

NÚMERO ESPECIAL
MEMORIA IN EXTENSO



MEMORIAS

DEL XXIV CONGRESO
MEXICANO DE PSICOLOGÍA

LA ACTUALIZACIÓN DEL PSICÓLOGO FRENTE A LOS
DESAFÍOS DE LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA.
DESDE LA CIENCIA HASTA LA PRÁCTICA

OCTUBRE 2016

MEMORIA
in extenso

XXIV CONGRESO MEXICANO DE PSICOLOGÍA

LA ACTUALIZACIÓN DEL PSICÓLOGO FRENTE A LOS DESAFÍOS DE LA
SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA. DESDE LA CIENCIA HASTA LA PRÁCTICA
5, 6 y 7 de octubre del 2016, Centro Banamex, Ciudad de México



encuentra en la intensidad. Asimismo, el análisis de los reactivos del IGS, indicó que las mujeres semiurbanas presentan mayor número de reactivos elevados, indicando que presentan más síntomas y con mayor intensidad, en comparación con las mujeres urbanas. El análisis de reactivos resultó enriquecedor al mostrar que las mujeres en general se encuentran preocupadas, enojadas, nerviosas y tristes; además con dolores de espalda, cabeza, falta de energías e incluso afectación en aspectos cognitivos como memorización; Las mujeres de las zonas semiurbanas resultan más desfavorecidas al presentar mayor número de síntomas emocionales e interpersonales, los reactivos diferenciales hablan de un concepto pobre de sí mismas y la sobrevaloración de la opinión de los demás. Discusión: Los presentes hallazgos difieren de lo reportado en los resultados nacionales (Medina-Mora et al., 2003) que señalan mayor prevalencia en zonas urbanas. En cambio, coinciden con los estudios que señalan que la salud mental de las comunidades con menor grado de urbanización se ven expuestas a mayores limitaciones que repercuten en su salud mental. Asimismo es importante mencionar que la sintomatología depresiva no marco una diferencia, contrario a lo esperado, dado que la literatura señala que la distimia y la depresión se comportan de forma diferente en el México urbano y el México rural (Kohn et al., 2005). Se reflexiona sobre la presencia de los síntomas como respuesta a un entorno que desfavorece al género femenino, los roles tradicionales impregnados en el contexto en que se desenvuelven mayormente las mujeres semirurales. Conclusión: Existe mayor presencia de problemas de salud mental en las mujeres de comunidades semiurbanas, los datos obtenidos sobre las comunidades urbanas y semirurales resultan relevantes para desprender programas de promoción y prevención en el área de la salud mental.

Referencias

- Cruz, F. C. S., López, B. L., Blas, G. C., González, M. L., y Chávez, B. R. A. (2005). Datos sobre la validez y confiabilidad de la Symptom Check List 90 (SCL 90) en una muestra de sujetos mexicanos. *Salud Mental*, 28 (1). 72-81.
- Medina-Mora, M.-E., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, C., Villatoro, J., Rojas, E., Zambrano, J., Casanova, L., Aguilar-Gaxiola, S. (2003). Prevalence of mental disorders and use of services: Results from the Mexican National Survey of Psychiatric Epidemiology. *Salud Mental*, 26 (4) 1-16.
- Rodríguez, J. J. (2009). *Salud mental en la comunidad* (2ª. Ed.). Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud.

Mindfulness para Regular Emociones: Programa Inteligencia Emocional Plena

Dra. Liliana Jazmin Salcido Cibrian*, Dra. Karla María Urfas Aguirre**, *Universidad Autónoma de Sinaloa, **Independiente.

Descriptores: mindfulness, regulación emocional, duelo, programa de intervención, población vulnerable

Perder a un ser querido es una experiencia sumamente dolorosa, independientemente de la forma que esta sea. Es bien sabido, que el duelo es una forma de expresión que surge a partir de esta pérdida. Es por ello que el duelo podría considerarse como una experiencia universal no patológica, la reacción natural ante la pérdida, y la emoción que se va a poner en juego, principalmente, es la tristeza (Álvarado, 2013). Sin embargo esta emoción no sería la única que estaría presente, en esta experiencia, el bagaje emocional que se presenta es continuo. La literatura en mindfulness hace referencia a las emociones perturbadoras como aquellas que dificultan la habilidad de permanecer conscientes en el aquí y ahora. Simón (2013) subraya que las emociones difíciles conducen al sufrimiento, dando lugar a conductas inapropiadas o problemas en las relaciones personales. En este sentido, la respuesta habitual de los individuos ante las emociones perturbadoras es la de suprimir o evitar dicha emoción o bien, sobre-implicarse en las mismas. Chade-Meng (2012) hace referencia al manejo de emociones difíciles a través del desasosiego. Para este autor los principios para enfrentar el desasosiego son:

