidad al cambio, impulsar el bienestar emocional, bienestar físico, fomentar hábitos de vida saludable (Montiel y Guerra, 2016).

Por otra parte, la psicoeducación se ejecuta en forma grupal adquiriendo beneficios hacia cada participante a diferencia de desempeñarse de manera individual, por ende, los resultados al trabajar en conjunto son: cooperación y participación por parte de cada integrante, incrementa el respaldo, posibilita obtener información completa acerca de la enfermedad. Además, la psicoeducación fomenta la promoción de conductas saludables, incluso informa acerca de actitudes amenazadoras que puede presentar el paciente y disminuye la probabilidad de que se produzcan futuras crisis (Rodríguez, Pell y Fagnani, 2014).

Es necesario explicar qué es calidad de vida, debido a que está relacionado con los estados depresivos, entonces se conoce como la percepción con respecto a la salud mental y corporal, es decir, la aprobación que posee el ser humano con respecto a su existencia. Ferrans (1990, como se citó en Urzúa y Caqueo, 2014) establece a la calidad de vida como la serenidad en donde engloba el grado de complacencia o inconformidad en ámbitos significativos de la vida de una persona.

Schalock y Verdugo (como se citó en Verdugo et al, 2002), establecieron 8 dimensiones sobre calidad de vida, de las cuales se trabajó 4, puesto que fueron las más afectadas en las participantes con estados depresivos.

Bienestar emocional (BE): sentirse tranquilo, amparado, sin temores. Se valora por medio de los siguientes parámetros: felicidad, alegría, autoobservación, autoexamen y capacidad para afrontar situaciones difíciles es decir manejo del estrés.

Relaciones interpersonales (RI): vida social con sus pares, disfrutar tener amistades y preservar un vínculo constante. Se identifica de la siguiente manera: vínculos sociales, afecto hacia amigos, compañeros, incondicional apoyo de familiares, comunicación social favorable, fructífera, poseer y establecer nexos entre pareja.

Desarrollo personal (DP): posibilidad para adquirir conocimientos innovadores, dominio de información y aprendizaje personal. Se determina con los siguientes indicadores: obstáculos, presión, destrezas, aptitud, aptitudes relacionadas al trabajo y actividades, finalmente comportamiento flexible y adaptable.

Bienestar físico (BF): mantener hábitos saludables, poseer estado físico óptimo. Comprende los parámetros: asistencia médica, descanso reparador.

Finalmente, es preciso señalar las técnicas de psicoeducación utilizadas tales como: técnica de la escritura para la expresión emocional, técnica "la carta para no enviar", técnica de reflexión sobre el proyecto de vida, técnica de autoregistro de ejercicio físico y poner en práctica la técnica de la pregunta asertiva.

XII. Categoría 1. Importancia del bienestar emocional

El bienestar emocional es un estado de ánimo o de la salud mental que disponen las personas para afrontar tensiones, problemas, conflictos que se presentan en la vida; es así como los seres humanos que poseen bienestar emocional tienen la capacidad para sobrellevar dificultades con una buena actitud, positividad, confianza, alegría y determinación. Además, está asociado al acoplamiento y enfrentamiento de percances, por lo tanto, reduce el riesgo de presentar problemas mentales tales como depresión, ansiedad, dependencia emocional, además, se reconoce que esta dimensión es parte de la calidad de vida, por ende, es un estado subjetivo (Pérez et al., 2020).

El bienestar emocional se basa en las técnicas de autocuidado que la persona se ofrece a sí misma, por esta razón, existen factores que contribuyen al desarrollo del cuidado personal como; la mente positiva, tranquilidad, la capacidad de afrontar dificultades, autodominio, autoestima. Según Orem (como se citó en Ayes, Ruiz y Estévez, 2020) sostiene que el autocuidado son actividades aprendidas dirigidas a cambios positivos como mentales, físicos para favorecer el bienestar emocional. Es importante mencionar que poseer un óptimo bienestar emocional depende mucho de la autoestima, debido a que al tenerla la persona es capaz de creer en sí misma, responsabilidad, amor propio, confianza, en especial tener la capacidad y mentalidad que las dificultades que se presentan a lo largo de la vida se las podrá solucionar.

La técnica de la escritura expresiva la han empleado varios autores en sus investigaciones como Pennebaker y Beall fueron los primeros en utilizar la técnica en el año de 1986. El beneficio al utilizar esta técnica es poder expresar de manera escrita lo que no se puede contar en palabras, dicho de otra manera es una forma de liberarse, también se recuerda situaciones buenas o malas y permite pensar sobre estos acontecimientos (Lanza, 2009).

En el taller N° 1, se utilizó la técnica de la escritura para la expresión emocional, consistía en recordar un momento importante que haya marcado la infancia, adolescencia y adultez de las participantes. Entonces, al momento de dialogar ¿cómo se sintieron al realizar esta actividad?, las participantes mencionaron frases como: "recordé momentos tristes y felices", "pude escribir cosas que tenía guardadas", "ojalá que todo lo que pasé, no me hubiera pasado". De esta manera, las participantes relataron emociones, sentimientos, pensamientos reprimidos los mismos que afectaban su bienestar

emocional. Por último, se explicó a las participantes que los recuerdos negativos perjudican la salud mental y física.

Al proporcionar información relevante en los talleres empleados sobre la importancia del bienestar emocional se logró concientizar, comunicar, instruir la relevancia de distinguir las emociones, hábitos negativos, falta de ejercicio físico, dietas desequilibradas las cuales perjudican la salud mental en las esposas del personal de voluntarios que acuden a la DBPE.

XI. Categoría 2. Depresión y su influencia en el bienestar emocional

Vallejo (2004, como se citó en Montesó, 2016) menciona que la depresión es un trastorno que corresponde a la afectividad, es la forma de manifestarse por medio de síntomas psíquicos tales como sentimiento de tristeza, pérdida de interés, infravaloración de sí mismo, llanto, sentimiento de desesperanza, también síntomas somáticos, así como problemas alimenticios, trastornos relacionados con el sueño, molestias físicas, inhibición.

Según la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Ministerio de Salud Pública, 2017) afirma que la depresión es la causa principal de distintas enfermedades, minusvalías a nivel mundial. Asimismo, trescientos millones de seres humanos padecen de este trastorno mental en el mundo en sus distintos tipos. De igual forma, es la segunda razón de muerte en personas de 15 a 29 años.

Es importante mencionar que este problema mental lo padecen más mujeres que hombres, existe un desconocimiento de esta disimilitud, no obstante, por medio de diversos estudios señalan que se debe a causas hormonales tales como el ciclo menstrual, periodo de embarazo, entre otros. También a circunstancias socioculturales como el rol que asume la mujer en la sociedad (OCU Ediciones, 2018).

En Ecuador en el año de 2007 existieron 50.379 seres humanos con un diagnóstico preliminar y definitivo por depresión, en el cual 36.631 son mujeres y 13.748 son hombres. Por otro lado, en el año 2015 el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) menciona que hubo 3.406 internamientos por depresión. (MSP, 2017).

Causantes de la depresión

San Molina (2010) menciona distintas circunstancias las cuales aumentan la probabilidad de padecer este trastorno psicológico como lo son: genética, la personalidad, familia, género, forma de pensar, enfermedades, conflictos en el ámbito económico, acontecimientos que generan estrés, consumo de fármacos (p. 15).

Genética: por medio de estudios se ha comprobado que varios tipos de depresión podrían perjudicar a sujetos que pertenecen al mismo núcleo familiar como por ejemplo la depresión grave (San Molina, 2010). Sin embargo, la depresión no afecta a toda persona que en sus antecedentes familiares haya existido depresión. Es preciso señalar que debe haber un acontecimiento que genere estrés para desencadenar la depresión.

Personalidad: las personas que se caracterizan por tener una valoración negativa de sí mismas, que ante cualquier situación tienden a preocuparse en demasía o cuando se presenta un acontecimiento que genera malestar no pueden resolverlo son más propensas a padecer depresión. Por otro lado, los dos tipos de personalidad que hacen que una persona sea propensa a desarrollar depresión son: personalidad obsesiva-compulsiva y personalidad de organización límite (OCU Ediciones, 2008).

Enfermedades: una persona es diagnosticada con una enfermedad es probable que ocasione sentimiento de tristeza, desconfianza en sí mismo, autoestima baja, asimismo cuando se trata de una enfermedad grave el paciente muchas veces depende de otros, causándole inseguridad, molestia y por ende depresión. Analizando las enfermedades que pueden provocar depresión. San Molina (2010) afirma que “algunas de ellas son cáncer, endocrinopatías y trastornos metabólicos, enfermedades autoinmunes, infecciosas, infecciones, intoxicaciones, trastornos del sistema nervioso” (p. 24).

Acontecimientos que generan estrés: es probable que se manifieste la depresión en una persona después de 6 meses de haber atravesado un evento estresante, así como el fallecimiento de un ser querido, jubilación, conflictos matrimoniales entre otros (San Molina, 2010). Cabe destacar que uno de diez acontecimientos estresantes podría terminar en depresión, muchas veces el padecimiento de depresión no está asociado con hechos que ocasionan estrés.

También, las prácticas saludables permiten mejorar el bienestar emocional, por ende, reducir los estados depresivos, por ejemplo: realizar actividad física, manejo de emociones, equilibrio en la alimentación, mantener redes de apoyo, entre otras (Ayes, Ruiz y Estévez, 2020).

La técnica “la carta para no enviar” consiste en anotar acontecimientos negativos, los cuales producen sufrimiento, incomodidad e intranquilidad, incluso, permite dedicar tiempo a nuestro interior, es decir a nuestras emociones, pensamientos que no permitimos expresar de manera oral. La técnica tiene como finalidad disponer de un tiempo para pensar, meditar sucesos complejos en la vida, además ayuda a liberar y

descargar aflicciones, tristezas. Al realizar la carta, es preciso mencionar que la gramática no debe ser perfecta, tan solo se debe tratar de exteriorizar las emociones.

En el taller N° 2, se llevó a cabo la técnica de las cartas para no enviar, consiste en escribir una carta en donde exprese todo lo que quiere decirle a una persona con la que haya tenido dificultades, también se menciona que este escrito no será entregado a su destinatario. Por último, esta carta será quemada.

Posterior a la ejecución de la "técnica de la carta para no enviar", se mencionó que deberán comentar cómo se sintieron en el transcurso de la actividad, de la misma manera que no es necesario expresar lo que se escribió. Algunas de las frases dichas por las 4 mujeres fueron: "He puesto cosas que nunca le he dicho a esa persona y que tal vez no podría decirle"; "Al quemar la carta, sentí que con ella se fue todo el resentimiento que tenía"; "Repetiría la técnica, porque me sentí libre, me desahogué".

Entonces, se pudo identificar que las participantes tuvieron un espacio en donde reflexionaron y se liberaron de emociones, pensamientos que estaban generando malestar. De igual manera, podrían realizar la técnica cuando existan dificultades no solamente con otra persona, sino con uno mismo.

XI. Categoría 3. Impacto en el desarrollo personal en el bienestar emocional

Es la evolución personal, o la manera que el ser humano busca recursos para mejorar su aprendizaje, inteligencia, conocimientos, asimismo, es un proceso que eleva aspiraciones, anhelos. Por esta razón, para el crecimiento personal es necesario plantearse objetivos alcanzables para poder concretarlos, debido a que se espera dar un cambio o sentido a la vida. La importancia del desarrollo personal contribuye a poseer satisfacción personal, autoestima elevada, bienestar, felicidad, actitud positiva. El bienestar emocional mantiene una relación estrecha con el desarrollo personal, debido a que permite poseer satisfacción con la vida, comportamiento positivo a pesar de las dificultades que se presentan a lo largo del camino de la vida (Montoya, de Arias y Montoya, 2008).

Para obtener logros en la vida del ser humano primero es indispensable trazarse metas y propósitos los mismos que contribuyen al logro de los mismos, es inevitable mencionar que al trazarse metas existirán obstáculos o impedimentos, pero al superarlos se producirá aprendizajes, experiencias que serán de ayuda para forjar nuevas metas. El desarrollo personal se relaciona con situaciones difíciles que pueden experimentar una

persona, ya que al no poseer determinación o confianza en sí mismo generará depresión, descontento, desilusión, sufrimiento, es decir no se evidencia bienestar emocional.

Para el desarrollo personal se requiere actitud positiva y fuerza de voluntad para afrontar los errores que aparecen al delimitar un nuevo objetivo. Igualmente, es un desafío que no todas las personas están dispuestas a vivirlo, debido a que demanda conocimiento, esfuerzo mental y físico, ganas de superación, asimismo reconocer que al atravesar todos los obstáculos se logrará mejorar la calidad de vida. Para el desarrollo personal se requiere de empeño, dedicación, ser paciente, tenacidad, constancia para enfrentar nuevos retos (Montoya, de Arias y Montoya, 2008).

Ovidio (1999, como se citó en García, 2017) menciona que el proyecto de vida, también llamado plan de vida hace referencia a lo que desea la persona ser en su vida, además es lo que la persona va a hacer para poder cumplir lo que quiere o desea ser. Es importante recalcar que también incluye aspectos relevantes que se quiere incluir en nuestra vida como por ejemplo familia, amigos, noviazgo o matrimonio, bienes, trabajo, etc. Por último, es relevante revisar los recursos que se posee para lograr las metas que se ha propuesto la persona, también identificar fortalezas, debilidades y amenazas. La persona experimenta satisfacción personal en el desarrollo y cumplimiento de sus propósitos.

Entonces, las participantes en el taller 3 cuando reflexionan y comentan sobre su proyecto de vida se sintieron satisfechas, felices, agradecidas, afortunadas, ya que a pesar de haber atravesado obstáculos han podido cumplir varios objetivos trazados a lo largo de su vida como: construcción de un restaurante, obtener un título universitario, relaciones familiares y matrimoniales saludables, apoyar a sus hijos en el ámbito académico, producto de esto son profesionales y poseen un trabajo estable. Asimismo, han comentado tener nuevas metas en su vida como: viajar a otro país, estudiar, realizar ejercicio físico, tener más paciencia.

XI. Categoría 4. Importancia del bienestar físico en la calidad de vida

Schalock y Verdugo (2003, como se citó en Gómez et al., 2017) crean un modelo de la calidad de vida, en el cual establecen 8 dimensiones, una de ellas es el bienestar físico. Galván et al. (2003, como se citó en Dávila., 2018) afirma que el bienestar físico hace referencia a la manera en que una persona percibe a su cuerpo de manera eficaz

para ejecutar distintas actividades, por lo que se considera uno de los elementos primordiales para poseer una buena calidad de vida.

Gómez et al., (2017) describió una serie de estrategias para el desarrollo del bienestar físico tales como: la alimentación, es importante moderar la cantidad de alimentos que se consume, de igual modo, acudir al nutricionista para que realice un seguimiento en nuestra alimentación; es fundamental visitar al médico periódicamente para conservar un estado de salud adecuado o para seguir un tratamiento si es el caso; por otro lado la higiene personal es esencial para conservar un cuerpo sano y limpio, para que de esta manera no seamos propensos a contraer enfermedades; asimismo la actividad física beneficia a la salud, también el cuidado de malas posturas.

En base a algunas investigaciones se reconoce que realizar ejercicio físico contribuye a disminuir estados depresivos, ansiedad, además de fomentar confianza, autonomía, autoestima, seguridad en sí mismo, sensación de bienestar, potencia la inteligencia, debido a que genera satisfacción en la persona (Márquez, 1995). De esta manera, se propuso en el taller N° 4 como técnica el autoregistro de ejercicio físico, las participantes debían escribir durante 7 días el tipo de ejercicio físico realizado, tiempo y ¿cómo se sintieron? al culminar con la actividad. Por medio, del autoregistro se evidenció frases tales como: "me siento con ganas de continuar haciendo ejercicio", "a veces me siento cansada, pero trato de seguir trotando", "no pude realizar el ejercicio por dos días, pero los demás días si los hice", "no había hecho ejercicio hace mucho tiempo, pensé que con la tarea de la casa recompensaba el ejercicio". Las 4 mujeres se comprometieron a ejecutar ejercicio físico, a pesar de que los talleres habían terminado. Igualmente, indicaron que practicaron ejercicio físico como: caminar, trotar, aeróbicos, ejercicios de estiramiento.

XI. Categoría 5. Importancia de las relaciones interpersonales en la calidad de vida

Las relaciones interpersonales son parte esencial para mantener un buen estilo o calidad de vida en la cual Schalok (como se citó en Giúdice y Diez, 2017) menciona que "es un concepto que refleja los deseos de una persona" (p. 96). Siguiendo esta línea se puede establecer que las relaciones interpersonales son inherentes a las personas, ya que al ser seres biopsicosociales necesitan de una interacción social con diversos grupos como son los primarios o secundarios.

Sin embargo, es importante destacar que las relaciones interpersonales en ciertas ocasiones pueden resultar desagradables por lo que se busca generar un ambiente de

disfrute en donde las personas se puedan desenvolver de manera sana y segura. Para esto Lancuza, et al., (2016) pone en evidencia algunos aspectos a considerar en cuanto a mantener experiencias positivas en la interacción, desde una perspectiva de la Psicología Positiva se manifiesta el interés por las relaciones óptimas a partir de la frase los demás importan. Es decir, que el bienestar dentro de la interacción tiene que ver no solo con la satisfacción personal sino con la búsqueda de la satisfacción de los demás involucrados.

Por lo tanto, las relaciones para que sean positivas deben implicar una reciprocidad entre dos o más personas, ya que permite desarrollar habilidades comunicativas efectivas y compartir una multiplicidad de valores como son confianza, amor, respeto, empatía, honestidad, entre otros. Roffey (cómo se citó en Lancuza, et al., 2016) menciona elementos relevantes a considerar los cuales son la carga emocional atribuida en donde se establecen vínculos afectivos compartidos, la resistencia a la tensión en donde se observa la disposición para soportar sucesos de cada integrante y por último el grado de conexión entre ellos el cual funciona como determinante de si se establecerá una relación interpersonal duradera o por el contrario será de corto plazo.

Existen 3 maneras de comunicación las cuales son: comunicación pasiva, asertiva y agresiva. Según Recio (2013) las cuales son: asertiva, pasiva, agresiva. Entonces, la comunicación asertiva se caracteriza por la destreza de mostrarse transparente, dicho de otra forma, es la capacidad para ser uno mismo, de esta manera se podrá mencionar libremente emociones, sensaciones, derechos, pensamientos, pero sin agredir u ofender a otra persona.

Por otro lado, la comunicación pasiva, hace referencia a la falta de capacidad para comunicar sentimientos, pensamientos, también las personas que poseen una comunicación pasiva tienen desconfianza en sí mismos, razón por la cual otros individuos hacen amistad o mantienen una conversación con ellos solamente por lástima. Finalmente, comunicación agresiva la persona defiende sus propios derechos sin importar las demás personas, al protegerse lo hace de manera hostil, ofensiva. Se utiliza cuando la persona piensa tener la razón, cuya finalidad es imponer su opinión.

En el taller N° 5, se enseñó y se puso en práctica la técnica de la pregunta asertiva, la cual consiste en responder en forma de pregunta con el objetivo de pedir más información hacia una crítica, un acontecimiento el cual no creemos que sea realidad, sucesos con los que estamos en desacuerdo o cuando expresan sus sentimientos,

pensamientos hacia nosotros (Recio, 2013). Esta técnica favorece a la comunicación de dos o más personas, evitando conflictos, ya que no se trata de justificarnos, juzgar a los demás, si no que se solicita más información a través de una interrogante para entender, comprender el juicio de los otros. Ejemplo: Andrés: tú jamás puedes hacer las cosas bien. Víctor: ¿Puedes decirme en qué he cometido el error para poder arreglarlo o poder aprender? Las participantes comentaron algunos ejemplos de su diario vivir, asimismo, la manera que responderían a una crítica al tener el conocimiento de la técnica.

Ejemplos:

Participante 1.

Cliente: "la comida está muy cara".

Participante 1: "¿me podría sugerir usted un precio justo?"

Participante 2:

Esposo: "no estuvo rica tu comida"

Participante 2: "¿Me podrías ayudar a preparar la comida?"

Participante 3:

Participante 3: "Me hiciste quedar mal delante de mi familia"

Esposo: "Podrías decirme, ¿qué te molesto de mi forma de actuar?"

Participante 4:

Hijo: "Siento que no me haces caso, mamá"

Participante 4: "Explícame, ¿en qué momento has sentido que no te hago caso?"

Cabe señalar que las participantes aludieron que es una técnica propicia para la comunicación con distintas personas, y que están dispuestas a enseñarla a sus familiares para que la pongan en práctica. En conclusión, el grupo aprendió la manera de responder correctamente para evitar conflictos o malentendidos.

SEGUNDA PARTE

XIII. Justificación

El proyecto de intervención parte de la problemática acerca de la presencia de estados depresivos (leve y moderado) en las esposas del personal de voluntarios que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano. Con respecto a los datos obtenidos a través de la aplicación del Inventario de Beck BDI (Depresión) a las 9 mujeres; se detectó que en 1 de las 9 personas presenta altibajos de humor considerado normal con una puntuación de 9 puntos, asimismo, en 6 personas se identificó leve perturbación del estado de ánimo con puntuaciones de 12, 15, 16, 14, 16, 12, por último, en 2 personas se reconocieron estados depresivos intermitentes con puntuaciones de 18 y 17 puntos.

Con el apoyo de la entrevista semiestructurada se ha obtenido información detallada sobre las causas que originan los estados depresivos en las participantes son: conflictos en conyugales, desestructuración familiar, dificultades financieras, problemas de salud, soledad, carencia de apoyo social y situaciones de abuso físico, emocional. Los efectos de los estados depresivos en las mujeres son: sentimiento de tristeza, malas decisiones, dificultades para conciliar el sueño, preocupaciones por la salud, sentimiento de soledad e ideas autolíticas.

El proyecto de intervención está dirigido a las esposas del personal que acuden a la Sección de Asistencia Psicológica de la D.B.P.E; es importante emplear y ejecutar estrategias de psicoeducación orientados a la disminución de los estados depresivos con la finalidad de mejorar la calidad de vida que se ha visto afectada a consecuencia de presentar malestar físico y mental. Para lo cual se desarrollará 6 talleres, en los cuales se trabajará categorías psicosociales como: la importancia del bienestar emocional, depresión y su influencia en el bienestar emocional, impacto del desarrollo personal en el bienestar emocional, importancia de las relaciones interpersonales en la calidad de vida y la importancia del bienestar físico en la calidad de vida. Además contará con la ayuda de técnicas tales como: técnica para la expresión emocional, técnica de la carta para no enviar, técnica de la reflexión sobre el proyecto de vida, técnica de autoregistro de ejercicio físico, técnica de la pregunta asertiva, considerado como importante puesto que contribuyen a desarrollar estrategias de autocuidado en las participantes.

XIV. Caracterización de los beneficiarios

Para la participación se convocó a 9 mujeres, las mismas que asisten a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano, cuyas edades oscilan entre los 20 a 35 años. Las 9 participantes están legalmente casadas; con respecto al nivel de instrucción: 3 personas poseen un título de tercer nivel, 4 personas son bachilleres y 2 personas son universitarias. En relación, la ocupación de las participantes: 5 participantes son amas de casa, 2 personas son enfermeras y 2 participantes son estudiantes.

Es imprescindible acotar que 7 participantes habitan con su esposo e hijos, y 2 personas no conviven con su pareja, debido a que lo trasladaron a una provincia distinta a la que residen sus familiares actualmente. Por último, las participantes asisten a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano, a partir del año 2021.

Fue indispensable la participación desde el principio hasta la finalización de la intervención del proyecto. En este caso los beneficiarios directos fueron las esposas del personal de voluntarios que asisten a la DBPE, debido a que se les proporcionó estrategias de psicoeducación tales como: bienestar emocional, bienestar físico, información sobre depresión, relaciones interpersonales y desarrollo personal. Los talleres tienen como objetivo disminuir los estados depresivos, por lo tanto, mejorar la calidad de vida en las mujeres. Igualmente, como beneficiario indirecto está la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército, puesto que, requieren la disminución de estados depresivos y contribuir en el bienestar de las participantes.

De las 9 participantes seleccionadas, se obtuvo la participación de 4 personas las mismas que asistieron a los 6 talleres desarrollados, se logró la participación de todas las mujeres, debido a que, se establecieron 3 talleres iniciales en forma presencial y los 3 restantes se los ejecutó de forma virtual. La participación por parte de las 4 mujeres se evidenció la cooperación, compañerismo, ganas por aprender, compartir vivenciar las mismas que son relevantes para el análisis del proyecto de intervención.

XV. Interpretación

Tabla 8. Interpretación de los resultados de la subescala red emocional del Cuestionario SF-36

Bienestar Emocional - Red emocional (RE)												
	¿Tuvo que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a sus actividades cotidianas, por algún problema emocional?				¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer, por algún problema emocional?				¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?			
	Pre-Cuestionario		Post-cuestionario		Pre		Post		Pre		Post	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Si	3	75%	1	25%	4	100%	1	25%	2	50%	1	25%
No	1	25%	3	75%			3	75%	2	50%	3	75%
Total	4	100%	4	100%	4		4	100%	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Por medio de las intervenciones ejecutadas, se logró identificar que las 4 participantes que asistieron a todos los talleres disminuyeron en un 75% las dificultades para realizar actividades cotidianas por problemas emocionales como: asistir a su trabajo, desempeñar tareas del hogar.

Tabla 9. Interpretación de los resultados de la subescala salud mental del Cuestionario SF-36

Bienestar emocional- Salud Mental (SM)																				
	¿Estuvo muy nervioso?				¿Se sintió tan bajo de moral que nada podía aliviarle?				¿Se sintió calmado y tranquilo?				¿Se sintió desanimado y triste?				¿Se sintió feliz?			
	Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente cierta	1	25%			1	25%			1	25%			3	75%					2	50%
Bastante cierta	2	50%	1	25%	1	25%			1	25%	3	75%	1	25%					2	50%
No lo sé							1	25%							1	25%	1	25%		
Bastante falsa	1	25%	3	75%	2	50%	3	75%	2	50%	1	25%			3	75%	3	75%		
Totalmente falsa																				
Total	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

En base a las intervenciones, en las 4 participantes, es decir el 100%. Se comprobó por medio del post cuestionario SF-36 que el estado de ánimo en las participantes mejoró en un 75%, puesto que como resultado de las actividades, explicación y tareas mencionaron sentirse felices, tranquilas al saber que hacer en una ocasión de tristeza, desesperanza, conflicto.

Tabla 10. Interpretación de resultados del Inventario de depresión de Beck pre - intervención

Puntuaciones de las participantes en la pre-evaluación en el Inventario de Depresión de Beck

Inventario de Depresión de Beck Pre- Intervención		
Participantes	Nivel de Depresión	Puntuación en mujeres
A	Leve perturbación del estado de ánimo	13 puntos
B	Estados de depresión intermitentes	18 puntos
C	Altibajos de humor considerados normales	8 puntos
D	Leve perturbación de estado de ánimo	12 puntos
E	Leve perturbación de estado de ánimo	16 puntos
F	Leve perturbación de estado de ánimo	14 puntos
G	Leve perturbación de estado de ánimo	16 puntos
H	Leve perturbación de estado de ánimo	12 puntos
I	Estados de depresión intermitentes	17 puntos

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Descripción

En la tabla 10 se encuentra los resultados del inventario de depresión de Beck se aplicó a 9 mujeres con edades de 20 a 35 años. Los tipos de depresión que se manifestaron son: altibajos de humor, considerados normales en 1 persona con una puntuación de 9 puntos; leve perturbación del estado de ánimo en 6 personas con puntuaciones de 12, 15, 16, 14, 16, 12 puntos; estados de depresión intermitentes en 2 personas con puntuaciones de 18, 17 puntos.

Tabla 11. Interpretación de resultados del Inventario de depresión de Beck post – intervención

Puntuaciones de las participantes en la pre-evaluación en el Inventario de Depresión de Beck

Inventario de Depresión de Beck Post- Intervención		
Participantes	Nivel de Depresión	Puntuación en mujeres
A	Altibajos de humor considerados normales	9 puntos
B	Leve perturbación del estado de ánimo	14 puntos
C	Altibajos de humor considerados normales	5 puntos
D	Altibajos de humor considerados normales	10 puntos
E	Leve perturbación de estado de ánimo	16 puntos
F	Leve perturbación de estado de ánimo	14 puntos
G	Leve perturbación de estado de ánimo	16 puntos
H	Leve perturbación de estado de ánimo	12 puntos
I	Estados de depresión intermitentes	17 puntos

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Descripción

En la tabla 11 se describe los puntajes alcanzados por las participantes luego de haber realizado las intervenciones, en la matriz se observa la reducción en las puntuaciones de niveles depresivos, la participante B que obtuvo mayor puntaje ha disminuido. Además, las 5 participantes que no asistieron a las intervenciones, no se logró identificar un cambio en las participantes.

Interpretación de encuesta de Desarrollo Personal (DP)

Tabla 12. Pregunta 1 de encuesta Desarrollo Personal

Encuesta sobre desarrollo personal				
¿Se siente satisfecho con su vida?				
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta	
	Nº	%	Nº	%
Si	2	50%	3	75%
No	2	50%	1	25%
Total	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Tabla 13. Pregunta 2 de encuesta Desarrollo Personal

Encuesta sobre desarrollo personal				
¿Desearía cambiar algo de su vida?				
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta	
	Nº	%	Nº	%
Si	2	50%	1	25%
No	2	50%	3	75%
Total	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Tabla 14. Preguntas 3, 4, 5 de encuesta Desarrollo Personal

Encuesta sobre desarrollo personal												
	¿Se considera una persona feliz?				¿Usted tiene confianza en sí mismo?				¿Disfruta lo que usted hace?			
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta		Pre-Encuesta		Post-Encuesta		Pre-Encuesta		Post-Encuesta	
	N °	%	N °	%	N °	%	N °	%	N °	%	N °	%
Si	3	75%	3	75%	2	50%	3	75%	2	50%	3	75%
No	1	25%	1	25%	1	25%	1	25%	1	25%	1	25%
A veces					1	25%			1	25%		
Total	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Posteriormente a la encuesta, exposición, actividades del taller, tareas 3 personas 75% mencionaron sentirse feliz porque reconocieron haberse sentido satisfechas con lo que han logrado a lo largo de su vida. Con respecto a la confianza que ellas sienten en si mismas el 75% de las personas respondieron que han tenido experiencias gratificantes ya que alcanzaron metas por si mismas. El 75% de las participantes aludieron disfrutar de sus actividades cotidianas puesto que es enriquecedor tener trabajo, vivienda, familia.

Tabla 15. Interpretación de los resultados de la subescala de Salud general del Cuestionario SF-36

Salud General (SG)																
	Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas.				Estoy tan sano como cualquiera.				Creo que mi salud va a empeorar.				Mi salud es excelente.			
	Pre-Cuestionario		Post-cuestionario		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente cierta																
Bastante cierta	1	25%					2	50%	1	25%					3	75%
No lo sé	1	25%	1	25%	3	75%	2	50%	1	25%	1	25%	3	75%	1	25%
Bastante falsa	2	50%	3	75%	1	25%			2	50%	3	75%	1	25%		
Totalmente falsa																
Total	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Se evidenció mediante el post cuestionario SF-36, que tres personas 75% comentaron percibir que su salud es excelente, en el pre-cuestionario las 4 mujeres, es decir el 100% tenía pensamientos negativos en cuanto a su salud física, ya que creían que su salud iba a empeorar o que se sienten más enfermas que otras personas. Mediante el taller brindado de salud física las personas cambiaron sus hábitos, por ende, piensan que su salud cambió.

Interpretación de los resultados de la encuesta de Bienestar Físico (BF)

Tabla 16. Pregunta 1 de la encuesta de Bienestar Físico

Encuesta sobre bienestar físico				
¿Usted realiza actividad física				
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta	
	Nº	%	Nº	%
Si			4	100%
A veces	3	75%		
Nunca	1	25%		
Total	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Tabla 17. Pregunta 2 de la encuesta de Bienestar Físico

Encuesta sobre bienestar físico				
¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?				
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta	
	Nº	%	Nº	%
Una vez a la semana			1	25%
2 veces a la semana			2	50%
Rara vez	4	100%	1	25%
Total	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Tabla 18. Pregunta 3 de la encuesta de Bienestar Físico

Encuesta sobre bienestar físico				
¿Cuántas horas al día hace ejercicio físico?				
	Pre-Encuesta		Post-cuestionario	
	Nº	%	Nº	%
30 minutos	2	50%	2	50%
1 hora	1	25%	2	50%
Nada	1	25%		
Total	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Tabla 19. Pregunta 4 de la encuesta de Bienestar Físico

Encuesta sobre bienestar físico				
¿Conoce las consecuencias de mantener una vida sedentaria?				
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta	
	Nº	%	Nº	%
Si	3	75%	4	100%
No	1	25%		
Total	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Tabla 20. Pregunta 4 de la encuesta de Bienestar Físico

Encuesta sobre bienestar físico				
¿Qué tipo de ejercicio físico usted realiza?				
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta	
	Nº	%	Nº	%
Caminar	4	100%	2	50%
Trotar			1	25%
Otros			1	25%
Total	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

En el taller 4, se proporcionó información a las participantes acerca del bienestar físico, además, se comentó sobre actividades físicas y ejercicio físico que tiene la responsabilidad para cuidar su salud física y mental. También, se aplicó una encuesta, donde se evidenció que todas las participantes no practicaban ejercicio físico, tampoco conocían los efectos de tener una vida sedentaria. En el taller final de las intervenciones se tomó nuevamente la encuesta de bienestar físico, donde se demostró que las 4 participantes, es decir 100% cambiaron sus hábitos físicos, 2 personas 50% caminan durante 1 hora, asimismo 1 persona 25% trota y 1 persona 25% realiza otra actividad física. Además, las 4 participantes 100% aprendieron sobre las consecuencias del sedentarismo.

Tabla 21. Interpretación de los resultados de la encuesta de relaciones interpersonales

Encuesta de relaciones interpersonales																				
	¿Se considera una persona sociable?				¿Las relaciones con su familia son satisfactorias?				¿La relación con su pareja es gratificante?				¿Le gusta trabajar en grupo?				Al conocer una persona nueva ¿Inicia una conversación fácilmente?			
	Pre-Encuesta		Post-Encuesta		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Si	2	50%	2	50%	3	75%	3	75%	2	50%	2	50%	3	75%	4	100%	2	50%	2	50%
No	2	50%	2	50%	1	25%	1	25%	2	50%	2	50%	1	25%			2	50%	2	50%
Total	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%	4	100%

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

En el taller 5, mediante la post y pre encuesta no se identificó una variación en las respuestas de las evaluadas, debido a que 2 personas 50% se siguen considerando sociables y las otras dos 50% se mantienen al margen en cuanto al no considerarse una persona social, de igual manera 3 mujeres 75% tienen buena relación con su familia, ya que comentaron que frecuentemente realizan actividades en familia formando vínculos afectivos estables, también 1 persona 25% alude que la relación familiar no es gratificante, porque existen diferencias, conflictos y malos entendidos. Asimismo, 2 personas 50% no tienen una relación agradable con su pareja, a causa de falta de comunicación, apoyo, las otras 2 personas 50% tienen una relación amorosa estable, puesto que existe confianza, respeto, respaldo, honestidad.

XVI. Principales logros del aprendizaje

- Al ejecutar la intervención en la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército Ecuatoriano en pacientes con estados depresivos realmente fue un desafío para nosotras, debido a que habíamos realizado nuestra práctica preprofesional I de manera virtual por la pandemia por COVID-19, recientemente asistimos de manera presencial a prácticas pre-profesional II en el lugar en donde implementamos el proyecto, siendo así uno de los primeros acercamientos con casos reales, así que los aprendizajes son varios, algunos de ellos son la aplicación de test psicológicos como el Cuestionario de Auto-reporte o Self Reporting Questionnaire (SRQ), Cuestionario SF-36 (SF-36), Inventario de Depresión Beck BDI (Depresión), cabe recalcar que algunos de ellos los conocíamos y otros fueron nuevos para nosotras. Por otro lado, el saber cómo desenvolvernos adecuadamente en una entrevista, por supuesto conocer las características de la entrevista semiestructurada la cual se utilizó para el proyecto, asimismo, el cómo planificar un taller y la manera en la que se debe manejar un grupo. En el desarrollo del proyecto aprendimos a trabajar como profesionales en psicología, de esta manera fuimos justas, empáticas con las participantes. Se aprendió la importancia de profundizar la información obtenida y continuar con el aprendizaje.
- El proyecto ejecutado contribuyó a nuestra formación académica son varias cosas, algunas ni siquiera podríamos estar conscientes, pero estamos de acuerdo que posteriormente en nuestra vida de profesionales se verán reflejadas, sin embargo, hay que nombrarlas varias de ellas como el aprendizaje de ser unas personas responsables con otros seres humanos. Por otro lado, el enseñar nuestros aprendizajes adquiridos durante estos años en la carrera de psicología, pero no solamente las participantes aprendieron de nosotras, ellas también nos ilustraron a nosotras, llamamos a esto el instruirse enseñando.

Por medio del trabajo de intervención ha surgido una conversación entre nosotras y es ¿Qué enfoque terapéutico escogeríamos como psicólogas?, ambas hemos respondido a esta interrogante que, desde el enfoque cognitivo conductual, porque se caracteriza por ser práctico, otra peculiaridad de este enfoque es que los pacientes se vuelven expertos en lo que piensan, sienten, hacen, en otras palabras, llevan a cabo un autoanálisis, también las herramientas utilizadas desde este enfoque pueden ponerse en práctica ante situaciones del día a día, sin embargo, el trabajo de

intervención nos ha hecho conscientes de que es importante escoger una corriente psicológica, pero no deberíamos ser extremistas con esta decisión, ya que existen aspectos importantes en otros enfoques y que podemos instruirnos también en ello y llevarlo a la práctica.

Dentro de nuestras experiencias positivas se destacan que pese a nuestra inexperiencia en diversas cosas se observó en los talleres respeto entre todas, un ambiente de confianza, no hay que dejar de lado la satisfacción que sentimos por el avance de las participantes que se reflejó por medio de cuestionarios, test psicológicos, igualmente se observó sus ganas de aprender, debido a que fueron participativas en todas las actividades ejecutadas, del mismo modo mencionaron que continuarán realizando ejercicio físico pese a la culminación de talleres, observar vídeos para reflexionar, tratar de mejorar sus relaciones interpersonales.

Los aspectos negativos que encontramos fue que en el diagnóstico participaron 9 personas, pero en los talleres solamente asistieron 4 personas, por lo que consideramos que probablemente hubiéramos conseguido un cambio favorable en más personas. En cuanto a que no se cambiarían en posteriores situaciones similares es la investigación previa para la realización de talleres, porque es imprescindible enseñar con información verídica y si es necesario solicitar ayuda de otro profesional, con respecto a lo que se cambiaría es poder entablar de mejor manera una primera entrevista con los pacientes, para que así obtengan buenas expectativas de las próximas actividades y se integren.

- Con relación a los productos obtenidos a través del proyecto son los conocimientos adquiridos por parte de las participantes, ya que se efectuó exposiciones, sobre temas como el bienestar emocional, bienestar físico, desarrollo personal, relaciones interpersonales y posteriormente se llevaba a cabo una evaluación para conocer si habían comprendido los diversos asuntos tratados en cada taller, asimismo existió un espacio para dialogar sobre los mismos. Cabe destacar que las estrategias de psicoeducación generaron un avance sorprendente en las 4 mujeres. El progreso de las participantes que como antes se mencionó se pudo identificar mediante los posts test, cuestionarios.
- Consideramos, que tanto el objetivo general, como los objetivos específicos planteados en el proyecto fueron cumplidos, debido a que a través de las estrategias de psicoeducación se logró mejorar la calidad de vida de las participantes, puesto que

como se ha comentado en este espacio se verificó por medio de test y cuestionarios aplicados en el último taller de la intervención. Asimismo, comentaremos frases mencionadas por las participantes tales como: “Me siento agradecida por la información que ustedes nos brindaron, ahora sé qué hacer cuando estoy atravesando un mal momento”; “He mejorado mi bienestar físico, porque ahora hago ejercicio, al menos una hora al día, antes no hacía nada”; “Ahora sé que contestar cuando me hacen una crítica o cuando algo no me gusta para no tener malos entendidos o problemas”; “Sé que lo que ustedes nos dan en las exposiciones me está sirviendo mucho, por eso lo voy anotando todo”.

- Si, en ocasiones aludieron las participantes que no disponían de tiempo suficiente para asistir a los talleres, ya que debían cuidar a sus hijos, atender su negocio, las distintas actividades que se ejecutan en la casa. Sin embargo, desde el primer taller hasta el último tuvimos la presencia de 4 participantes.
- En el taller 3, en la última actividad que siempre fue comentar sugerencias, recomendaciones para los próximos talleres, las participantes mencionaron que es difícil para ellas asistir en varias ocasiones a la Sección de Asistencia Psicológica de la Dirección de Bienestar de Personal del Ejército porque tienen distintas obligaciones que cumplir y que si existiría la posibilidad de que se realicen los siguientes talleres por medio de la plataforma zoom, algunas no podían utilizarla correctamente pero se comprometieron a pedir ayuda y asistir a los talleres.

Las estrategias de psicoeducación, desde nuestra perspectiva son innovadoras, ya que algunas de ellas las perfeccionamos para que sean llamativas, sin dejar de lado el objetivo que se quería cumplir, muchas veces, se comentó del autorregistro de ejercicio físico, ya que, a pesar de tener varias obligaciones en el hogar, en sus trabajos, lo cumplieron, nos indicaron fotografías realizando ejercicio.

De igual forma, en la técnica sobre la carta para no enviar, se pudo observar que realmente disfrutaron desarrollándose, se evidenció en sus gestos, se notaba su concentración para poder sacar todo el resentimiento que llevaban dentro, al momento de quemar la carta sonrieron, fue un momento muy significativo en los talleres de psicoeducación.

- En relación, a la ejecución de los talleres por medio de la plataforma zoom se observó la empatía, la cooperación que tenían todas las participantes para enseñar a una de sus compañeras el uso de la misma, sin burlarse y esta persona lo logró.

A través de la técnica de autorregistro de ejercicio físico, se motivaron las participantes a hacer cualquier ejercicio que gusten, como comentamos anteriormente a pesar de que los talleres finalizaron ellas iban a seguir realizando ejercicio físico, registrando cuantos minutos u horas lo efectuaban, ya que ahora sabían los beneficios del mismo.

Con respecto a la técnica sobre la carta para no enviar, mencionaron sentirse liberadas, también comentaron ponerla en práctica cuando exista sentimientos negativos hacia otra persona o hacia uno mismo, ya que dejaron a un lado ese resentimiento al momento de quemarla.

- El efecto de la intervención a nivel de salud mental es positivo, debido a que se logró en las participantes que asistieron a los 6 talleres reducir los estados depresivos. Además, proporcionó estrategias de psicoeducación las mismas que van acompañadas de técnicas de autocuidado para mejorar el bienestar emocional, bienestar físico, las relaciones interpersonales y el desarrollo emocional. De esta manera, las participantes lograron ampliar su conocimiento y tomar en cuenta la importancia de cuidar su salud mental.

XVII. Conclusiones

- La aplicación de estrategias de psicoeducación y técnicas para la intervención permitieron la disminución de los estados depresivos en las esposas del personal de voluntarios de la DBPE, puesto que se ejecutaron alternativas dirigidas a mejorar el bienestar en las participantes.
- En el taller de bienestar emocional se proporcionó información relevante, también herramientas para el autocuidado emocional, de esta manera las participantes lograron disminuir los estados depresivos y mejoraron su calidad de vida.
- Por medio de la psicoeducación sobre el bienestar físico las participantes comprendieron las consecuencias de poseer malos hábitos y decidieron cambiarlos. En la actualidad, realizan ejercicio físico, mantienen una dieta saludable.
- Las relaciones interpersonales en las participantes continuaron siendo inestables, debido a que para solucionar los problemas con sus familiares se requirió trabajar con toda la familia para evidenciar cambios positivos. Sin embargo, por medio de la información y la técnica brindada a las participantes ahora conocen la manera correcta para reaccionar ante una crítica o conflicto.

XVIII. Recomendaciones

- Es fundamental que el profesional en salud mental de la DBPE continúe trabajando con las esposas del personal de voluntarios.
- Se requiere establecer un lugar apropiado para desarrollar los talleres, porque en algunas actividades se necesitó del silencio absoluto para que las participantes logren concentrarse y llevar a cabo la tarea y lo más importante que se sientan seguras, cómodas.
- Se propone incrementar el número de talleres de intervención, con la intención de proporcionar más estrategias de psicoeducación a personas con estados depresivos para continuar fortaleciendo su bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal.

XIX. Referencias bibliográficas:

Aguilar Pérez, K. D., & Salazar Cárdenas, E. M. (2017). Aplicación del short form-36 health survey (SF-36) para evaluar la calidad de vida de los pacientes con enfermedad renal crónica (ERC) en tratamiento de hemodiálisis del Instituto de Atención Renal Especializada (IARE) en el mes de septiembre del 2016 (Bachelor's thesis, PUCE).

Arias Gonzáles, J. L. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica.

Ayes, C. C. B., Ruiz, A. L., & Estévez, G. A. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes psicológicos*, 20(2), 119-138.

Bejarano, M. A. G. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2), 1-9.

Bernal, J. (2017). Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo. *INFAD Revista de Psicología, International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2017, N. 1, v. 4, p. 33-44.

Calidad de vida. MA Verdugo & RL Schalock (Coords.), *Discapacidad e inclusión manual para la docencia*, 443-461.

Castaño Garrido, C. M., & Quecedo Lecanda, M. R. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa.

Cuesta Gómez, J. L., Vidriales Fernández, R., Layna, H., Plaza Sanz, M., & González Bernal, J. (2017). Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo. *INFAD Revista de Psicología, International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2017, N. 1, v. 4, p. 33-44.

Dávila González, M. A. (2018). Medición cuantitativa de los niveles de calidad de vida en áreas intervenidas por proyectos de vinculación universitaria (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Administrativas. Maestría en Gestión Empresarial basado en Métodos Cuantitativos).

Del Giúdice, M., & Diez, M. A. (2017). Percepción del bienestar emocional y relaciones interpersonales en la calidad de vida de personas sordas en la etapa escolar.

Conocimiento Educativo, 4, 95–110. <https://doi.org/10.5377/ce.v4i0.5713>

Dirección de Bienestar de Personal inauguró sus nuevas instalaciones. (2020, 18 diciembre). Ejército Ecuatoriano.

<https://ejercitoecuadoriano.mil.ec/informativo/noticias-fft/direccion-de-bienestar-de-personal-inauguro-sus-nuevas-instalaciones#:~:text=Direcci%C3%B3n%20%3A%20Exposici%C3%B3n%202018%2C%20La%20Recoleta>.

García-Yepes, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. Estudios pedagógicos (Valdivia), 43(3), 153-173.

Hernández Sampieri, R., FERNÁNDEZ COLLADO, C., & BAPTISTA LUCIO, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Mcgrawhill. Journal of Petrology, 369(1).

Lacunza, Betina, Contini, Norma. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad., 16(2), 73-94. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>

Lanza Castelli, G. (2009). Mentalización y expresión de los afectos: un aporte a la propuesta de Peter Fonagy.

Lemes, Carina Belomé, & Ondere Neto, Jorge. (2017). Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. Temas em Psicologia, 25(1), 17-28.

<https://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-02>

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

Montesó-Curto, P., Aguilar, C., Lejeune, M., Casadó-Marin, L., Casanova Garrigós, G., & Ferré-Grau, C. (2017). Violence and depression in a community sample. *Journal of clinical nursing*, 26(15-16), 2392-2398.

Montiel Castillo, V. E., & Guerra Morales, V. M. (2016). La psicoeducación como alternativa para la atención psicológica a las sobrevivientes de cáncer de mama. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(2), 332-336.

Montoya, L. A., de Arias, L. M. P., & Montoya, C. L. V. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia et technica*, 3(40), 117-119.

OCU Ediciones. (2018). *Depresión. Diagnóstico, tratamiento y prevención*. Ediciones de la U.

Organización Mundial de la Salud OMS. (2017). *Depresión y suicidio*. Obtenido de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=212&Itemid=40872&lang=es

Ortiz, G. (2015). *La entrevista cualitativa. Técnicas de Investigación Cuantitativas y Cualitativas*.

Pérez, A., Fonseca, E., Díez, A., Lucas, B., Ortuño, J., Pérez, J., ... & Sebastian, C. (2020). *Guía Promoción del bienestar emocional*. Universidad de La Rioja.

Recio, J. J. (2013). *Comunicación y asertividad*.

Rodríguez, E. L., Pell, A. F. L., & Fagnani, J. P. (2014). Psicoeducación Grupal en el Trastorno Bipolar: Una revisión no sistemática de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23(2), 101-116.

- Romero-Montes, A. D., Sánchez-Chávez, F. N., Lozano-Vargas, A., Ruíz-Grosso, P., & Vega-Dienstmaier, J. (2016). Estructura de la sintomatología psiquiátrica según el SRQ-18 en pacientes ambulatorios con trastornos mentales evaluados en un hospital general de Lima. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(3), 142-151.
- San Molina, L. (2010). *Comprender la depresión*. Editorial AMAT.
- Sánchez, M. J., Fernández, M., & Díaz, J. C. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Revista científica UISRAEL*, 8(1), 107-121.
- Sanz Fernández, J., Gutiérrez, S., Gesteira Santos, C., & García Vera, M. P. (2020). Criterios y baremos para interpretar el "Inventario de Depresión de Beck-II" (BDI-II). *Ene*, 9, 03.
- Suárez-Barros, A. S., Alarcón Vásquez, Y., & Reyes Ruiz, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?.
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Arias, B., Gómez, L., & Jordán de Urríes, B. (2013).

XX. Anexos

Anexo 1. Carta de consentimiento informado para el proyecto de intervención.



DIRECCIÓN DE BIENESTAR DE PERSONAL DEL EJÉRCITO **Carta de Consentimiento Informado para Proyecto de** **Intervención**

Yo, _____ por voluntad propia y debidamente informada, acepto asistir al proyecto de intervención llamado: *“Estrategias de psicoeducación para esposas del personal de voluntarios con estados depresivos que acuden a la sección de asistencia psicológica de la dirección de bienestar de personal del ejército ecuatoriano en la ciudad de Quito, en el período febrero-junio 2022”*

Apellidos y Nombres:

Firma de la participante:

Anexo 2. Encuesta sobre Desarrollo Personal

<p style="text-align: center;">Universidad Politécnica Salesiana</p> <p style="text-align: center;">Desarrollo Personal</p> <p>Conteste las siguientes preguntas marcando con una X.</p> <p>1. ¿Se siente satisfecho con su vida?</p> <p>Si _____. No _____</p> <p>2. ¿Se considera una persona feliz?</p> <p>Si _____. No _____. A veces _____</p> <p>3. ¿Usted tiene confianza en si mismo?</p> <p>Si _____. No _____. A veces _____</p> <p>4. ¿Disfruta lo que usted hace?</p> <p>Si _____. No _____. A veces _____</p> <p>5. ¿Desearía cambiar algo en su vida?</p> <p>Si _____. No _____.</p>

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Anexo. 3 Encuesta sobre Bienestar Físico

<p>Universidad Politécnica Salesiana</p> <p>Encuesta sobre Bienestar Físico</p> <p>Conteste las siguientes preguntas marcando con una X.</p> <p>1. ¿Usted realiza actividad física?</p> <p>Si___ A veces___ Nunca___</p> <p>2. ¿Cuántas horas al día hace ejercicio físico?</p> <p>30 minutos___ 1 hora___ Nada ___</p> <p>3. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?</p> <p>1 vez a la semana _____ 2 veces a la semana _____ Rara vez _____</p> <p>4. ¿Qué tipo de ejercicio físico, usted realiza?</p> <p>Caminar___ Trotar___ Otros_____</p> <p>5. Conoce las consecuencias de mantener una vida sedentaria</p> <p>Si___ No___</p>
--

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Anexo 4. Encuesta relaciones interpersonales

<p style="text-align: center;">Universidad Politécnica Salesiana</p> <p style="text-align: center;">Encuestas relaciones interpersonales</p> <p>Conteste las siguientes preguntas marcando con una X.</p> <p>1. ¿Se considera una persona sociable ?</p> <p>Si _____. No_____.</p> <p>2. ¿Las relaciones con su familia son satisfactorias?</p> <p>Si _____. No_____.</p> <p>3. ¿Las relaciones con su pareja es gratificantes?</p> <p>Si _____. No_____.</p> <p>4. ¿Le gusta trabajar en grupo?</p> <p>Si _____. No_____.</p> <p>5. Al conocer una persona nueva ¿inicia una conversación fácilmente?</p> <p>Si _____. No_____.</p>

Elaborado por: Cargua y Largo (2022)

Anexo 5. Fotografías de los talleres