1. Saber cuándo no estamos sintiendo dolor. Ser conscientes de la ausencia del dolor emocional ayuda a crear un espacio para estar plenamente presentes en el vivir el aquí y ahora.
2. No sentirnos mal por sentirnos mal (metadesasosiego). Ser conscientes que el desasosiego surge de manera natural y que todos lo experimentamos sin excepción alguna. El metadesasosiego es reflejo de la imagen que creemos tener de nosotros mismos (ego), al no ver esta imagen proyectada el resultado que produce es aún más desasosiego.
3. No alimentar a los monstruos (repetición incesante de las mismas historias). En este sentido, los monstruos serían los pensamientos o las historias que añadimos cuando nos encontramos en un momento de malestar emocional. El aceptar el malestar emocional, sin añadir mayor sufrimiento al mismo.
4. Acoger la experiencia con bondad y sentido del humor. En toda situación desasosigante es útil comenzar cada pensamiento con bondad y sentido del humor.

Permanecer presente ante el malestar que suscita una emoción difícil, sin reaccionar ante ella, evita que la emoción

cobre mayor fuerza. Un paso previo para la modulación de las emociones es identificarlas y conocerlas (García-Palacios y Navarro, 2012). Existe evidencia que los programas basados en mindfulness promueven la regulación emocional (Kabat Zinn, 1990; Alonso, 2012; Ramos, Recondo y Enríquez, 201)

Actualmente el estado de Sinaloa, específicamente la ciudad de Culiacán, está pasando por un momento crítico en relación con la violencia y muerte. En este sentido, podría considerarse una población vulnerable, en los distintos contextos que habita.

Dejalos ir con amor, IAP es Institución de Asistencia Privada, sin fines de lucro, Su objetivo es brindar atención integral a los pacientes graves y en fase terminal en sus domicilios, en hospitales públicos y privados, con un equipo interdisciplinario formado por tanatólogos, psicólogos, médico algólogo, enfermeras y trabajadores sociales, así como a los familiares acompañándolos para la elaboración y resolución del duelo.

El programa inteligencia emocional plena (PINEP; Ramos, Recondo y Enríquez, 2012) ha sido elaborado con la intención de facilitar la inteligencia emocional a través de la herramienta de mindfulness. La aparición del PINEP supone no sólo la combinación de dos entrenamientos independientes (IE y mindfulness) sino que, se apuesta por la integración de ambos constructos (Ramos, et. al.,2012).

PINEP, incluye el entrenamiento mindfulness en un doble sentido. Por un lado, incluiría dinámicas propias de otros programas de entrenamiento básico de mindfulness (Kabat-Zinn, 1990; 2003). Por otro lado, hace uso de mindfulness como la herramienta que permite a los participantes entrar en contacto con su propia experiencia emocional (tanto positiva como negativa), posibilitando el abordaje compasivo y la toma de cierta perspectiva (desidentificación) sobre la situación emocional a la que cada participante está siendo expuesto. Permitted con ello ganar cierta autonomía en la toma de decisiones, más allá de los condicionamientos y automatismos aprendidos (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012). La propuesta que aquí se presenta es la adaptación del Programa Inteligencia Emocional Plena (INEP; Ramos, Enríquez y Recondo, 2012) en duelo. Este programa incluye el entrenamiento mindfulness en un doble sentido. Por un lado, incluiría dinámicas propias de otros programas de entrenamiento básico de mindfulness (Kabat-Zinn, 1990; 2003) y por otro lado, afrontar situaciones emocionales haciendo uso de mindfulness como la herramienta práctica.

El entrenamiento del programa INEP consistió en 12 sesiones de aproximadamente dos y media de duración. Todas las sesiones tenían la siguiente estructura:

- Breve introducción teórica del tema propuesto para la sesión (lo que mindfulness no es, función de la respiración, la compasión y autocompasión, entre otros)
- Ejercicios de mindfulness (sin un entrenamiento previo, no sería posible afrontar los ejercicios de INEP).
- Ejercicios INEP. Exposición a los sujetos a distintas situaciones emocionales para afrontarlas desde la atención plena.
- Conclusiones de la sesión.
- Diario emocional. Registro emocional con respecto a la experiencia personal de la práctica.
- Tareas para casa. Registro semanal de la práctica de mindfulness. Esta actividad se enviaba antes de iniciarse la próxima sesión.

Las principales actividades que tuvieron lugar durante las sesiones del entrenamiento fueron:

- Ejercicios en mindfulness: Meditaciones basadas en la atención plena (e.g., atención a la respiración).
- Ejercicios INEP: Afrontamiento de distintas situaciones emocionales desde la atención plena.
- Ejercicios de percepción y expresión emocional plena: Llevar atención a estímulos con alto contenido emocional. (e.g., escuchar con atención plena poemas)
- Ejercicios de comprensión emocional plena: Comprensión de los propios estados emocionales (e.g., observar con atención plena la respuesta que suscita el experimentar el malestar emocional)
- Ejercicios de facilitación emocional plena: Darse cuenta de cómo distintas experiencias afectan los estados emocionales (e.g., observar con atención plena cómo diversas composiciones musicales afectan al estado emocional).
- Ejercicios de regulación emocional plena: La regulación de los propios estados emocionales (e.g., observar con atención plena el momento de la pérdida)

Dado que las emociones están presentes en las diferentes situaciones cotidianas a las que se enfrentan los individuos. En este sentido, la regulación emocional ayuda a la gestión de las emociones independientemente de la tonalidad con las que se presenten. Mindfulness ayudaría a una mayor apertura a la experiencia emocional, aceptando cierto grado de malestar, propiciando la aceptación y una disminución de la sobreimplicación ante la presencia de las emociones difíciles. Cultivando el equilibrio emocional y la disminución de conductas evitativas (Hayes y Feldman, 2004). Es por ello, que se considera que programas de esta índole, podría beneficiar a las poblaciones vulnerables.

Referencias

Alvarado, R. (2013). Duelo y Alexitimia, Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia. 2 (2), 1-13.

- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. New York: Piatkus.
- Alonso, M. M. (2012). Mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. En M. T. Miró y V. Simón (Eds), Mindfulness en la práctica clínica (pp.81-140). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Chade-Meng, T. (2012). Busca en tu interior. Barcelona: Planeta.
- García-Palacios, A. y Navarro, M. V. (2012). Mindfulness en los trastornos de la personalidad. En M.T. Miró y V. Simón (Eds), Mindfulness en la práctica clínica (pp. 271-299). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Hayes, S. y Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). Inteligencia Emocional Plena. Barcelona: Kairós.
- Simón, P. V. (2013). Aprender a practicar mindfulness. Barcelona: Sello Editorial.

Estrategias de Aprendizaje en estudiantes de Nivel Profesional en modalidad a distancia

Lic. Lorena Saldivar Segura, Dra. Claudia Angélica Sánchez Calderón, Mtro. José Luis Gama Vilchis, *Universidad Autónoma del Estado de México*.

Descriptor: estrategias, aprendizaje, tic, educación a distancia, licenciatura.

La sociedad y los diversos contextos en los cuales se desenvuelve se encuentran en constantes cambios, existiendo nuevas demandas en cuanto a la innovación tecnológica, científica y cibernética.

Castells (2001) hace referencia a la sociedad del siglo XXI como la Sociedad de la Información y de la Comunicación, debido a los avances tecnológicos alcanzados durante los últimos años. Específicamente en el ámbito educativo, con el desarrollo que han alcanzado las tecnologías y las comunicaciones en la actualidad y el impulso que ha dado Internet al intercambio de información entre personas e instituciones a través de todo el mundo, se han revolucionado también los métodos de enseñanza y aprendizaje, teniendo lugar la renovación e introducción de nuevos conceptos orientados a hacer más dinámico, flexible y creativo el proceso de enseñanza – aprendizaje y por lo tanto, de la manera en que se evalúa, con el fin de mejorar los espacios virtuales de educación.

En la educación actual, para que los alumnos accedan y construyan aprendizajes significativos es conveniente que posean ciertas habilidades y estrategias para adquirir, procesar y organizar la información que les es proporcionada a través de los diferentes contenidos educativos. Al ser considerado el alumno como un sujeto activo, que construye su conocimiento, al cual da sentido y significado mediante el uso de estrategias de aprendizaje, es importante conocer el tipo de estrategias utilizadas por estos para poder formar espacios virtuales que apoyen al estudiante a convertirse en un aprendiz estratégico, autónomo, autorregulado y reflexivo.

Por lo expuesto anteriormente el objetivo general de este proyecto es:

Construir un instrumento para medir las estrategias de aprendizaje en modalidad a distancia, a partir de la fundamentación teórica de la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA) de Román y Gallego (1992) para su aplicación en esta modalidad en Nivel Profesional.

Para la construcción y validación del instrumento se realizó validez de contenido, en la cual se hizo una revisión de los distintos instrumentos existentes para medir las estrategias de aprendizaje, así como sus distintas clasificaciones para llegar al resultado siguiente:

Se tomó como instrumento de referencia la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA) el cual tiene como finalidad evaluar el uso habitual que hacen los estudiantes de las estrategias de aprendizaje.

Para la presente investigación se realizó una construcción a partir de la escala antes referida para ajustarse a la Modalidad a distancia. Para realizar la validación de la construcción del instrumento, de acuerdo a Anastasi (1998), se realiza:

Validez de contenido, la cual comprende principalmente el examen sistemático del contenido de la prueba para determinar si cubre una muestra representativa del área de conducta que debe medirse. Se toma en cuenta esta validez ya que se utiliza sobre todo en instrumentos diseñados para medir qué tan bien ha dominado el individuo una habilidad o un curso de estudio. El instrumento final a partir del jueceo de expertos está conformado por las siguientes escalas: