



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

TEMA:

**“IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO
LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA
ANCONCITO CANTÓN SALINAS, AÑO 2014”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

LISSETTE YOMAYRA REYES PEÑAFIEL

TUTOR

LIC. HAROL MARCIAL CASTILLO DEL VALLE. MSc.

LA LIBERTAD- ECUADOR

Febrero, 2015



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

TEMA:

“IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO
LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA
ANCONCITO CANTÓN SALINAS, AÑO 2014”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORA

LISSETTE YOMAYRA REYES PEÑAFIEL

ASESOR

LIC. HAROL MARCIAL CASTILLO DEL VALLE. MG.

LA LIBERTAD- ECUADOR

2015



CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN DE TUTOR

En mi calidad de tutor de la Carrera de Psicología, nombrado por el Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y la Salud, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

CERTIFICO:

Que he analizado el Trabajo de Titulación de grado presentado por la Srta. REYES PEÑAFIEL LISSETTE YOMAYRA, como requisito previo para optar por el Grado Académico de Licenciada, cuyo Tema es:

“IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA ANCONCITO CANTÓN SALINAS, AÑO 2014”

Considero aprobado en su totalidad el Trabajo de Titulación de la egresada Srta. REYES PEÑAFIEL LISSETTE YOMAYRA, de la Carrera de Psicología, Escuela de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y la Salud. Debo indicar que es de exclusiva responsabilidad de los autores cumplir con las sugerencias realizadas durante el proceso de revisión.

La libertad, 2 de marzo del 2015.

**Lic. Harol Marcial Castillo Del Valle. MSc.
DOCENTE TUTOR**

AUTORÍA DE TESIS

Yo, **Lisette Yomayra Reyes Peñafiel**, portadora de la Cedula de Ciudadanía **N° 2400098543**, Egresada de la Facultad de Ciencias Sociales y la Salud, Escuela de la Salud, Carrera de Psicología, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, cuyo título es:

IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA ANCONCITO CANTÓN SALINAS, AÑO 2014.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del trabajo son responsabilidad del autor.

Lisette Yomayra Reyes

Peñafiel

C.I. 2400098543

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

**Lcdo. Guillermo SantaMaría
Suárez MSc.**
DECANO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
SALUD

**Dr. Juan Monserrate Cervantes
MSc.**
DIRECTOR DE LA ESCUELA
DE LA SALUD

Ps. Sara Yagual Rivera MSc.
PROFESOR DE ÁREA

**Ps. Harol Castillo Del Valle
MSc.**
PROFESOR TUTOR

Abg. Joe Espinoza MSc.
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios por darme fuerza y no permitirme desmayar en los problemas que se presentaban enseñándome a enfrentar las adversidades.

A mi querida familia, que formaron parte de este proceso de conclusión de mi formación profesional, por su apoyo en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar.

A mi querida madre, por brindarme su apoyo incondicional para emprender esta meta, motivándome día tras día con sus sabios consejos.

A mi esposo que ha estado a mi lado dándome cariño, confianza y apoyo para cumplir este sueño.

También quiero dedicar este trabajo, a mi hijo Thiago y mi hermano Andy que son la razón de seguir superándome, pero también quiero dejar a cada uno de ellos una enseñanza, que cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculo que lo impida para poderlo lograr.

Lisette Reyes P.

AGRADECIMIENTO

En este periodo de aprendizaje son varias las personas que han sido parte fundamental para la culminación con éxito de gran objetivo en mi vida.

Agradezco a Dios por darme la vida y permitirme seguir con mis metas planteadas.

Agradezco a mi madre, por su apoyo permanente que he recibido de ella, por su amor, cariño y confianza ante todas las situaciones vividas.

A mi esposo y a mis compañeros por ese incentivo para terminar este trabajo investigativo.

Agradezco a mi tutor el Lcdo. Harol Castillo Del Valle. MSc. Quien con sus conocimientos ha sabido guiarme para culminar con éxito este trabajo.

A todos mil gracias.

Lisette Reyes P.

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Págs.
Portada.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría de Tesis.....	iii
Aprobación Tribunal de Grado.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Tablas.....	xi
Índice de Gráficos.....	xiii
Índice de Cuadros.....	xiv
Resumen Ejecutivo.....	xv
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. El Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	6
1.2.2. Análisis Crítico.....	7
1.2.3. Prognosis.....	9
1.2.4. Formulación del Problema.....	10
1.2.5. Preguntas Directrices.....	10
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	11
1.3. Justificación.....	12
1.4. Objetivos.....	14
1.4.1. General.....	14
1.4.2. Específicos.....	14

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones Previas.....	15
2.2. Marco Científico Categorías Fundamentales.....	17
2.2.1 Impacto emocional.....	17
2.2.1.1 Personalidad.....	17
2.2.1.2 Temperamento.....	18
2.2.1.3 Carácter.....	19
2.2.1.4 La Personalidad Desde un Posicionamiento Subjetivo....	20
2.2.1.5 Reacciones Emocionales.....	21
2.2.1.5.1 Depresión.....	21
2.2.1.5.1.1 Signos y Síntomas de la Depresión.....	21
2.2.1.5.1.2 Tipos de Depresión.....	22
2.2.1.5.2 Angustia.....	24
2.2.1.6. Sensación.....	26
2.2.1.7. Sentimientos.....	27
2.2.1.8. Cogniciones.....	29
2.2.1.9. Conductas.....	30
2.2.2. Pérdida de un Familiar.....	31
2.2.2.1. Tipos de Pérdidas.....	32
2.2.2.2. Como se Sienten las Pérdidas.....	34
2.2.2.3. El Duelo y la Salud Mental.....	34
2.2.2.4. Manifestaciones del Duelo.....	35
2.2.2.5. Tipos de Duelo.....	37
2.2.2.6. Fases de Duelo.....	40
2.3. Marco legal.....	42
2.3.1. La Constitución de la República del Ecuador.....	42
2.3.2. Ley Orgánica de la Salud.....	43
2.3.3. Plan Nacional del Buen vivir.....	44
2.3.4. Ley del Seguro Social Campesino.....	46
2.4. Marco Conceptual/ Glosario de Términos.....	48
2.5 Fundamentación Filosófica, Sociológica y Psicológica.....	51
2.5.1 Fundamentación Filosófica.....	51

2.5.2 Fundamentación Sociológica.....	52
2.5.3 Fundamentación Psicológica.....	53
2.6. Hipótesis.....	54
2.7. Señalamiento de las variables.....	55

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque investigativo.....	56
3.2. Modalidad básica de la investigación.....	57
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	57
3.3.1. Investigación Descriptiva.....	57
3.3.2. Documental Bibliográfica.....	57
3.3.3. Investigación de Campo.....	57
3.4. Población y Muestra.....	58
3.4.1. Población.....	58
3.4.2. Muestra.....	58
3.5. Operacionalización de las Variables.....	60
3.6. Técnicas e Instrumentos.....	63
3.7. Plan de Recolección de Información.....	64
3.8. Plan de Procesamiento de la Información.....	65
3.9. Análisis e Interpretación de Resultados.....	66
3.10. Verificación de Hipótesis.....	82
3.11. Conclusiones y Recomendaciones.....	83

CAPÍTULO IV

MARCO ADMINISTRATIVO

4.1. Recursos.....	85
4.2. Cronograma.....	87
Bibliografía.....	88

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1. Datos Informativos.....	94
5.2. Antecedentes de la Propuesta.....	95
5.3. Justificación.....	96
5.4. Objetivos.....	97
5.4.1. General.....	97
5.4.2. Específicos.....	97
5.5. Factibilidad.....	98
5.5.1. Factibilidad Legal.....	98
5.5.2. Factibilidad Política.....	98
5.6. Fundamentación.....	99
5.6.1. Fundamentación Axiológica.....	99
5.6.2. Fundamentación Psicológica.....	100
5.7. Metodología, Plan de Acción.....	101
5.8. Administración.....	103
5.9. Previsión de la evaluación.....	105
Plan de Intervención Psicológica.....	107
MATERIALES DE REFERENCIA	
Anexos.....	164
Oficio de Comunicaciones y Certificaciones.....	165
Encuesta.....	170
Fotos.....	174

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido

Tabla N°1: Población y Muestra.....	59
Tabla N°2: Encuesta ¿Cuál o Cuáles de las siguientes manifestaciones somáticas le generó en Ud. la pérdida de un familiar?.....	66
Tabla N°3: Encuesta ¿Qué período duró la angustia aguda que usted experimentó por la pérdida de su ser querido?.....	67
Tabla N°4: Encuesta ¿Cuál o Cuáles de los siguientes síntomas le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?.....	68
Tabla N°5: Encuesta ¿Cuál o Cuáles de las siguientes emociones le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?.....	69
Tabla N°6: Encuesta ¿Qué tipo de estos episodios tuvo al conocer la noticia de pérdida de su familiar?.....	70
Tabla N°7: Encuesta ¿Al enterarse de la pérdida de su ser querido cual/es fue o fueron sus primeras reacciones?.....	71
Tabla N°8: Encuesta Después de la muerte de su ser querido con qué frecuencia a recordado situaciones ligada a su familiar..	72

Tabla N°9: Encuesta ¿Cómo se puede superar la muerte de un ser querido?.....	73
Tabla N°10: Encuesta ¿Qué tipos desafíos cree Ud. que una persona puede superar con el transcurso del tiempo?.....	74
Tabla N°11: Encuesta ¿Considera usted que la pérdida de su ser querido afecto sus relaciones sociales?.....	75
Tabla N°12: Encuesta ¿Después de la pérdida familiar se sintió desmotivado para realizar otras actividades?.....	76
Tabla N°13: Encuesta¿Consideras que manifestaste cambios de ánimo al momento de la pérdida?.....	77
Tabla N°14: Encuesta ¿Experimento episodio de ira, rabia, ataques violentos después de la pérdida del familiar?.....	78
Tabla N°15: Encuesta ¿Sintió algunos cambios a nivel de salud ante la pérdida?.....	79
Tabla N°16: Encuesta¿Al momento de la pérdida sintió cansancio, insomnio, sensación de nauseas?.....	80
Tabla N°17: Encuesta Considera importante el diseñar un plan de intervención psicológica para que permita la adecuada elaboración del duelo.....	81

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Contenido	Págs.
Gráfico N°1: Encuesta ¿Cuál o Cuáles de las siguientes manifestaciones somáticas le generó en Ud. la pérdida de un familiar?.....	66
Gráfico N°2: Encuesta ¿Qué período duró la angustia aguda que usted experimentó por la pérdida de su ser querido?.....	67
Gráfico N°3: Encuesta ¿Cuál o Cuáles de los siguientes síntomas le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?.....	68
Gráfico N°4: Encuesta ¿Cuál o Cuáles de las siguientes emociones le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?.....	69
Gráfico N°5: Encuesta ¿Qué tipo de estos episodios tuvo al conocer la noticia de pérdida de su familiar?.....	70
Gráfico N°6: Encuesta ¿Al enterarse de la pérdida de su ser querido cual/es fue o fueron sus primeras reacciones?.....	71
Gráfico N°7: Encuesta Después de la muerte de su ser querido con qué frecuencia a recordado situaciones ligada a su familiar..	72
Gráfico N°8: Encuesta ¿Cómo se puede superar la muerte de un ser querido?.....	73
Gráfico N°9: Encuesta ¿Qué tipos desafíos cree Ud. que una persona puede superar con el transcurso del tiempo?.....	74

Gráfico N°10: Encuesta ¿Considera usted que la pérdida de su ser querido afecto sus relaciones sociales?.....	75
Gráfico N°11: Encuesta ¿Después de la pérdida familiar se sintió desmotivado para realizar otras actividades?.....	76
Gráfico N°12: Encuesta¿Consideras que manifestaste cambios de ánimo al momento de la pérdida?.....	77
Gráfico N°13: Encuesta ¿Experimento episodio de ira, rabia, ataques violentos después de la pérdida del familiar?.....	78
Gráfico N°14: Encuesta ¿Sintió algunos cambios a nivel de salud ante la pérdida?.....	79
Gráfico N°15: Encuesta¿Al momento de la pérdida sintió cansancio, insomnio, sensación de nauseas?.....	80
Gráfico N°16: Encuesta¿considera importante diseñar un plan de intervención psicológica para que permita la adecuada elaboración del duelo?.....	81

ÍNDICE DE CUADROS

Contenido	Págs.
Cuadro N°1: Tipos de Duelo Complicado o Patológico.....	39
Cuadro N°2: Operacionalización de las Variables.....	60
Cuadro N°3: Plan de Procesamiento de la Información.....	65
Cuadro N°4: Plan de Acción.....	101



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO
LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA
ANCONCITO CANTÓN SALINAS, AÑO 2014.**

Autora: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Tutor: Lic. Harol Castillo Del Valle. MSc

RESUMEN

El propósito de la presente investigación consistió en analizar el impacto emocional que tienen las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca. Esta problemática es un tema alarmante, por las situaciones que genera la pérdida de un ser querido a los doliente quedándose sin protección y obligándoles a enfrentar nuevos sucesos. La muerte de un ser querido implica un profundo sufrimiento que tiene efectos importantes en los estados de salud de las familias. Por lo que se propuso diseñar un Plan de Intervención Psicológica para las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido contribuyendo en el área investigativa se detalla el impacto emocional que tiene el doliente ante la pérdida de un familiar. La muestra estuvo compuesta por las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca. La metodología empleada tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental siendo de tipo descriptiva, se aplicó la encuesta como técnica investigativa para recopilar la información, la misma que se la tabuló, interpretó y analizó, obteniendo como resultado que el 100% de las familias manifiestan cambios de ánimo al momento de la pérdida, afirmando que la tristeza es uno de los síntomas más frecuente ante un duelo en un 54%, mientras que el 75% experimentaron episodio de ira, rabia y ataques violentos. Las familias aseveran que su bienestar es afectado ya que recuerdan situaciones ligadas de la pérdida en un 74%, y el 68% de las familias presentan manifestaciones somáticas como problemas de sueño, y un 85% de las familias dicen que el tiempo que les dura la angustia durante la pérdida no tiene límite, indicando que se ven afectadas las relaciones sociales en un 92%, sintiéndose desmotivado para realizar otras actividades en un 100%. Finalmente con un 59% refieren que necesitan de ayuda psicológica para superar la pérdida de un familiar, considerando los doliente con un 94% el diseño de plan de intervención psicológica como una herramienta importante para superar la pérdida.



STATE UNIVERSITY OF SANTA ELENA PENINSULA
FACULTY OF SOCIAL AND HEALTH
SCHOOL OF HEALTH
CAREER OF PSYCHOLOGY

**EMOTIONAL IMPACT ON PEOPLE WHO HAVE SUFFERED
BEREAVEMENT IN FISHING, ANCONCITO CANTON PARISH
SALINAS, 2014.**

Author: Lissette Reyes Yomayra Peñafiel

Tutor: Harol Castillo Del Valle. MSc

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the emotional impact of people who have suffered the loss of a family fishing. This problem is an alarming issue, situation that generates the loss of a loved one's suffering goes unprotected and forcing them to face new events being. The death of a loved one involves profound suffering that has important effects on the health status of families. So I set out to design a plan of psychological intervention for families who have suffered the loss of a loved one contributing to the research area the emotional impact of the grieving at the loss of a family is detailed. The sample was made up of families who have suffered the loss of a loved fishing being. The methodology used was a quantitative approach, with no experimental design being descriptive type, the survey was conducted as a research technique to gather information, the same as the tabulated, analyzed and interpreted, resulting in that 100% of families mood swings manifest when the loss, saying that sadness is one of the most common symptom to a duel by 54%, while 75% experienced episode of anger, rage and violent attacks. The families claim that their welfare is affected and who remember linked situations loss by 74%, and 68% of families have somatic manifestations such as sleep problems, and 85% of the say the time it takes them anguish over the loss has no limit, indicating that social relations unaffected by 92%, feeling unmotivated to perform other activities by 100%. Finally 59% report that they need psychological help to overcome the loss of a relative, considering the sufferer with 94% design psychological intervention plan as an important tool to overcome loss.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo señala el impacto emocional que tienen varias familias que sufren la pérdida de un ser querido en la pesca. Teniendo en cuenta que “la pérdida de un familiar es una de las situaciones más dolorosa que un ser humano puede enfrentar”(Asociación Española Contra el Cáncer, 2008).

Por ello, es necesario buscar una solución de acuerdo a la problemática, procediendo a buscar toda información valedera e importante que permita ser más puntual al plantear una propuesta que pueda contribuir al bienestar de estas familias.

La investigación tendrá fundamentos psicológicos esta se basará en la teoría del apego propuesta por el psicoanalista Jhon Bowlby (2007) y la teoría de William Worden con su libro tratamiento del duelo (2004).

El objetivo de este trabajo investigativo es considerablemente importante, pues se darán estrategias psicológicas para tener una adecuada elaboración del duelo que ayuden a mejorar el estado de ánimo de las familias.

Esta investigación está constituida tal como se muestra a continuación:

Capítulo I se refiere al marco textual de la investigación, en él se encuentra el tema, el planteamiento del problema, que dan paso al planteamiento de la propuesta y determinar los objetivos con los que se van a trabajar en el desarrollo de la investigación.

Capítulo II se refiere al marco teórico, en él se encuentran las investigaciones previas y fundamentaciones filosóficas, psicológicas, y sociológicas sustentadas a través de la investigación bibliográfica.

Capítulo III se establece el diseño metodológico, se aplican técnicas de investigación, se determina la investigación, se identifica el tipo de investigación, que permitirán resolver la información obtenida.

Capítulo IV está estructurado por el marco administrativo, los recursos humanos, y materiales que se utilizaron en el proceso del trabajo de investigación.

Capítulo V se plantea la propuesta, la misma que es un Plan de Intervención Psicológico, que va dirigido a las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca. Justificados de acuerdo a los objetivos y fundamentaciones, que permitieron aplicar la metodología y plan de acción.

También se han situado los materiales de referencias, como las fuentes bibliográficas, y anexos que dan credibilidad a la presente tesis investigativa.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

Impacto emocional en las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca, parroquia Anconcito cantón Salinas, año 2014.

1.2 Planteamiento del problema

La Organización Internacional del Trabajo, (OIT) (2007) demuestra que “aproximadamente 36 millones de personas trabajan en la pesca, considerando que 24.000 hombres están dedicadas a la industria pesquera y fallecencada año como consecuencia de su trabajo” Causando que en las familias exista un alto índice de preocupación por sus familiares que llevan a cabo la labor pesquera, debido a los peligros que enfrentan como el robo de lancha y motor, vuelco de embarcaciones, incendio a bordo, retraso en la fecha de arribo, extravío de panga, peligros de hundimiento y desapariciones de tripulantes entre otros riesgo que atraviesan las personas que laboran en el área marítima.

Sin embargo hay que recalcar que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Marítima Internacional (OMI) han considerado como esencial los principios y las prácticas

desseguridad en el mar, formulando normas sobre la seguridad de los pescadores y la prevención de contaminación marina.

En la provincia de Santa Elena, la pesca artesanal es una actividad fundamental para la economía de las familias que viven en países en desarrollo ya que contribuye al sustento de la población generando empleos productivos para las personas que laboran en la pesca. Como la Federación Nacional de Cooperativas Pescadoras Artesanales (FENACOPEC) señala que existen 17.000 pescadores artesanales, mientras que la Armada Nacional registró 92.289 pescadores, los cuales están expuesto a grandes riesgos dentro del mar, como el afrontar al mal tiempo en el mar, averías de las embarcaciones, trabajar con maquinarias pesadas y peligrosas, no contar con el combustible apropiado, y enfrentar su vida ante los asaltos dentro de la faena de pesca. (Diario El telegrafo, 2012).

Como la Dirección Nacional de Delitos Contra la Vida, Muertes Violentas, Desapariciones, Extorsión y Secuestro (DINASED), (2014) publica que en la Provincia de Santa Elena:

Se ha aumentado el índice de muerte y desaparecidos en el área marinera, conservando un porcentaje de 42% de casos en investigación de aquellas personas y un 67% de casos solucionados. Existiendo un acrecentamiento de 23% en la cantidad de denuncias de personas desaparecidas.

Esta situación origina malestar a las personas de la parroquia Anconcito del cantón Salinas, en el cual tiene como principal fuente de trabajo la

actividad pesquera artesanal, resaltando que esta localidad presenta una serie de falencias en el área marítima en cuanto a la seguridad de los pescadores como la falta de servicios básicos, la falta de seguridad en el mar, y la falta de control en las actividades relacionadas al sector pesquero, por ello considero que se debe intervenir de manera inmediata con estrategias e intervenciones psicológicas como forma para afrontar la problemática y de este modo contribuir en el área investigativa especificando cual es el impacto emocional que tiene el doliente ante la pérdida de un familiar.

Pese a que la investigación tendrá fundamentos psicológicos esta se basará en la teoría del apego propuesta por el psicoanalista Jhon Bowlby y la teoría de William Worden con su libro tratamiento del duelo.

Bowlby con su teoría del apego me permitirá explicar cuáles son las etapas por la cual atraviesa un individuo cuando afronta una situación de pérdida como la negación, la tristeza, la furia, la depresión y la aceptación. Ya que esta teoría permite contextualizar la tendencia de las personas a establecer lazos emocionales con otros sujetos y a entender las fuertes reacciones emocionales que provoca cuando estos lazos se rompen.

Mientras que el modelo de Worden señala como se podrá llevar la elaboración del duelo requiriendo que se trabaje en un período de tiempo en los pensamientos, los recuerdos y las emociones asociadas a la pérdida. Como aceptar la realidad de la pérdida, sentir las emociones y el

dolor, adaptarse a la nueva realidad y recolocando al ser querido como muerto.

1.2.1 Contextualización

En la provincia de Santa Elena, el mar es una de las importantes fuentes económicas ya que según la Federación Nacional de Cooperativas Pescadoras Artesanales (FENACOPEC) existe 17.000 pescadores artesanales que se ven expuestos a grandes riesgos, como enfrentarse al mal tiempo del mar, averías de las embarcaciones, trabajar con maquinarias pesadas y peligrosas, no contar con el combustible adecuado y exponer su vida ante los asaltos dentro de la labor pesquera.

Convirtiéndose la pesca en una de los trabajos más peligrosos, ya que el riesgo de accidente que corren los miembros de la tripulación es mucho mayor hasta el punto que puede perder su vida durante esta labor. De tal manera que los familiares que pierden a un ser querido en la pesca les resulta difícil aceptar la pérdida ya que las personas no nos preparamos para enfrentar la muerte de nuestros seres queridos.

No obstante las personas de la parroquia Anconcito al encontrarse en esta situación de la pérdida de un familiar en la pesca manifiestan que la realidad es muy dura, en esos momentos ellos entran en un estado de confusión no sabiendo cómo reaccionar ante esa problemática ya que no cuentan con un medio de asesoramiento. Conllevando a que lo único que

quieren ver en ese instante es el cuerpo de su familiar que ha perdido la vida durante la faena de pesca, pero en el caso de las familias que pierden a su seres queridos en alta mar y los dan por desaparecidos ellos exigen a la marina que les busquen a sus familiares ya que entran en un estado de negación absoluta por que no tienen un cuerpo presente al cual velar causando estados emocionales negativos que perjudican a su salud mental de los familiares.

1.2.2 Análisis crítico.

El grupo social inmerso en la presente investigación son las familias que pierden a un ser querido en la pesca de la parroquia Anconcito del cantón Salinas, dándoles a conocer el impacto emocional por el cual atraviesan estas personas, ya que se quedan sin la protección debida de sus allegados y al enfrentar estos sucesos pueden verse afectadas de manera considerable sino se no se trabaja en el proceso de elaboración del duelo.

Las familias que han sufrido la pérdida de un familiar dentro de la labor pesquera en la parroquia Anconcito serán las beneficiarias de la investigación ya que al considerar su problemática permitirá conocer cómo se encuentran emocionalmente en esta situación.

De esta manera las personas que salen perjudicadas son las familias porque pierden a un miembro de su familia en alta mar, quedando solos y desprotegidos. Y en aquellos casos que el padre es la única persona que aporta dentro del hogar el impacto emocional en la familia es mucho

mayor ya que en ocasiones los hijos que quedan dentro ese hogar le toca asumir ciertos roles y dejar de estudiar para empezar aportar dentro de su casa.

Ante la pérdida de un familiar en cualquier que sea la circunstancia es muy difícil aceptar la muerte de una persona en alta mar, ya que genera que los miembros de la familia terminen en una negación absoluta frente la noticia, ya que pueden entrar en un estado de depresión mayor, causando tristeza, insomnio y pérdida de apetito. En los niños entran en estado de confusión por la pérdida trayendo como consecuencia el bajo rendimiento escolar.

Sin embargo, hay que considerar que el duelo por pérdida de un familiar en la pesca es un hecho que afecta a esta población, que no debe dejar pasar por alto el brindarle la atención y el apoyo a estas personas. Por eso mantener el problema no es algo productivo para ellos porque afecta a su calidad de vida y de quienes los rodean por lo que es necesario generar cambios en el sistema donde estas familias formen parte para trabajar en función de su bienestar.

Los cambios deben orientarse hacia las familias que sufren la pérdida de un ser querido enfocando el impacto emocional que pasan aquellas personas para poder contribuir a la obtención de un equilibrio emocional que se vea reflejado en el funcionamiento normal de sus vidas.

1.2.2 Prognosis.

Dentro de la parroquia Anconcito, en las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca es fundamental implementar un plan de Intervención Psicológico para que le permita la adecuada elaboración del duelo, teniendo valor para sobrellevar la pérdida y de esta manera reaccionar de forma adecuada para ver las opciones que existen en ese instante en el que conocen la noticia.

Pues cuando muere un ser querido si en la familia hay niños estos también van a sentir la pérdida de esa persona tan importante en su vida y vivirán el duelo como un sentimiento de confusión, miedo, rabia y comportamientos dirigidos a llamar la atención de los adultos mediante cambios de carácter, irritabilidad, bajos rendimiento escolar, entre otros.

De no ser atendida esta problemática las familias no contarán con estrategias de afrontamiento para hacer frente a la situación de pérdida de un familiar durante la faena de pesca, la cual le genera malestar y dolor repercutiendo en la salud mental de estas personas que se ven afectada por la pérdida.

Teniendo en cuenta que muchas veces no tienen el recurso económico necesario para realizar los gastos que genera el fallecimiento de su ser querido y por ende las personas necesitan de apoyo de los demás para superar la muerte de su familiar.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cuál es el impacto emocional en las personas que han sufrido la pérdida de un familiar dentro de la faena de pesca en la parroquia Anconcito cantón Salinas?

1.2.5. Preguntas directrices

¿Cómo influye la pérdida de un ser querido en sus familiares?

¿Cuáles son las causas que conllevaron al naufragio de la embarcación por lo que se genera la pérdida?

¿Cuál sería el grado de afectación en sus familiares por la pérdida de un ser querido?

¿Qué importancia tiene conocer las fases del duelo de la pérdida de un familiar?

¿Qué consecuencias genera en la familia la pérdida de un ser querido en la pesca de la parroquia Anconcito cantón Salinas?

¿Cómo lograríamos que las familias que han sufrido la pérdida puedan llegar a una adecuada elaboración del duelo?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

El trabajo de investigación concerniente a la pérdida de un familiar en la pesca, se circunscribe en la parroquia "Anconcito", del Cantón "Salinas ", tomando como referente a las familias que han sufrido la pérdida, correspondiente al año 2014.

- ❖ **Campo:** Clínica
- ❖ **Área:** Ciencias Sociales y del Comportamiento.
- ❖ **Aspecto:** Mejorar la calidad de vida de los pobladores
- ❖ **Tema:** Impacto emocional en las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca, parroquia Anconcito cantón salinas, año 2014.
- ❖ **Problema:** ¿Cuál es el impacto emocional en las personas que han sufrido la pérdida de un familiar dentro de la faena de pesca de la parroquia Anconcito?
- ❖ **Delimitación Temporal:** La investigación se realizará durante los meses de junio del 2014 a febrero del 2015.
- ❖ **Delimitación Poblacional:** Moradores de la parroquia Anconcito.
- ❖ **Delimitación Espacial:** Parroquia Anconcito, Cantón Salinas, Provincia Santa Elena.

1.3 Justificación

La presente investigación es de tipo descriptivo porque se basa en investigaciones bibliográficas, documentales con fundamento psicológicos que me ayudarán a recolectar información acerca del impacto del estado emocional de las personas que sufren la pérdida de un ser querido durante la faena de pesca en la parroquia Anconcito del cantón Salinas.

Por ello considero pertinente el estudio de esta investigación, para analizar el impacto emocional mediante una evaluación psicológica, siendo beneficiadas las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido de la parroquia Anconcito del cantón Salinas con un Plan de Intervención ayudándoles a que estas familias puedan llevar una adecuada elaboración del duelo, conllevando a los resultados a responder dudas que muchas veces son difíciles de enfrentar en el momento del duelo, tales como: ¿Qué puede hacer una persona para superarlo? ¿Cuánto dura el duelo? ¿Alguna vez todo volverá a la normalidad? ¿Y cómo seguir adelante sin la persona que falleció?

Sin embargo, Freud en el artículo (Duelo y Melancolía, 1917) refiere que “la resolución de la pérdida de un ser querido involucra que las personas comprenda gradualmente que ya no existe el ser amado, este trabajo de duelo culmina cuando el yo queda libre y sin inhibiciones, depositando la libido sobre un nuevo objeto”. Es decir que se necesita de un periodo de tiempo para que el sujeto vuelva a un equilibrio psicológico.

El proyecto de investigación es factible, al contar con la adecuada colaboración de las familias que han sufrido la pérdida de un familiar para el diseño de un Plan de Intervención con estrategias de afrontamiento psicológico para la superación del duelo, además cuenta con el aporte de la investigadora.

Siendo aplicable porque al considerar a la parroquia Anconcito como un lugar de estudio que permitirá conocer cuáles son los aspectos, consecuencias, y características que comprende la problemática planteada para generar futuras intervenciones psíquicas que son de gran importancia para estas familias que tienen necesidades y que deben ser atendidas.

Es original porque no existen investigaciones enfocadas en el estado emocional de las familias que sufren la pérdida de un familiar en la pesca y por ende servirá de iniciativa para investigaciones posteriores. Convirtiéndose en un proceso investigativo novedoso porque se enfoca en una localidad que escasamente ha sido atendida pero que presenta necesidades como el resto de la población.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Analizar el impacto emocional de las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca, de la parroquia Anconcito, cantón Salinas para diseñar un plan de intervención.

1. 4.2. Específicos:

- a) Determinar el estado emocional de los familiares afectados por la pérdida de un ser querido.
- b) Describir el duelo en casos de familias que sufren la pérdida de un ser querido en la pesca.
- c) Evaluar teóricamente el impacto que tiene el duelo sobre el doliente.
- d) Diseñar un plan de intervención psicológica que permita la adecuada elaboración del duelo ante la pérdida de un miembro de la familia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Investigaciones previas.

Definir la palabra pérdida causa en las personas varias reacciones, ya que cuando se habla de pérdida se puede estar refiriendo a la pérdida de un objeto material y de un ser a quien se estima, ambas causan múltiples reacciones en los seres humanos. Pero sin duda alguna la que corre con un alto porcentaje de dolor es la pérdida de un ser querido convirtiéndose en uno de los acontecimientos más doloroso en la vida de un sujeto que puede producir una crisis emocional importante, ya que tras la muerte de alguien a quien se estima se experimenta una etapa de dolor que recibe el nombre de duelo. Pues durante este proceso se puede sentir una amplia gama de emociones, incluso cuando la muerte se espera.

Para la Asociación Española Contra el Cáncer (2008) manifiesta que:

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más dolorosas que podemos vivir. Cuando se pierde a una persona querida, es como si muriera una parte de nosotros. Implicando un sufrimiento profundo que puede tener efectos importantes en el estado de salud de las personas. A partir de este proceso de pérdida es llamado duelo.

Al habar de duelo se refiere al proceso que pasa una persona a partir de una pérdida, generando varios sentimientos como dolor, tristeza, lástima,

pena y aflicción. Convirtiéndose en una experiencia únicamente llena de dolor, ira y desesperación ante la muerte de un ser importante en la vida de un individuo. Teniendo en cuenta que en el transcurso de esta situación las personas al verse sumergidas en medio del dolor suelen entrar en un estado de estancamiento en la cual se niegan aceptar la realidad por la que está pasando y de esta forma se produce el duelo patológico en el cual la persona presenta tristeza duradera sin mostrar señales de terminar.

Para Sandra Torres Layrisse (2011) considera que:

El duelo es una reacción natural personal y única, ante una pérdida. Cuando muere un ser querido los sentimientos más grandes de la vida aparecen provocando reacciones físicas, psicológicas, socioeconómicas refiriéndose que el duelo hace sufrir mucho, provocándonos dolor del cual tratamos de huir pudiendo entenderlo pero no comprenderlo.

El duelo también es definido como un conjunto de sentimientos, pensamientos y comportamiento tras la pérdida de alguien amado en la vida de cada persona, siendo el duelo y el dolor por la pérdida algo normal que se podrá hacer frente con el transcurso del tiempo en el cual la persona va a poder sobrellevar esta pérdida, pero no podrá comprenderla porque inconscientemente no se puede aceptar la muerte de aquellas personas a quien se estima y para poder entender lo ocurrido las personas alojan a sus muertos en sus recuerdos.

2.2. Marco científico categorías fundamentales.

2.2.2 Impacto emocional

Según la Real Academia Española señala que impacto es un “golpe emocional producido por una noticia desconcertante o dramática” puede considerarse como un estado emotivo intenso, dado por diversos factores al presenciar una situación que sea vista como amenaza lo que puede generar futuros efectos en las personas violentando el bienestar físico, mental y social de los sujetos por los acontecimientos vividos.

Sin embargo se debe tener en cuenta que al presenciar un evento impactante la salud de las personas se vería afectada, ya que no reaccionaríamos a ciertas demandas como la de interpretar, sentir y responder a los sucesos que nos plantea la vida en el diario vivir. Definiendo al impacto emocional como el proceso que activa al organismo cuando detecta amenaza temor, ansiedad o desesperación por la que una persona atraviesa en una situación de riesgo propio o ajeno con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

2.2.2.1 Personalidad

La personalidad es un término empleado para varias acepciones, puede referirse a las características psíquicas de un individuo que tiene ante una circunstancia que se presente, establecido por nuestras actitudes, sentimientos, pensamientos y conductas; y compuesto por el

temperamento y el carácter. “El significado popular incluye rasgos como el atractivo social y atracción de los demás. Desde un punto de vista científico, todos tenemos una personalidad que podemos definir simplemente como nuestra naturaleza psicológica individual.” (Dicaprio N. S., 2005).

Entonces la personalidad es la estructura de carácter psicológico que tiene un individuo que lo hace diferente y único frente a los demás, el cual involucran sentimientos, pensamientos y comportamientos, sin embargo las diferentes teorías psicológicas divergen sobre cómo se organiza, desarrolla y se manifiestan en el comportamiento humano.

Como por ejemplo el psicoanalista Sigmund Freud quien manifiesta que “los procesos inconscientes son los que rigen en el comportamiento de las personas”; mientras que el conductista Skinner hace hincapié en “el aprendizaje por condicionamiento positivo y negativo refiriendo que el comportamiento humano es determinado por sus consecuencias.” Ya que a veces se confunde.

2.2.2.2 Temperamento

Es uno de los componentes de la personalidad como la base biológica del carácter determinado por los procesos fisiológicos y los factores genéticos que inciden en las manifestaciones conductuales.

Convirtiéndose en la manera natural en la que una persona interactúa con el contexto.

Según D. Goleman (1998) refiere: “el temperamento es lo heredado y el carácter lo adquirido; Anteriormente se creía que el temperamento determinaba la manera de reaccionar. Estudios recientes afirman que el temperamento puede educarse y que la manera de reaccionar ante el entorno es modificable”.

Por ende, la manera de reaccionar emocionalmente ante varias situaciones tiene una base innata y una adquirida que se va modificando a lo largo de la vida, con nuestras experiencias y la forma de responder a ellas. No obstante el temperamento y el carácter son las combinaciones que puntualizan a la personalidad de los individuos en las diferentes áreas y que por lo tanto nos hacen únicos con nuestra manera de ser y comportarnos ante los demás.

Sin embargo, hay que recalcar que el temperamento es hereditario, y está relacionado con la influencia endocrina que se debe a los genes y siendo exteriorizado en determinados rasgos físicos y psicológicos que tienen las personas.

2.2.2.3 Carácter

Es componente adquirido que forma la personalidad del ser humano, la cual les da a las personas la capacidad de relacionarse con los demás, y de esta manera es como se pueden establecer nuevas relaciones con el

medio conformando el modo particular de reaccionar y de enfrentar la vida. Entonces al carácter se lo puede definir como el conjunto de reacciones y hábitos del comportamiento que se adquiridos a largo de la vida constituyendo el modo ser de cada persona.

El término carácter genera controversia en su origen y su estructuración ya que en la propuesta de diversos teóricos como la de Klages, Lersch, Wellek, Rothacker, Lewin y Freud tienen la idea de que el carácter no se muestra en forma total en la infancia sino que alcanza su completo desarrollo en la adolescencia porque pasa por distintas fases. Caracterizando como responsable a cada sujeto de las acciones calificándolas como buenas o malas las valoraciones morales que se tiene.

2.2.2.4 La personalidad desde un posicionamiento subjetivo

La teoría de la subjetividad tiene su origen en el enfoque histórico cultural del desarrollo humano, donde el principal exponente es Vygotsky que intentaban aprehender la complejidad dialéctica de la psique humana por medio de conceptos como consciencia, personalidad, sentido, motivos y sujetos de la actividad. Siendo la concepción de la subjetividad lo interno y lo característicos de las personas.

Según González Rey Fernando (2006) refiere que la subjetividad es “la organización de los procesos de sentido y significado que aparecen y se

configuran de diferentes formas en el sujeto y en la personalidad, así como en los diferentes espacios sociales en los que el sujeto actúa”.

Sin embargo cabe enfatizar que a la subjetividad tiene dos puntos primordiales que tratar. Primero comprender la psique humana en los procesos identificados como la autoestima, identidad, representaciones mentales, valores y motivaciones. Y lo que segundo es que en ella se refiere a lo individual y lo social manteniendo una visión que constituye al psiquismo humano, caracterizando los espacios sociales que constituyen a las personas como la familia, escuela, grupos de amigos empresas y muchos más.

2.2.2.5 Reacciones emocionales:

2.2.1.5.1 Depresión.- las personas tienen la sensación de sentirse triste, decaído emocionalmente y no disfruta de las cosas que antes prestaba interés, siendo una enfermedad progresiva que va degenerando sus pensamientos, sentimientos salud física y su comportamiento.

En el psicoanálisis el teórico Sigmund Freud define la depresión como “pérdida del estima del yo”. No obstante, podemos puntualizarla como un trastornoafectivo causando en los sujetos tristeza, desgano, descontentó de sí mismo y con su medio sintiéndose furioso con lo que está sucediendo.

2.2.1.5.1.1 Signos y síntomas de la depresión

Los síntomas principales de la depresión son tristeza, pesimismo, pérdida de energía, motivación y concentración.

- ❖ Estado de ánimo: tristeza, insatisfacción, abatimiento, llanto
- ❖ Pensamiento: pesimismo, ideas de culpabilidad, autoacusación, pérdida del interés y motivación, disminución de la eficacia y de la concentración.
- ❖ Conducta y aspecto: negligencia en el aspecto personal, agitación.
- ❖ Síntomas somáticos: ausencia de apetito, pérdida de peso, estreñimiento, sueño poco profundo, dolores, alteraciones mentales, ausencia de la libido.
- ❖ Rasgo de ansiedad: conducta suicida.

2.2.1.5.1.2 Tipos de depresión

- ❖ **Depresión reactiva.** Tipo más corriente de depresión y es simplemente una prolongación de los sentimientos normales de pesar que siguen a una pérdida de cualquier naturaleza. Cuando los sentimientos de pesar se agravan o prolongan hasta el punto que la persona los encuentra superiores a lo que está acostumbrado o capacitada a soportar sea cae en depresión. La persona suele sentirse abatida, ansiosa, frecuentemente enfadada o irritada con tendencia a estar más decaída durante las últimas horas de la tarde y con dificultades para conciliar el sueño. Suele dar vueltas y más vueltas en los mismos pensamientos, los cuales no logra quitarse de

encima, abusa de la comida y suele buscar refugio en el sueño. Generalmente este tipo de depresión no es de gravedad.

- ❖ **Depresión neurótica.** Personalidad inestable para quien los infortunios más intrascendentes son intolerables. Personas que sufren repentinamente depresiones reactivas que suelen detectar dificultades de la personalidad que entorpece tanto su capacidad para resolver los problemas de la vida como para aguantar el impacto emocional que implican estos problemas, se le llama depresión neurótica a estos cambios de ánimo. Hay 2 tipos de personalidad propensa a este tipo de depresión: El perfeccionista obsesivo que ve la vida de forma precisa y rígida, es tan exigente consigo mismo como con los demás y aunque es posible que él mismo alcance sus propias metas, en el caso de los demás suele quedar decepcionado; y el individuo excesivamente pasivo que evita constantemente hacer valer sus opiniones y derechos.
- ❖ **Depresión endógena.** Significa una depresión que viene de adentro, en su forma pura el que la sufre es incapaz de explicar el cambio de ánimo ya que le ataca de manera repentina, es insensible a buenas noticias y en general es más ansioso que el que padece una depresión reactiva. Sus rasgos son: sensación de inutilidad y desesperación, desconfianza en sí mismo y poca autoestima, despertarse temprano. Falta de apetito, pérdida de peso e indiferencia total por las cosas que antes le interesaban, lentitud,

falta de concentración y toma de decisiones y todo le cuesta un gran esfuerzo. Los medicamentos son el principal tratamiento en este tipo de depresión. La depresión endógena es básicamente de origen biológico y suele darse por familias, sin embargo los que han heredado este tipo de depresión tal vez no caigan nunca en ella a menos que tengan vivencias muy estresantes.

- ❖ **Depresión maníaca.** Los indicios y síntomas de este tipo de depresión resultan indistinguibles de los de variedad endógena, excepto por los ataques de euforia con los que se alterna. Debido a la aflicción de la que se hacen víctimas, las personas que la padecen, con pocas excepciones, reconocen la depresión como enfermedad, mientras que la euforia, en cambio es un concepto más huidizo y solo se le puede considerar enfermedad en su forma más aguda. La depresión se refiere a los cambios de humor subsiguientes a otras enfermedades físicas o mentales.

- ❖ **Depresión enmascarada.** Este término se refiere a una variedad de diferentes expresiones de la enfermedad depresiva en las que el rasgo típico es que el paciente no se siente deprimido pero se queja de algún otro síntoma psicológico o físico.

2.2.1.5.2 Angustia:

Es un estado afectivo de carácter penoso que se identifica por la como reacción ante un peligro desconocido o impresión. Suele estar conducido

por inmenso malestar psicológico y por pequeñas alteraciones en el organismo, tales como elevación del ritmo cardíaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire.

En realidad, ante la muerte de un ser querido no se puede esperar que todos los que convivieron con él reaccionen de la misma forma, pues existen distintos elementos que intervienen en lo que sentimos. Entonces, compararse con los demás no será muy adecuado, pues esto puede causarnos más angustia.

Si bien los sentimientos de angustia y dolor ante la muerte inminente de un ser querido son difíciles de asumir para los parientes más cercanos, también es verdad que la solidaridad familiar para atenderle al moribundo en sus últimos momentos son el mejor testimonio del amor y de la entrega total al ser querido. La familia ha de asumir sus propias responsabilidades para compartir el peso del dolor y sacrificio ante la muerte, conforme a la madurez que tengan para ello.

La angustia es posible superarla a través de la acción, la cual conlleva a:

- ❖ Actuar sobre sí mismo
- ❖ Rehabilitar el cuerpo
- ❖ Exaltar los sentidos
- ❖ El arraigo
- ❖ Reír y aprender

- ❖ La confianza en sí mismo
- ❖ Actuar sobre otros
- ❖ Comunicarse
- ❖ Amistad y amor
- ❖ Actuar sobre el mundo
- ❖ Trabajo e imaginación
- ❖ Dominar el tiempo

2.2.2.6 **Sensación:**

Es la información cruda que el doliente tiene para llegar al sentimiento, siendo necesario trabajar en las sensaciones para que se pueda establecer una buena resignificación de vida en las personas que han perdido a un ser querido, entre esta se encuentra el placer y el dolor.

También se puede encontrar otras sensaciones como:

- | | |
|------------------|---------------|
| ❖ Debilidad | Tensión |
| ❖ Sequedad | Inconformidad |
| ❖ Insatisfacción | Suavidad |
| ❖ Opresión | Excitación |
| ❖ Palpitaciones | Nerviosismo |

Las personas que viven esta pérdida por lo general no tiene conciencia de cuáles son sus sensaciones durante ese proceso ya que se tendrá que establecer un plan de intervención psicológica como la sensibilización

para conocer las sensaciones que tiene el doliente, en las cuales se puede encontrar sensación de vacío en el estómago, debilidad muscular, opresión en el pecho, falta de energía incomodidad ante ruido, falta de aire entre otras.

2.2.2.7 **Sentimientos:**

Estos se exteriorizan mediante el dolor psicoactivo de las personas como son:

Tristeza.- Es un sentimiento muy normal del duelo que se puede manifestar con el llanto, en ciertas ocasiones los sujetos tratan de negar como siente por evitar críticas de los demás, sin embargo llorar resulta muy conveniente sobre todo cuando se tiene un apoyo de otras personas.

Soledad.- es un sentimiento muy socorrido tras la pérdida de alguien a quien se estima sobre todo si la relación con el ausente era frecuente y cercana. Como en el caso la familia, ellos pueden tomar la decisión de no salir de su casa y mantenerse aislado por miedo a ser rechazado ante los demás o porque simplemente se sienten protegido dentro de su hogar.

Fatiga.- las personas que están dentro de este proceso del duelo pueden sentir agotamiento excesivo manifestándose como apatía o indiferencia de la situación, ante la muerte de una persona los sentimientos son tan fuertes que originan fatiga emocional.

Impotencia.- ante la pérdida de alguien los dolientes perciben que no pueden hacer nada y que necesitan de la colaboración de las personas que les rodean para poder salir a delante a este sentimiento se lo conoce como impotencia.

Shock.- es un sentimiento muy habitual en las muertes repentinas, violentas e inesperadas que se dan sin un previo aviso, aunque también puede darse ante una mala noticia que se recibe, en la que la persona entra a la fase de negación.

Alivio.- se puede presentar en una muerte cuya agonía fue dolorosa y prolongada, paradójicamente este sentimiento puede producir culpa.

Insensibilidad.- se exterioriza al recibir una noticia muy fuerte, en el cual los sujetos pueden mostrar indiferencia no sintiendo nada, se puede decir que durante unos días es normal, pero si se prolonga se puede caer en el duelo patológico o crónico.

Miedo.- ocurre cuando las personas no saben que van hacer en la vida, cuando han sufrido la pérdida de un ser querido.

Enojo.- es un sentimiento en él que se produce el coraje y la ira hacia todo y todos lo que le rodea, y en ocasiones hasta con la persona que ya no está viva.

Culpa.- por lo que se hizo o se dejó de hacer.

Sin embargo, durante todo proceso de duelo se debe prestar atención en el tiempo duración e intensidad en el que se producen estos sentimientos ya que puede afectar el bienestar de un ser humano, y al suscitarse o descubrir un sentimiento de forma exagerada o disminuida pueda deberse a que la persona este cubriendo un sentimiento con otro, que tenga un asunto pendiente, inconcluso o que este encaminando un mal hábito. Si esto llegara a darse es indispensable que esa persona busque ayuda especializada para evitar posibles daños que afecten al bienestar emocional de un individuo.

2.2.2.8 **Cogniciones:**

Al vivir un duelo los pensamientos que aparecen son diversos, algunos de estos son visto como normales en las primeras etapas del duelo, pero al prolongarse genera ansiedad, angustia y depresión. Entre las cogniciones frecuentes son:

Incredulidad.- es el primer pensamiento que tiene la persona al conocer la noticia de la muerte de un ser querido, diciendo “No puede ser, lo acabo de ver”, “debe haber una equivocación”.

Confusión.- se puede presentar al tener pensamientos desorganizados, olvidos y distracciones.

Preocupación.- se puede tratar de una obsesión con el fallecido pensando como volver a verlo, o se manifiestan tener ideas intrusas o imágenes del difunto sufriendo o muriendo.

Sentido de presencia.- las personas tienen la sensación de que el muerto aún se encuentra entre las personas que está vivas diciendo “aún siento que está aquí”.

Alucinaciones.- en el proceso del duelo se puede tener alucinaciones visuales y auditivas por unos días o semanas después del fallecimiento, el cual desaparecerá en corto tiempo.

Todos estos pensamientos o cogniciones los pueden tener las personas que han sufrido una pérdida en un tiempo momentáneo, caso contrario en que la persona tenga pensamientos negativos o destructivos se debe prestar atención y acudir a pedir ayuda de profesional.

2.2.2.9 **Conductas:**

Existen diversas conductas que se presentan ante el proceso del duelo como:

Trastornos del sueño.- se presenta mediante la no conciliación del sueño, o se despiertan a media noche, y no consiguen dormir, en algunos casos suelen dormir en exceso, esto es normal mientras no se de en un tiempo prolongado.

Trastornos alimentarios.- la persona no digiere ningún tipo de alimento o come en exceso, es anormal cuando se tiene mucho tiempo.

Conducta distraída.- las personas no recuerdan datos que antes de la pérdida recordaban perfectamente.

Atesorar objetos del fallecido.- sobrevalorar las pertinencia del difunto por pequeña que fueran.

Aislamiento social.- las personas no desean salir, ni ser visitadas por familiares ya que muestran desinterés por lo que se acontece en el mundo.

Soñar con el fallecido.- es común que los familiares sueñen con el fallecido, teniendo sueños normales y pesadillas. Los sueños proporcionan información del proceso de duelo que lleva la persona.

Todas estas conductas se manifiestan de manera normal aunque se debe tomar en cuenta que cada persona vive su duelo de forma personalizada, esto es visto como normal si llegase o no a suceder.

2.2.3 Pérdida de un familiar

Según el Instituto Nacional Del Cáncer Medline Pluss refiere que la pérdida de un familiar es el periodo de sufrimiento y duelo después de una muerte.Siendo la pérdida de un familiar el suceso en el que están

implicados muchos sentimientos, esencialmente el dolor que impacta a toda la familia y al contexto en el que se desarrolla. Quedando privado de esa persona querida al cual no se volverán a ver, causando sufrimiento que puede producir una crisis emocional importante en la vida de un ser humano.

2.2.3.1 Tipos de pérdidas

Las pérdidas pueden ser:

- ❖ **Pérdidas físicas:** esta se da en caso de perder una extremidad o un órgano por un accidente o una cirugía.
- ❖ **Pérdida de un ser querido:** se presenta ante la muerte o un fallecimiento de un familiar, también se puede perder a una mascota ya sea porque se murió o porque se fue.
- ❖ **Pérdidas sociales:** se da ante la pérdida de estatus económico o por la pérdida de poder en una organización a la cual se pertenece.
- ❖ **Pérdida de un material:** mediante la pérdida de un objeto o por robo, como la pérdida de un celular.

Pérdidas que se pueden sufrir a lo largo de la vida.

Pérdida obvias:

- ❖ La muerte de una persona querida.
- ❖ La ruptura de una relación.
- ❖ La separación

Pérdidas no tan obvias:

- ❖ De empleo
- ❖ De dinero
- ❖ De salud
- ❖ De casa
- ❖ Cambios (de maestros, escuelas, amigos).
- ❖ De pertenencias (por robo)
- ❖ De un ideal
- ❖ De éxito (fama, poder)
- ❖ De una meta

Pérdidas relacionadas con la edad:

- ❖ De sueños infantiles
- ❖ De una mascota
- ❖ De romances de la adolescencia
- ❖ El dejar la escuela
- ❖ El cambiar el trabajo
- ❖ Perdida de juventud
- ❖ Por la menopausia
- ❖ Por la jubilación

Pérdidas inevitables

- ❖ Comparta las decisiones que se deban tomar.

- ❖ Existe pérdida en las cuales la muerte o la separación son inminentes. Es conveniente que las reconozcamos por anticipado.
- ❖ Hablar de la situación con la persona que se va.
- ❖ Permitan que sus deseos se conozcan.
- ❖ Si usted es la persona que se va, platíquelo con las que se están quedando.

2.2.3.2 Como se sienten las pérdidas

Al pasar por el proceso de la pérdida de un familiar se siente dolor, depresión y tristeza pero según Sherr L. (2001) refiere que en “el proceso de pérdida de un ser querido, las personas presentan 1.- Sentirse indefenso, temeroso, vacío, desesperado, pesimista, irritable, culpable. 2.- Sentir pérdida de concentración, tener más lentitud verbal y tendencia de estar más cansado”.

2.2.3.3 El duelo y la salud mental

A lo largo de la vida se presentan momentos dificultosos de manejar situaciones como la muerte de un ser querido, convirtiéndose en una forma complicadamente de afrontar esta pérdida. Ya que todos los seres humanos nos enfrentamos a diversos obstáculos que en algunas ocasiones nos lleva a vivir indiscutiblemente un duelo.

Y ¿qué es el duelo? Es una reacción física o emocional que siente la persona ante la pérdida de un ser querido, causando dolor y un comportamiento de tormento cuando un vínculo afectivo se rompe. El sentimiento de pérdida es el estado de sentirse privado de alguien a consecuencia de muerte.

A las personas no les gusta perder lo que ama, pero cuando pierde ese objeto, situación o sujeto de su amor elabora un proceso doloroso, “el duelo duele, y la manera de salir adelante es viviendo ese proceso, no se trata de evadirlo sino de enfrentar el dolor y el sufrimiento que esto conlleva”(María del Carmen Castro González, 2008).

Cuando la persona supera la pérdida del ser amado, empieza a elaborar el proceso o trabajo de duelo, en los cuales se trabaja con técnicas psicológicas comenzando con la pérdida y terminando con la aceptación de la nueva realidad, esto ayuda a deshacer los vínculos establecidos y elaborar el dolor de la pérdida.

2.2.3.4 Manifestaciones del duelo.

Para Soler y Jordá (1996) refiere que durante el proceso del duelo se presentan algunas manifestaciones del duelo como:

Manifestaciones físicas.

- ❖ Aumento de riesgo de enfermar

- ❖ Sensación de vacío en el estomago
- ❖ Falta de energía y debilidad
- ❖ Alteraciones del sueño
- ❖ Pérdida del apetito
- ❖ Síntomas del duelo enmascarado
- ❖ Opresión de pecho

Manifestaciones Psicológicas.

- ❖ Incredulidad
- ❖ Pérdida de ilusión
- ❖ Desinterés por las cosas
- ❖ Añoranza
- ❖ Hipocondría
- ❖ Dificultades de atención
- ❖ Ansiedad, culpa, soledad, tristeza y miedo
- ❖ Hiperactividad

Manifestaciones sociales.

- ❖ Usar ropa negra como forma de identificarse ante el difunto.
- ❖ Resentimiento hacia la realidad social
- ❖ Sentido de no pertenencia grupal
- ❖ Elaboración de nueva identidad y nuevos papeles sociales.

Manifestaciones espirituales.

- ❖ Pérdida de sensación de ser inmortales.
- ❖ Búsqueda de Dios (resentimiento, rebeldía, indiferencia)
- ❖ Conciencia de la propia limitación
- ❖ Búsqueda del sentido de la vida o experiencia de sinsentido.

2.2.3.5 Tipos de duelo

Duelo anticipado.

Cuando la persona ha comenzado a elaborar el dolor de la pérdida sin que hay ocurrido todavía, anticipando la muerte de un ser querido que ocurrirá en un periodo de corto tiempo. Se presente este tipo de duelo en pacientes con enfermedades terminales (oncológicos).

Convirtiéndose en una manera de adaptación para la persona que sufre la pérdida preparándose para la despedida y teniendo la oportunidad de compartir sus últimos sentimientos con su ser querido.

Duelo no complicado.

Es conocido como el duelo normal siendo su función sanar las etapas de shock, protesta y resignificación del proceso, caracterizado por el aturdimiento o perplejidad de la pérdida, dolor y malestar, pérdida de apetito, dificultad de concentrarse, culpa entre otros, sin embargo hay que tener en cuenta que la intensidad de estos síntomas depende de la personalidad de las personas que pases por el fallecimiento de un familiar, también es importante tener en cuenta las circunstancias de la

pérdida. Por lo que se tienen que establecer las estrategias de afrontamiento positivas de la pérdida como:

- ❖ Aceptación del hecho y resignación.
- ❖ Experiencia compartida de dolor y de la pena
- ❖ Reorganización de la vida familiar y de la vida cotidiana.
- ❖ Reinterpretación positivas de los sucesos.

Duelo complicado.

También llamado duelo patológico, el duelo se presenta con una inmensa intensidad en cual la persona está desbordada sin ver que la persona quiera superar la pérdida, manteniendo conductas desadaptativas esto indica que no va hacia un proceso de avance sino que en su lugar pone barreras frecuente para su curación.

El duelo patológico o complicado se puede presentar a nivel psicológico formas de autoreproches, pensamiento de muerte, irritabilidad contra terceras personas, y de alguna manera complicándose teniendo síntomas negativos como:

- ❖ Anclaje en los recuerdos
- ❖ Sentimientos de culpa
- ❖ Emociones negativas de ira
- ❖ Aislamiento social.
- ❖ Consumo excesivo de alcohol o drogas y abusos de medicamentos.

Exite varios tipos de duelo complicado o patológico

CUADRO N°1

Duelo crónico	Tiene una duración excesiva y se queda adherida a la persona a lo largo de la vida durante varios años, acompañado de desesperación, en cual la persona no puede volver a rehacer su vida ya que todo gira alrededor de la persona fallecida.
Duelo congelado o retardado	Conocido como duelo inhibido o pospuesto en la que la persona no presenta ningún síntoma de dolor por la muerte de su ser querido, presentando síntomas de embotamiento afectivo, ya que no se afronta la realidad de la pérdida.
Duelo exagerado	Duelo eufórico, presentan tres síntomas diferentes como: 1.- Caracterizado por la intensa reacción del duelo. 2.- Negando la realidad de muerte. 3.- Reconociendo que la persona que si falleció con certeza exagerada.
Duelo enmascarado	La persona presenta problemas físicos o somáticos con respuesta emocional, normal o escasa.
Duelo ambiguo	Es el duelo experimentado ante una pérdida significativa, también conocido como duelo preparatorio.

Elaborado por Reyes Peñafiel Lissette Yomayra

2.2.3.6 Fases del duelo

M. Horowitz distingue cinco fases del duelo

❖ **Reacción Inicial del Shock**

Se inicia cuando la persona conoce la noticia inmediata de la pérdida o muerte de su ser querido. Esta confrontación súbita induce a la aparición de varios estados en las personas con episodios de rabia o dolor intenso al saber la realidad por la cual está atravesando.

❖ **Negación**

La persona no vivencia el hecho traumático, ya que centra su foco de atención en otras preocupaciones para evitar el evento penoso por el cual atraviesa, y frecuentemente está consciente pero funciona de forma automática esto sirve como defensa frente al dolor emocional, este período puede durar días, semanas o meses.

❖ **Intrusión de pensamiento**

El sujeto empieza a recordar a la persona muerta apareciendo en la conciencia imágenes del suceso penoso. Generando que la persona se active emocionalmente teniendo una identificación con el difunto, en ocasiones aparece la culpa por haber sobrevivido al difunto.

❖ **Elaboración**

La persona entra en un estado de racionalidad para analizar lo sucedido y considerar las consecuencias, el dolor psíquico disminuye estableciendo en esta etapa nuevas relaciones que son vistos como sustitutos o reemplazantes del difunto.

❖ **Completación**

Es la etapa final aquí disminuye las oscilaciones emocionales existiendo mayor coherencia interna y estados emocionales más positivos. Los familiares integran a la persona pérdida como un grato recuerdo que no es olvidado, y que en varias ocasiones son vistas como fuerza interior para enfrentar nuevos desafíos.

2.3. Marco legal

2.3.1. La Constitución de la República del Ecuador

Capítulo Primero

Inclusión y equidad: Sección tercera

Seguridad social

Art. 369.- El seguro universal obligatorio cubrirá las contingencias de enfermedad, maternidad, paternidad, riesgos de trabajo, cesantía, desempleo, vejez, invalidez, discapacidad, muerte y aquellas que defina la ley. Las prestaciones de salud de las contingencias de enfermedad y maternidad se brindarán a través de la red pública integral de salud.

El seguro universal obligatorio se extenderá a toda la población urbana y rural, con independencia de su situación laboral. Las prestaciones para las personas que realizan trabajo doméstico no remunerado y tareas de cuidado se financiarán con aportes y contribuciones del Estado. La ley definirá el mecanismo correspondiente.

Sección Séptima: Salud.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustenten el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; el acceso permanente y oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

La presentación de servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, preocupación y biotécnica, con enfoque de género y generacional.

2.3.2. Ley Orgánica de la Salud.

Capítulo I

Derecho a la salud y su protección

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado.

El resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.

2.3.3. Plan Nacional del Buen vivir.

Objetivo 3. Mejorar la calidad de vida de la población.

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas.

Este concepto integra factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales y económicas solidarias, sustentables y respetuosas de los derechos de las personas y de la naturaleza, en el contexto de las culturas y del sistema de valores en los que dichas personas viven, y en relación con sus expectativas, normas y demandas.

El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte, participación social y política, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares.

Las condiciones de los entornos en los que se desarrollan el trabajo, la convivencia, el estudio y el descanso, y la calidad de los servicios e instituciones públicas, tienen incidencia directa en la calidad de vida, entendida como la justa y equitativa redistribución de la riqueza social.

Políticas

- ❖ Promover prácticas de vida saludable en la población.
- ❖ Brindar atención integral a las mujeres y a los grupos de atención prioritaria, con enfoque de género, generacional, familiar, comunitario e intercultural.
- ❖ Garantizar vivienda y hábitat dignos, seguros y saludables, con equidad, sustentabilidad y eficiencia.
- ❖ Propiciar condiciones de seguridad humana y confianza mutua entre las personas en los diversos entornos.

Objetivo 9. Garantizar el trabajo estable, justo y digno.

El trabajo constituye la columna vertebral de la sociedad y es un tema fundamental de la vida de las personas y de las familias. La Constitución de 2008 reconoce el trabajo como derecho y deber social. En tanto derecho económico, es considerado fuente de realización personal y base de la economía.

Para este Plan, es de vital importancia reconocer y apoyar las distintas formas de organización de la producción: comunitarias, cooperativas, empresariales públicas o privadas, asociativas, familiares, domésticas, autónomas y mixtas; así como las diversas formas de trabajo incluidas las formas autónomas de autosustento y de cuidado humano—, al igual que las formas de reproducción y sobrevivencia familiar y vecinal.

La cooperación social, característica de las economías de autosustento y cuidado humano, constituye un elemento fundamental para la construcción de una economía social y solidaria, y una sociedad más equitativa. Por esto, las formas asociativas de producción deben reproducirse en todos los sectores de la economía, para generar mejores condiciones para las personas que participan en ellas.

Políticas

- ❖ Valorar todas las formas de trabajo, generar condiciones dignas para el trabajo y velar por el cumplimiento de los derechos laborales.
- ❖ Impulsar el reconocimiento del trabajo autónomo, de cuidado humano, de cuidado familiar y de autoconsumo, así como la transformación integral de sus condiciones.
- ❖ Promover condiciones y entornos de trabajo seguro, saludable, incluyente, no discriminatorio y ambientalmente amigable.

2.3.4. Ley del Seguro Social Campesino

Art. 2.- SUJETOS DE PROTECCIÓN.- Son sujetos de protección del régimen del Seguro Social Campesino: la población rural y las personas dedicadas a la pesca artesanal, que no se beneficien de la protección del seguro universal obligatorio, no reciban remuneración de un empleador y que no se hayan convertido en empleador permanente.

La población beneficiaria de este Seguro comprende a las personas cuya residencia esté ubicada en el área rural y se halle enmarcada en lo establecido por el artículo 2 de la Ley de Seguridad Social.

Art. 3.- Beneficiarios.- Son beneficiarios de las prestaciones del Seguro Social Campesino, el jefe de familia asegurado, su cónyuge o conviviente con derecho, sus hijos y familiares que viven bajo su dependencia, conforme el artículo 128 de la Ley de Seguridad Social, acreditados al momento de la afiliación o en algún otro momento anterior a la solicitud de prestación con una antelación no menor de tres (3) meses. Esta definición incluye a:

- ❖ Los miembros de familia que cursan estudios hasta nivel universitario, dependientes del jefe de familia, que justifiquen al inicio de cada periodo lectivo el correspondiente certificado de matrícula y asistencia a clases y no se hallen laborando en relación de dependencia o realizando una actividad económica.
- ❖ Al jefe asegurado y beneficiarios que mantendrán sus derechos en el Seguro Social Campesino aún en el caso de que la localidad rural en la que se afiliaron inicialmente sea declarada zona urbana, siempre y cuando conserven las condiciones de trabajo mencionadas en el artículo 2 de este Reglamento. En caso de egresar el jefe de familia o sus beneficiarios, quedarán fuera del Régimen del Seguro Social Campesino y no podrán reingresar.

2.4. Marco conceptual/glosario de términos.

Angustia: es la emoción universalmente experimentada por las personas presentándose como un efecto de inmovilización dándose en innumerables ocasiones, también definida como una emoción compleja difusa y desagradable que conlleva a serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto.(Ayuso J.L., 2009).

Culpa: es la acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por daño causado. (Diccionario de la Lengua Española (DRAE), 2014.)

Depresión: Según la OMS la depresión es un trastorno mental frecuente, caracterizada por presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimiento de culpa o falta de autoestima, trastorno del sueño o del apetito, sensación del cansancio y falta de concentración.

Duelo: es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida; elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia”; cada pérdida, por pequeña que sea, implica la necesidad de hacer una elaboración, no sólo las grandes pérdidas generan duelos, sino que toda pérdida lo implica. (Bucay J., 2004).

Emociones: son reacciones psicofisiológicas de las personas ante una situación relevante tales como las que implican peligro, amenaza, daño,

pérdida y novedad. Estas reacciones son de carácter universal que producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión, cognición subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual expresiva). (Cano-Vindela. & Miguel-Tobal J. J., 2010).

Enojo: es el sentimiento que una persona experimenta cuando se siente contrariada o perjudicada por otra o por una cosa. Movimiento del ánimo que suscita ira contra alguien o algo. (Diccionario de la Lengua Española (DRAE), 2014.)

Fatiga: se produce con una progresiva debilitación de la capacidad de resistencia de la persona sometida a un esfuerzo intenso o prolongado. (ALONSO CASTAÑO L., 2009).

Inestabilidad: síntoma de una deficiencia dependiendo de la intensidad y de la causa, falta de estabilidad. (Diccionario de la Lengua Española (DRAE), 2014.)

Miedo: definida como una respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro, físico o psíquico cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anularlo o contrarrestarlo mediante una respuesta (conducta huida o agresión). (Chorot., 2009).

Muerte: Desde el punto de vista fisiológico Platón refiere que la muerte no es otra cosa que el cese de la vida, pérdida de operar como un todo. Cese de un cuerpo.

Negación: es un obstáculo que ponen los sujetos para que la exposición funcione tenemos multitud de puertas (la negación) que impide que las experiencia desagradable se hagan consciente. (Marks I. M., 1987)

Pérdida: las perdidas psicológicamente pueden ser variadas, como la de un ser amado o abstracciones equivalentes (patria, libertad, ideales) que generan un reacción psicológica denominada duelo. (NelidaAsili, 2004).

Personalidad: se puede definir como un esquema o patrón de características psicológicas que mayormente son difíciles de cambiar en una persona, por lo general son las maneras de comportarse como apreciar, sentir, pensar y afrontar determinadas situaciones. (Sánchez P. Y Quemada I., 2009).

Salud: según la OMS (Organización Mundial de la Salud) refiere que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Sentimientos: estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. (Diccionario de la Lengua Española (DRAE), 2014.)

Soledad: es el convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad. (Madoz V. Soledad, 2009).

Temperamento: se refiere a los fenómenos característicos de la naturaleza emocional de un individuo, incluyendo su susceptibilidad a la estimulación emocional, la fuerza y la velocidad con que acostumbran a producirse las respuestas, su estado de humor preponderante y todas las peculiaridades de fluctuación e intensidad en el estado de humor, considerándose estos fenómenos como dependientes en gran parte de la estructura constitucional y predominantemente hereditaria. (Allport G. W., 2009).

Tristeza: Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto. (Diccionario Oxford Dictionaries).

2.5 Fundamentación Filosófica, Sociológica y Psicológica

2.5.1 Fundamentación Filosófica

Las emociones son reacciones psicofisiológicas de los individuos ante distintas situaciones, como las que tienen riesgo, amenaza, daño, pérdida y triunfo. Aquellas emociones son únicas en las personas la cual puede producir cambios drásticos en cuanto a lo afectivo, fisiológico y conductual en la vida de los seres humanos.

Debemos considerar que existen reacciones emocionales negativas como ira, la tristeza, la culpabilidad, la vergüenza y la ansiedad entre otras las cuales afectan a las personas en su bienestar.

Sin embargo, diferentes concepciones filosóficas sustentan que “la vida es esencialmente dolor” según F. Nietzsche. Mientras que Aristóteles decía que “el dolor es lo que se aleja de la condición natural de forma violenta y es ajeno a las necesidades e intereses de los seres vivos”. Es decir el dolor es una sensación desagradable que acompaña a las personas ante diferentes situaciones de peligro, por eso los individuos consideramos fundamental batallar o combatir el dolor.

Por lo tanto la pérdida de un ser querido genera una crisis emocional en las familias, ya que afecta negativamente al ser humano manteniendo una experiencia emocional desfavorable y perturbando su bienestar. Mejorando las relaciones interpersonales permite que el ser humano pueda relacionarse con el contexto e incrementa las posibilidades de superar la pérdida.

2.5.2 Fundamentación Sociológica

El desarrollo emocional de las familias está integrado a un medio social y cultural, en el cual las personas tienen comportamientos y actitudes aprendidas, tales costumbres han ido cambiando con el transcurso del tiempo, algunos sujetos ven a la muerte como un hecho natural e irremediable mientras que otras las tienen como un enemigo que afecta emocionalmente a los individuos.

Los individuos están inmerso en un intercambio social, ya que se tiene varias situaciones comunes que nos unen como la pérdida de un ser

querido; según Judith Butler en 2006 refiere que “el duelo nos enseña la sujeción a la que nos somete nuestra relación con los otros de que no siempre podamos contar o explicar”.

A medida que pasa el tiempo, se cree que la muerte es una intervención deliberada de Dios, mientras que “en la edad media se decía que cuando alguien moría era porque había una lucha entre ángeles y demonios luchaban por el alma que iba a morir, por eso era esencial morir de buena muerte”.(O'Connor., 2005)

En la actualidad, la pérdida de un familiar se vive socialmente como un tabú, ya que los sujetos lo que menos hacen es hablar del tema, e incluso los familiares de las personas que tienen una enfermedad terminal se niegan aceptar la pérdida llevando a sus seres queridos hasta en los últimos momentos de vida a los hospitales.

2.5.3 Fundamentación Psicológica

La muerte de un familiar incita a reaccionar de diferentes formas, siendo una experiencia desgarradora que en algunas ocasiones se es difícil superar, en ciertos casos estas reacciones disminuye con el transcurso del tiempo. Dentro del ámbito psicológico los dolientes suelen reprocharse el no haber hecho lo suficiente por la persona fallecida, presentando algunos signos y síntomas como irritabilidad, tristeza, miedo, confusión, rabia alteraciones del sueño y del apetito, náuseas, vómitos y mareos.

Según el psicoanalista Sigmund Freud en 1917 se refirió al duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o una abstracción que haga a sus veces como la patria, la libertad un ideal”. Ya que el haber perdido a un ser querido provoca varias reacciones emocionales difíciles y dolorosas que afecta el bienestar físico, mental y social.

Por ello, se entiende que el duelo es un proceso que demanda de gran trabajo que obstaculiza cualquier diligencia necesaria para cualquier separación. Mientras que para Bucay en el 2004 refiere “el duelo es el proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y a la armonización de las situaciones interna y externa a una nueva realidad”.(Bucay J., 2004).

Por lo tanto, la pérdida de un familiar hace sé que despliegue diversas reacciones en las personas, las cuales son dolorosas generando mecanismos de defensa como la negación absoluta de superar la pérdida; sin embargo es importante que el doliente entienda que se deber aprender a vivir sin la persona fallecida para sobrellevar la pérdida y así permitir establecer un clima favorable los en los distintos ámbitos.

2.6. Hipótesis

La pérdida de un familiar en el trabajo pesquero afectará en el estado emocional de sus familiares.

2.7. Señalamiento de las variables

Variable independiente.

Pérdida de un familiar

Variable dependiente.

Impacto emocional.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

La presente investigación se basará en el enfoque cuantitativo ya que permite analizar la información de manera numérica, sin intervención de juicio de valor que puedan distorsionar la realidad del problema de estudio mediante la recolección de datos para comprobar la hipótesis.

Se propone aplicar el diseño no experimental, observando los fenómenos tal y como ocurrieron en su contexto natural, sin intervenir en su desarrollo para posteriormente analizarlos.

Siendo una Investigación de corte transversal porque busca recaudar datos en un solo momento y tiempo cuya finalidad es poder describir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado.

En enfoque de la investigación es de tipo descriptivo con bases a investigaciones bibliográficas y documentales, que nos permitirá recaudar información acerca del impacto emocional ante la pérdida de un familiar en la pesca en la Parroquia Anconcito del Cantón Salinas.

3.2. Modalidad básica de la investigación

La modalidad de esta investigación es no experimental para observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, con un corte transeccional o transversal cuyo propósito es observar las variables pérdida de un familiar e impacto emocional que sufren las familias ante la pérdida de un ser querido en la pesca para conocer su incidencia e interrelación en el contexto dado en que se presenta, para después analizarlas y describir los resultados.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

Los tipos de investigación que se utilizaron son: la investigación descriptiva, investigación bibliográfica, investigación de campo.

3.3.1. Investigación Descriptiva: El estudio será descriptivo porque permitirá determinar la relación existente entre las variables “impacto emocional” y su influencia en “pérdida de un familiar”.

3.3.2. Documental Bibliográfica: Tiene como propósito conocer, comparar, ampliar, profundizar y deducir diversos enfoques, teorías científicas, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre el tema en cuestión, basándose en documentos, revistas, libros y publicaciones.

3.3.3. Investigación de Campo: Se basa en el estudio sistemático de los hechos en el lugar en el que se producen los acontecimientos, tomando

contacto en forma directa con la realidad, para poder recabar información en función de los objetivos de estudios de la problemática planteada en la Parroquia Anconcito del Cantón Salinas.

3.4.Población y Muestra

3.4.1. Población

Se define a la población como un conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones, las cuales pueden tomar fuerte medidas para dicho lugar al ser encuestados.

La población está constituida por 53 personas, las cuales están conformadas por conyugues, hijos/ hijas y padres.

De la población de la investigación se obtendrá una muestra de 47 personas con la fórmula respectiva, a quienes se le aplicará pruebas estandarizadas como la encuesta para recopilar información requerida en la investigación.

3.4.2.Muestra

El tamaño de la muestra fue establecido después de aplicar la siguiente fórmula:

$$n = \frac{m}{E^2(m - 1) + 1}$$

M= Tamaño de la población.

n = tamaño de la muestra.

E = error admisible

$$n = \frac{53}{0,05^2 (53-1)+1}$$

$$n = \frac{53}{0,0025 (52)+1}$$

$$n = \frac{53}{0,13}$$

$$n = \frac{53}{1.13}$$

$$n = 46.9026549$$

$$n = 47$$

TABLA N°1

Objeto de la investigación	Población	Muestra	Porcentaje
Conyugues	9	8	17 %
Hijos	18	16	34 %
Hijas	18	16	34 %
Padres	8	7	15 %
Total	53	47	100%

Fuente: Habitantes de la Parroquia Anconcito
Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel.

3.5.Operacionalización de las Variables

CUADRO N°2

VARIABLES DEPENDIENTE.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICIÓN PROCEDIMENTAL	ÍTEMS						
Impacto Emocional	Según la Real Academia Española señala que impacto es un golpe emocional producido por una noticia desconcertante o dramática	Determinar el estado emocional de los familiares afectados por la pérdida de un ser querido.	Reacciones físicas	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1131 834 1379 1002">Manifestaciones</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1131 1002 1379 1169">Tiempo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1131 1169 1379 1353">Síntomas</td> </tr> </table>	Manifestaciones	Tiempo	Síntomas	Entrevista Encuesta Observación directa	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1503 834 2011 1002">¿Cuál o Cuáles de las siguientes manifestaciones somáticas le generó en Ud. la pérdida de un familiar?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1503 1002 2011 1169">¿Qué período duró la angustia aguda que usted experimentó por la pérdida de su ser querido?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1503 1169 2011 1353">¿Cuál o Cuáles de los siguientes síntomas le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?</td> </tr> </table>	¿Cuál o Cuáles de las siguientes manifestaciones somáticas le generó en Ud. la pérdida de un familiar?	¿Qué período duró la angustia aguda que usted experimentó por la pérdida de su ser querido?	¿Cuál o Cuáles de los siguientes síntomas le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?
Manifestaciones												
Tiempo												
Síntomas												
¿Cuál o Cuáles de las siguientes manifestaciones somáticas le generó en Ud. la pérdida de un familiar?												
¿Qué período duró la angustia aguda que usted experimentó por la pérdida de su ser querido?												
¿Cuál o Cuáles de los siguientes síntomas le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?												

				Emociones		¿Cuál o Cuáles de las siguientes emociones le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?
VARIABLES I.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	DEFINICIÓN PROCEDIMENTAL	ÍTEMS
Pérdida de un familiar	Según el Instituto Nacional Del Cáncer Medline Plus refiere que la pérdida de un familiar es el periodo de sufrimiento y duelo después de una muerte	Describir el duelo en casos de familias que sufren la pérdida de un ser querido en la pesca.	Procesos del duelo o las fases del duelo	Reacción inicial de shock. Negación Intrusión del pensamiento	Observación directa Encuesta	¿Qué tipo de reacción inicial tuvo al conocer la noticia de pérdida de su familiar? ¿Al enterarse de la pérdida de su ser querido cual/es fue o fueron sus primeras reacciones? Después de la muerte de su ser querido con qué frecuencia a recordado situaciones ligada a su familiar.

				Elaboración.		¿Cómo se puede superar la muerte de un ser querido?
				Completación.		¿Qué tipos desafíos cree Ud. que una persona puede superar con el transcurso del tiempo?
		Evaluar teóricamente el impacto que tiene el duelo sobre el doliente.	Comportamiento	Cambios sociales		¿Considera usted que la pérdida de su ser querido afectó sus relaciones sociales? ¿Después de la pérdida familiar se sintió desmotivado para realizar otras actividades?
				Cambios emocionales		¿Consideras que manifestaste cambios de ánimo al momento de la pérdida? ¿Experimentó episodio de ira, rabia, ataques violentos después de la pérdida del familiar?
				Cambios a nivel de salud		¿Sintió algunos cambios a nivel de salud ante la pérdida? ¿Al momento de la pérdida sintió cansancio, insomnio, sensación de náuseas?

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel.

3.6. Técnicas e Instrumentos.

Los instrumentos que se utilizarán para este trabajo de investigación son: Observación, encuestas y entrevistas.

❖ La observación

La observación radica en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta, para obtener directamente los datos de la realidad. Con la finalidad de conocer la problemática y los elementos que la contiene, para obtener datos para el respectivo análisis.

❖ La encuesta

Es una técnica que a través de preguntas sirve para recabar información acerca de las variables, medir opiniones, conocimientos. El tipo de encuestas que se aplicarán para a las familias de la parroquia Anconcito del Salinas, Provincia de Santa Elena exactamente está diseñado con preguntas que se refieren a diferentes alternativas de respuestas en el que la persona debe elegir en función de su nivel de apreciación del objeto a investigar. Esto permite, que cada pregunta pueda medirse. De acuerdo a las alternativas respondidas, se registraron las respuestas de opción múltiple y de las preguntas dicotómicas.

❖ La entrevista

La entrevista es un reporte verbal de una persona con el fin de obtener información primaria acerca de su conducta o de experiencias. La entrevistas que utilizaron fueron las no estandarizadas; aquí ni las

preguntas ni las respuestas están predeterminadas, de manera espontánea se expresan las respuestas que quiera.

3.7. Plan de Recolección de Información.

Para la información científica se consultó:

- ❖ Textos.
- ❖ Revistas.
- ❖ Internet.
- ❖ Técnica de la encuesta.
- ❖ Entrevista
- ❖ Elaboración de cuadros y gráficos estadísticos.
- ❖ Análisis de resultados

3.8. Plan de Procesamiento de la Información.

CUADRO N° 3

DETERMINACIÓN DE UNA SITUACIÓN	BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN	RECOPIACIÓN DE DATOS Y ANÁLISIS BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN	DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN	PLANEAMIENTO DE SOLUCIONES.
<p>Mediante la observación realizada a las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca de la parroquia Anconcito, se pudo verificar que hay familias que no han podido superar la muerte de su familiar en alta mar, ya que manifiestan síntomas de tristeza, episodio de dolor y depresión. Lo que genera que no haya bienestar emocional dentro de ese hogar.</p>	<p>Una vez que se ha observado el problema que afecta a las familias de la parroquia Anconcito, se procede a la búsqueda de la información correspondiente, fuentes bibliográficas, documentos, web, etc. Que ayudara para proponer soluciones reales al proyecto clínico.</p>	<p>Se hizo necesario recopilar y analizar la información referente al problema de investigación, se aplicó entrevistas y encuestas a las familias para conocer sus opiniones con respecto a la propuesta planteada por lo cual brindaron la apertura y colaboración para que se apliquen las estrategias psicológicas mediante el plan de intervención psicológica que permita la adecuada elaboración del duelo ante la pérdida de un miembro de la familia.</p>	<p>Una vez obtenidos los resultados se pudo verificar que la mayoría de las personas reconocen que necesitan de ayuda psicológica para poder tener una adecuada elaboración del duelo y de esta manera no presentar inconveniente al dialogar de la problemática.</p>	<p>La aplicación del plan de intervención psicológica llevará a que las familias aprendan a superar la muerte de su ser querido mediante a adecuada elaboración del duelo, mejorando el bienestar psicológico y emocional de las familias estableciendo nuevas relaciones interpersonales.</p>

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

3.9. Análisis e Interpretación de Resultados.

Tabla No 2

¿Cuál o Cuáles de las siguientes manifestaciones somáticas le generó en Ud. la pérdida de un familiar?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Taquicardia	0	0%
Sudoraciones	0	0%
Dolores de cabeza	0	0%
Frio	10	19%
Dolores gástricos	7	13%
Problemas de sueño	36	68%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico N° 1



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 68% de las familias refieren que las manifestaciones somáticas que le genero la pérdida de un familiar es problemas de sueño, mientras que el 19% manifiesta que presentan frio y el 13% expresan que otras de las manifestaciones que genera la pérdida es tener dolores gástricos.

Se considera importante aplicar técnicas de relajación para dormir mejor combatiendo los problemas de sueños mediante la ejecución del plan de intervención psicológica.

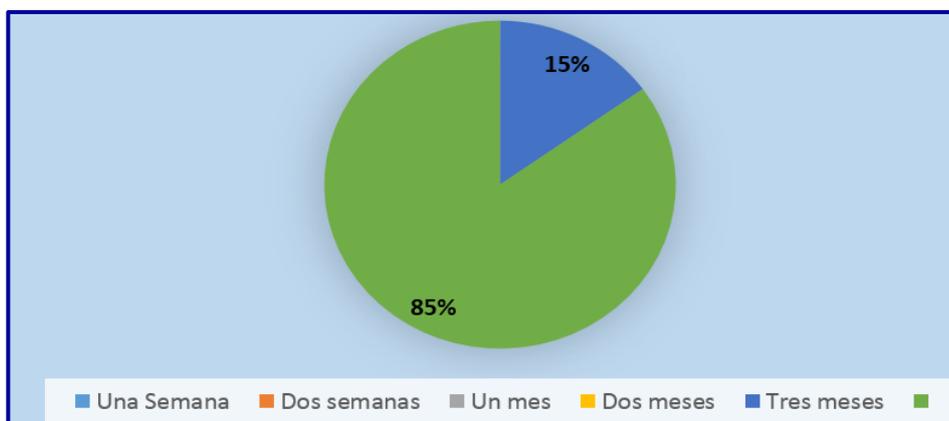
Tabla No 3

¿Qué período duró la angustia aguda que usted experimentó por la pérdida de su ser querido?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Una Semana	0	0
Dos semanas	0	0
Un mes	0	0
Dos meses	0	0
Tres meses	8	15%
Otro tiempo	45	85%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 2



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 85% de las familias expresan que el tiempo que les dura la angustia que experimentaron durante la pérdida de su familiar no tiene límite, mientras que el 15% refieren que la angustia le duro tres meses.

Por lo tanto es esencial trabajar en estrategias de afrontamiento psicológico para fomentar la superación del duelo.

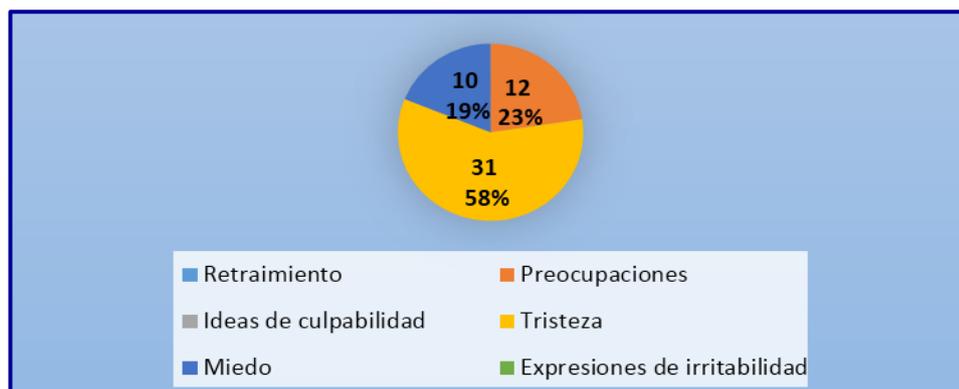
Tabla No 4

¿Cuál o Cuáles de los siguientes síntomas le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Retraimiento	0	0
Preocupaciones	12	23%
Ideas de culpabilidad	0	0
Tristeza	31	58%
Miedo	10	9%
Expresiones de irritabilidad	0	0
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 3



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

De acuerdo a las familias un 58% expresan que la tristeza es un síntomas más frecuentes que le generó la pérdida de su ser querido, y el 23% refieren que la preocupación es otro síntoma que le genero la pérdida de un familiar, mientras que el 9% dijeron que también presentaron es miedo.

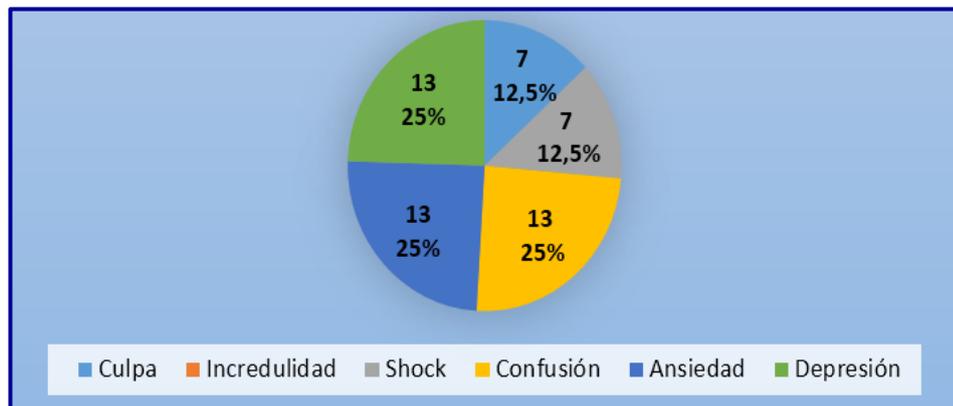
A partir de los resultados obtenidos se define que la pérdida de un familiar afecta de forma progresiva a los dolientes, por ello es esencial que se aplique un plan de intervención psicológica a los familiares.

Tabla No 5

¿Cuál o Cuáles de las siguientes emociones le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Culpa	7	12,5%
Incredulidad	0	0
Shock	7	12,5%
Confusión	13	25%
Ansiedad	13	25%
Depresión	13	25%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.
Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 4



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.
Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Con un porcentaje similar del 25% las familias encuestadas refirieron que presentan confusión, ansiedad y depresión ante la pérdida de un ser querido, mientras que el 12% manifestaron que presentan culpa y shock al saber la noticia.

Siendo importante trabajar en los estados emocionales de las familias para sobrellevar la problemática mediante las estrategias psicológicas en el plan de intervención.

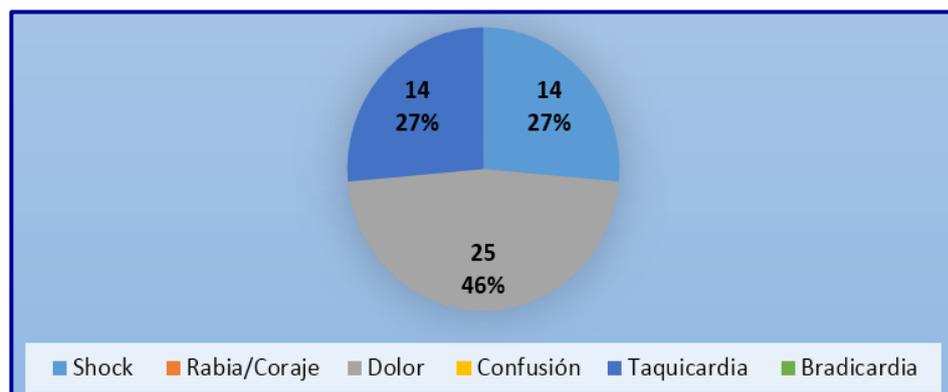
Tabla No 6

¿Qué tipo de estos episodios tuvo al conocer la noticia de pérdida de su familiar?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Shock	14	27%
Rabia/Coraje	0	0%
Dolor	25	46%
Confusión	0	0%
Taquicardia	14	27%
Bradycardia	0	0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 5



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 46% de las familias expresan que el dolor es uno de los episodios que tiene al conocer la noticia de la pérdida de su familiar, mientras que un 27% refieren que tiene episodio de taquicardia y shock al enterarse de la noticia.

Por lo tanto se corrobora que los episodios de dolor, taquicardia y shock perturban a los dolientes, considerándose fundamental trabajar en una adecuada elaboración del duelo a través de la aplicación del plan de intervención psicológica.

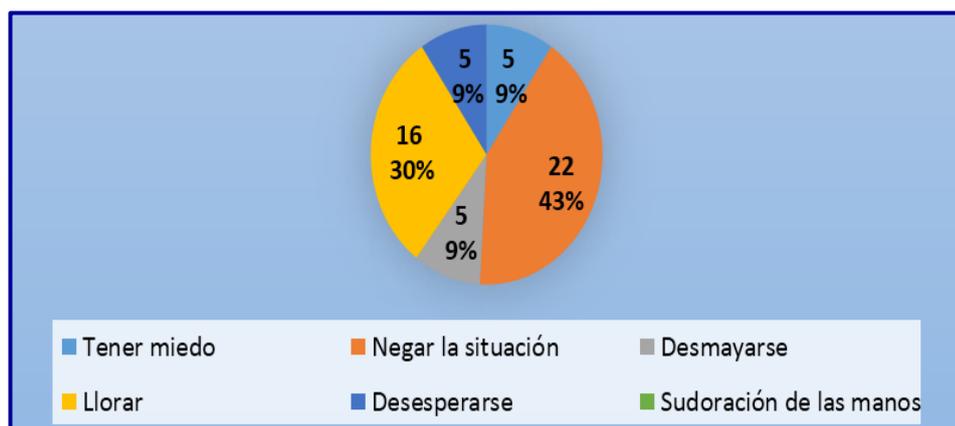
Tabla No 7

¿Al enterarse de la pérdida de su ser querido cual/es fue o fueron sus primeras reacciones?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Tener miedo	5	9%
Negar la situación	22	43%
Desmayarse	5	9%
Llorar	16	30%
Desesperarse	5	9%
Sudoración de las manos	0	0
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 6



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

De acuerdo a las encuestas aplicadas el 43% de las familias expresaron que una de las primeras reacciones es negar la situación de la pérdida, mientras que el 30% manifiestan que otras de las reacciones es llorar y 9% refiere que tienen miedo.

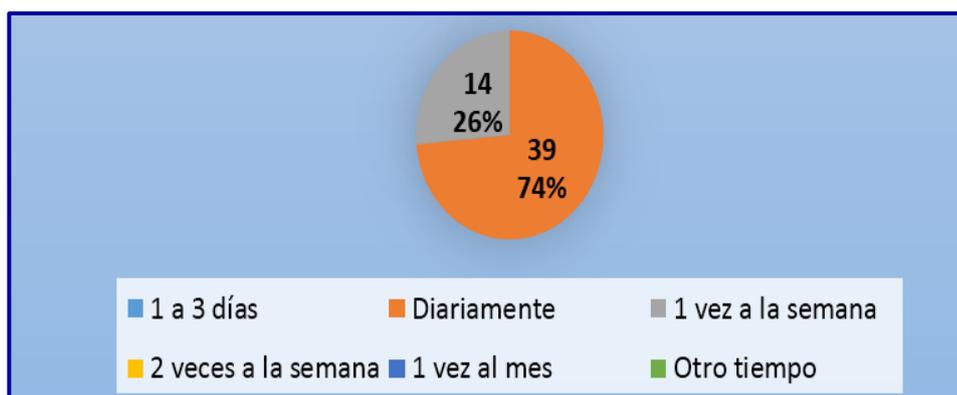
Se considera importante trabajar en la negación que presentan las familias al aceptar la pérdida de su ser querido a través de la ejecución del plan de intervención.

Tabla No 8

Después de la muerte de su ser querido con qué frecuencia a recordado situaciones ligada a su familiar.		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
1 a 3 días	0	0%
Diariamente	39	74%
1 vez a la semana	14	26%
2 veces a la semana	0	0%
1 vez al mes	0	0%
Otro tiempo	0	0%
TOTAL	53	100%

t
a aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.
Elaborado por:Lisette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 7



Fuente:Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.
Elaborado por:Lisette Yomayra Reyes Peñafiel

El 74% de las familias encuestadas manifestaron que después de la muerte de su ser querido recuerdan diariamente la pérdida de su familiar, mientras que el 26% una vez a la semana se recuerda situaciones ligada a su familiar.

Es evidente que de acuerdo a los resultados que se debe trabajar en los estados emocionales de las familias para superar la pérdida de sus seres querido.

Tabla No 9

¿Cómo se puede superar la muerte de un ser querido?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Ayuda psicológica	26	49%
Aprendiendo a vivir sin la persona fallecida.	7	13%
Apoyo social.	0	0%
Teniendo en cuenta que la vida sigue.	7	13%
Teniendo una adecuada elaboración del duelo	13	25%
Pensar diariamente en el difunto	0	0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 8



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 49% de las familias encuestadas refirieron que se necesita de ayuda psicológica para la superar la muerte de un ser querido, mientras que el 25% que teniendo una adecuada elaboración del duelo se puede superar la pérdida y 13% refiere que aprendiendo a vivir sin la persona fallecida y teniendo cuenta que la vida sigue se puede superar la pérdida.

Se considera significativo trabajar con la ayuda de un profesional de la salud en este caso un psicólogo para intervenir en el proceso de superación de la pérdida, mediante el plan de intervención psicológica.

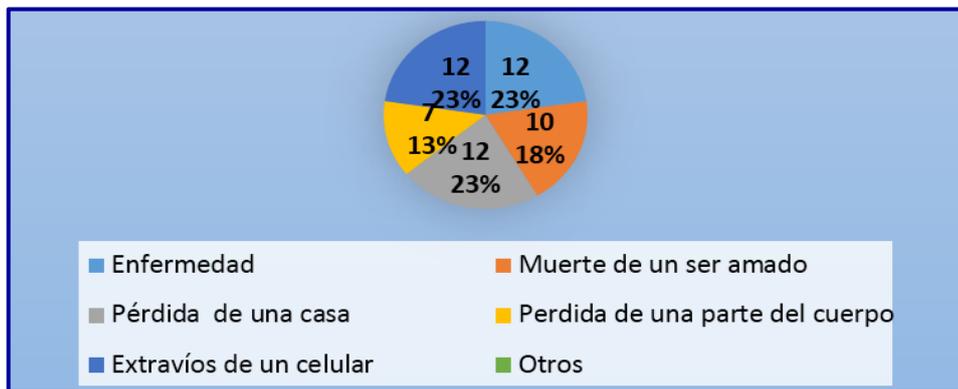
Tabla No 10

¿Qué tipos desafíos cree Ud. que una persona puede superar con el transcurso del tiempo?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Enfermedad	12	23%
Muerte de un ser amado	10	18%
Pérdida de una casa	12	23%
Perdida de una parte del cuerpo	7	13%
Extravíos de un celular	12	23%
Otros	0	0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 9



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 23% de los encuestados manifestaron que tres desafíos se pueden superar con el transcurso del tiempo, como son la enfermedad, pérdida de una casa y el extravío de un celular mientras que el 18% refiere que se puede superar la pérdida de un ser amado y el 13% manifiesta que se puede superar la pérdida o amputación de la parte del cuerpo.

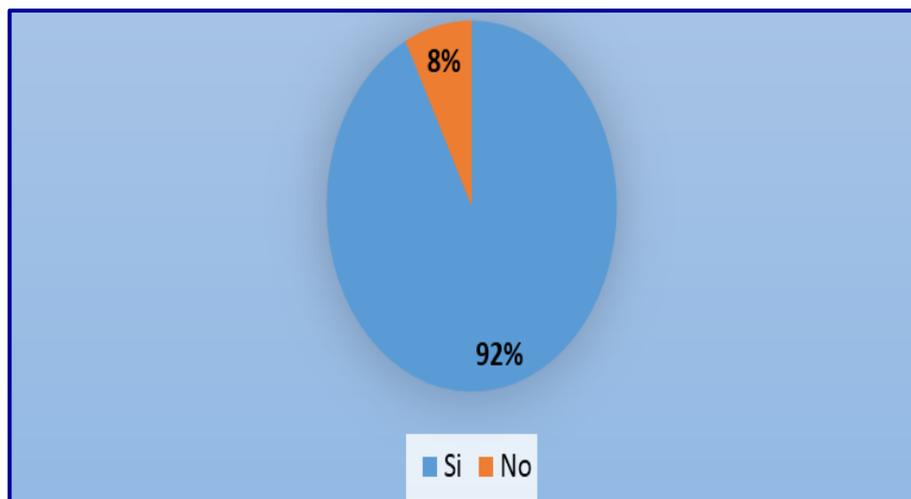
Se considera importante trabajar en superación del duelo o en la pérdida de un ser querido porque así se fortalecerá la confianza en la familia para poder superarse ante situaciones dolorosas.

Tabla No 11

¿Considera usted que la pérdida de su ser querido afecto sus relaciones sociales?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	49	92%
No	4	8%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.
Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel.

Gráfico No 10



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.
Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 92% de las familias indicaron que se vieron afectadas las relaciones sociales por la pérdida de su familiar.

A partir de estos resultados se determina trabajar actividades para mejorar las relaciones sociales en las familias que sufren la pérdida de un ser querido mediante la aplicación del plan de intervención psicológica.

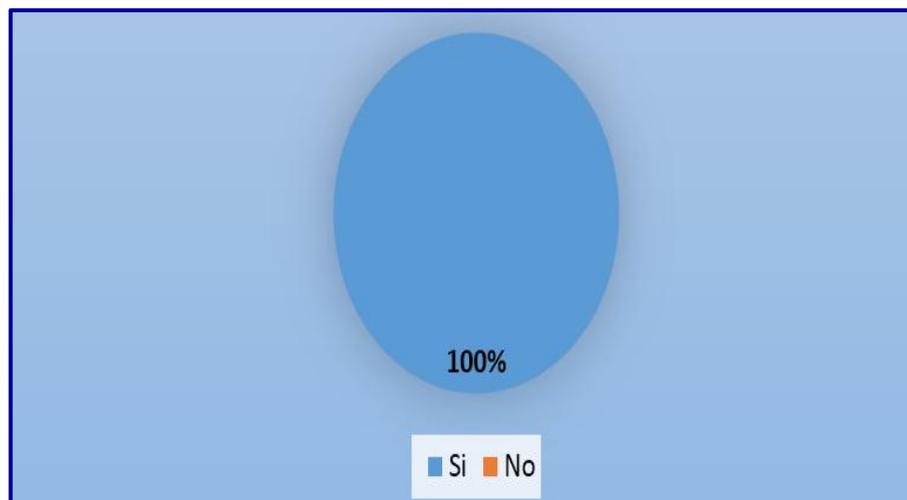
Tabla No 12

¿Después de la pérdida familiar se sintió desmotivado para realizar otras actividades?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	53	100%
No	0	0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 11



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 100% de las familias dijeron que al momento de la pérdida se sintieron desmotivado para realizar otras actividades.

A partir de estos resultados se puntualiza trabajar estrategias psicológicas para incrementar la motivación y el trabajo de equipo mediante la aplicación del plan de intervención psicológica.

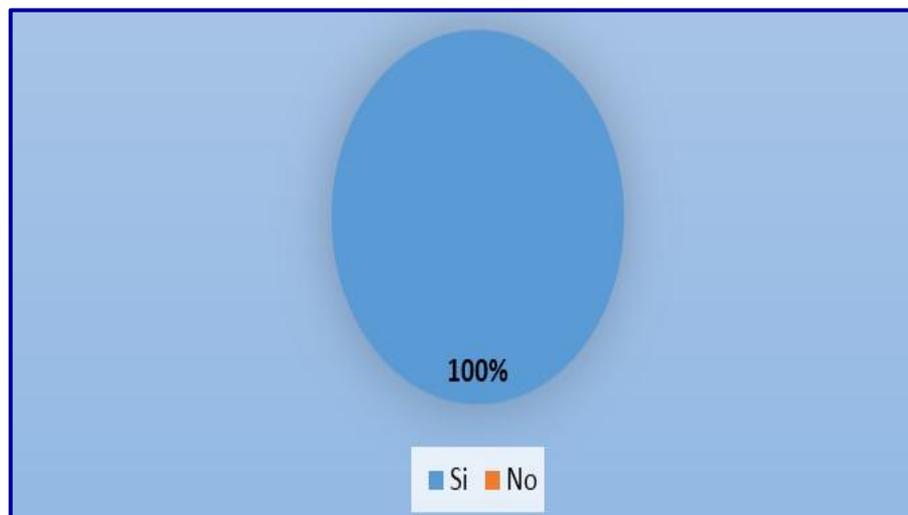
Tabla No 13

¿Consideras que manifestaste cambios de ánimo al momento de la pérdida?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	53	100%
No	0	0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 12



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 100% de las familias refirieron que al instante de la pérdida mantienen cambios de ánimo.

A partir de estos resultados se precisa trabajar actividades para mejorar el estado de ánimo de las personas siendo primordial la aplicación del plan de intervención psicológica.

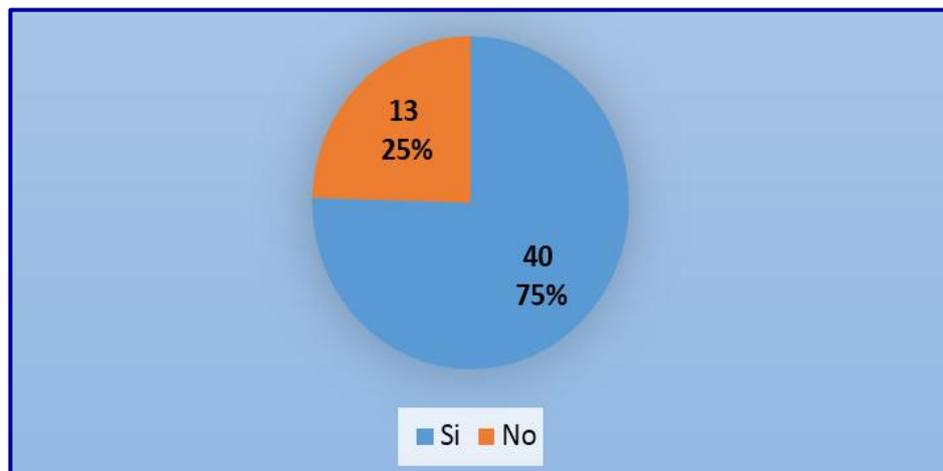
Tabla No 14

¿Experimento episodio de ira, rabia, ataques violentos después de la pérdida del familiar?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	40	75%
No	13	25%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 13



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 75% de las familias dijeron que en el período de la pérdida de su familiar experimentaron episodio de ira, rabia y ataques violentos.

A partir de estos resultados se concreta que se debe trabajar con las familias en actividades para controlar la ira ante situaciones difíciles mediante la aplicación del plan de intervención psicológica.

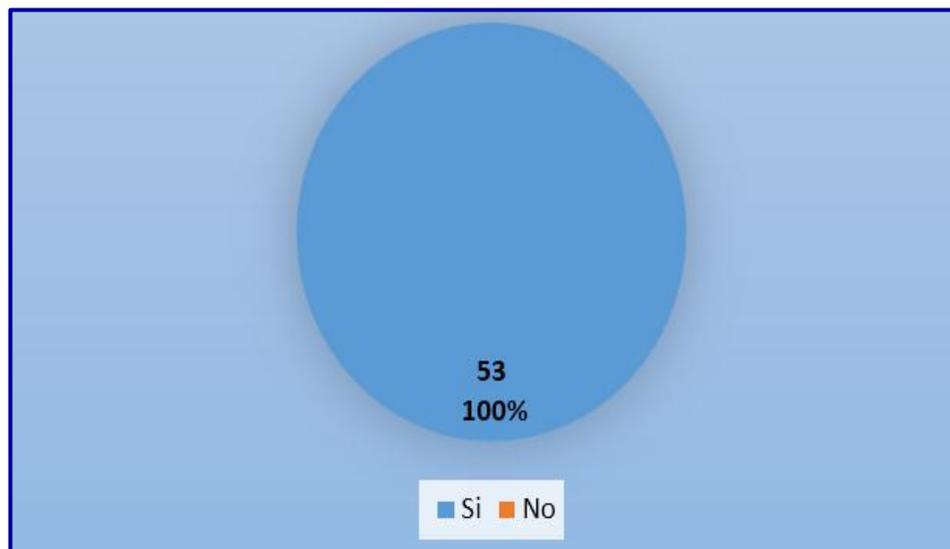
Tabla No 15

¿Sintió algunos cambios a nivel de salud ante la pérdida?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	53	100%
No	0	0%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 14



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 100% de las familias indicaron que al momento de la pérdida de sus ser querido sintieron cambios a nivel de salud.

A partir de estos resultados se define que la pérdida de un familiar afecta a la salud de los dolientes, por lo que es primordial la aplicación del plan de intervención psicológica.

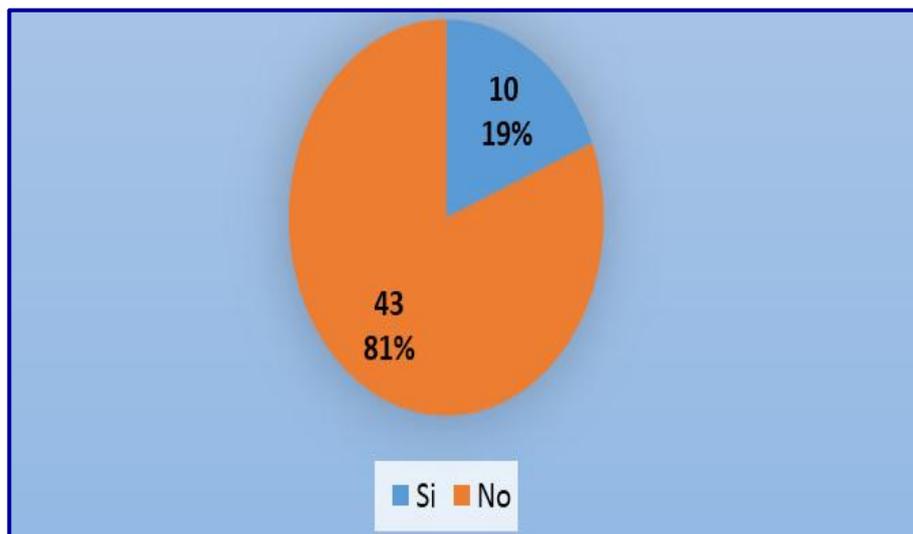
Tabla No 16

¿Al momento de la pérdida sintió cansancio, insomnio, sensación de nauseas?		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	10	19%
No	43	81%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 15



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 81% de las familias indicaron que al momento de la pérdida sintieron cansancio, insomnio, sensación de nauseas.

A partir de estos resultados se concluye que durante la pérdida de un familiar se presentan varias manifestaciones somáticas, por lo que fundamental la aplicación del plan de intervención psicológica.

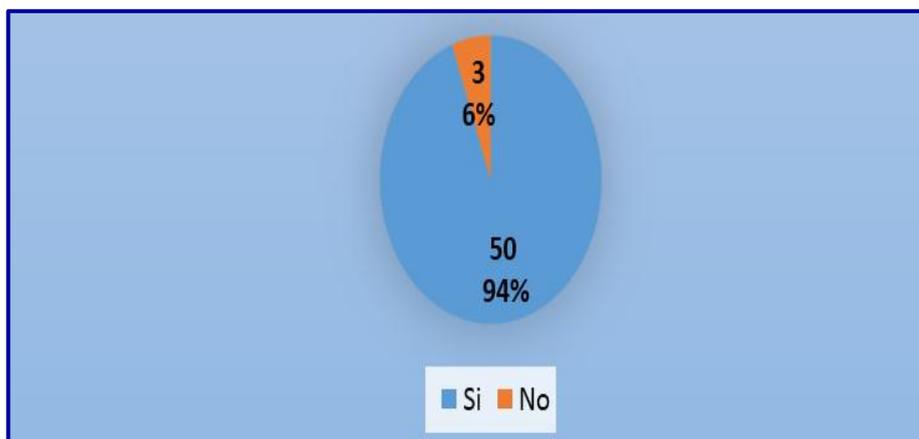
Tabla No 17

Considera importante el diseñar un plan de intervención psicológica para que permita la adecuada elaboración del duelo.		
OPCIONES	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	50	94%
No	3	6%
TOTAL	53	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

Gráfico No 16



Fuente: Encuesta aplicada a las familias que han sufrido la pérdida.

Elaborado por: Lissette Yomayra Reyes Peñafiel

El 94% de las familias dijeron que si consideran importante el diseño de plan de intervención psicológica para que permita una adecuada elaboración del duelo.

A partir de estos resultados se define que el plan de intervención psicológica ayudaría a las familias a mejorar su estado emocional.

3.10. Verificación de Hipótesis.

- ❖ De acuerdo al análisis de los resultados de las encuestas aplicadas a las familias que han sufrido la pérdida de su ser querido en la pesca, en la pregunta tres se comprueban la hipótesis, ya que el 58% afirma de uno de los síntomas que le generó la pérdida de un ser querido es la tristeza. Mientras que en la pregunta cuatro las familias aseveraron que las emociones generadas por la pérdida de su ser querido son la confusión, ansiedad y depresión cada una con un 25%.

- ❖ En la pregunta siete con un 74% refiere que el bienestar de los dolientes es perturbado ya que los familiares recuerdan diariamente situaciones ligada a su familiar afectando el estado emocional de las familias. Confirmándose con la pregunta doce ya que el 100% expresan que ellos manifestaron cambios de ánimo al momento de la pérdida.

- ❖ Finalmente en la pregunta ocho las familias reconocen con un 59% que requieren de ayuda psicológica y una adecuada elaboración de duelo para superar la pérdida de sus ser querido, y consideran en la pregunta dieciséis que es primordial el diseñar un plan de intervención psicológica.

3.11. Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- ❖ El presidente de la Junta Parroquial de Anconcito acepta la factibilidad del Plan de Intervención Psicológica para fomentar la adecuada elaboración del duelo en las familias y de esta manera proporcionar un bienestar emocional de las personas.
- ❖ El 59% de los encuestados consideran importante la intervención psicológica ya que aseguran que les ayudaran a mejorar las relaciones interpersonales de las familias.
- ❖ La aplicación del Plan de Intervención Psicológica ayudara a las familias a mantener una adecuada elaboración del duelo ante la pérdida mejorando el bienestar psicológico de las personas.
- ❖ Se determina que el Plan de Intervención Psicológica incitará a las familias a superar el duelo afianzando a que la familia permanezca unida salvaguardando los valores familiares. Por lo tanto la aplicación del plan de intervención psicológica favorecerá a la construcciones de relaciones familiares y que se regulación de los estados afectivos.

Recomendaciones

- ❖ Es importante que las Autoridades de la Parroquia Anconcito realicen una base estadísticas de los casos de las personas pierden la vida en alta mar estandarizando el grado de daño de las familias, para brindar la ayuda necesaria mediante el plan de intervención psicológica de acuerdo a los casos.
- ❖ Se recomienda desarrollar métodos para enfrentar el dolor ante la pérdida de sus seres queridos para que los familiares puedan manejar debidamente las relaciones interpersonales.
- ❖ Aplicar estrategias psicológicas para promover el bienestar psicosocial en las familias.
- ❖ Motivar a las familias a la práctica valores familiares y sociales, habilidades emocionales y técnicas de relajación mediante la aplicación del plan de intervención psicológica.
- ❖ Incorporar las actividades dentro diario vivir de las familias para fortalecer el proceso de elaboración del duelo mediante técnicas y estrategias psicológicas.

CAPÍTULO IV

MARCO ADMINISTRATIVO

4.1. Recursos.

RECURSOS	INSTITUCIONALES	
	Parroquia Anconcito Cantón Salinas	
	HUMANOS	
	1 Investigadora	
	1 Tutor	
	MATERIALES	
	Computador	
	Copias	
	Impresiones	
	Internet	
Libros		
Materiales de trabajo		
Resma de hojas, entre otros.		
ECONÓMICOS		
INVERSIÓN		
Computador	1000,00	

Impresora	150,00
Cámara fotográfica	120,00
TOTAL GASTOS DE INVERSIÓN:	1270,00
OPERACIÓN	
Materiales de oficina	200,00
Movilización	100,00
Consumo de teléfono	25,00
Consumo de internet	75,00
Anillados	40,00
Empastados	40,00
Material interactivo	50,00
TOTAL GASTOS DE OPERACIÓN:	530,00
HONORARIOS	
Equipo multidisciplinario. (Programador)	125,00
Gramatólogo	125,00
TOTAL GASTOS DE HONORARIOS:	250,00
IMPREVISTOS	80,00
TOTAL DE PRESUPUESTO:	2130,00

Fuente:Datos de la Investigación.

Elaborado por:Reyes Peñafiel Lissette Reyes

4.2. Cronograma

No	ACTIVIDADES	FECHAS																																						
		2014																								2015														
		JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ENERO			FEBRERO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
1	Elaboración del Capítulo I. El problema.	■	■	■	■	■																																		
2	Elaboración del marco teórico						■	■	■	■	■	■	■	■																										
3	Recolección de información														■	■	■	■	■	■	■																			
4	Procesamiento de datos																									■	■	■	■											
5	Análisis de los resultados y conclusiones																											■	■	■										
6	Formulación de la propuesta																													■	■	■								
7	Revisión final																																		■					
8	Redacción del informe final																																				■			
9	Transcripción del informe																																						■	
10	Presentación del informe																																							■

Fuente: Datos de la investigación.

Elaborado por: Reyes Peñafiel Lissette Yomayra

BIBLIOGRAFÍA:

Allport G. W. (2009). *Patrón y el crecimiento de la personalidad*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Alonso Castaño L. (2009). *Seguridad e Higiene Laboral*. Madrid: A. M.

Arellano, F. H. (2006). Déjalo ir con amor. *Revista Digital Universitaria*, 12.

Ayuso J.L. (2009). *Trastorno de Angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Bucay J. (2004). Hoja de Ruta: El camino de las lágrimas. In E. C. Duelos, *Hoja de Ruta: El camino de las lágrimas: El Camino de las Perdidas y de los Duelos* (p. Ediciones Océano de México S.A. Tercera Edición). Mexico: Editorial Sudamericana.

Baca E. - Cabanas M.L. y Baca - Garcia E. (2003). *Las víctimas de Viloencia, Estudios Psicopatológicos*. Madrid : Triacastela.

Bisquerra, R. (2003). *Educación Emocional Y Competencias*.

Bowlby J. (1993). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires Paidós.

Bowlby J. (2007). *El apego y la pérdida: La pérdida*. Madrid: Volumen 3 Espasa Libros (Original publicado en Inglés).

Bucay J. (2004). Hoja de Ruta: El camino de las lágrimas. In E. C. Duelos, Hoja de Ruta: El camino de las lágrimas: *El Camino de las Perdidas y de los Duelos* (p. Ediciones Océano de México S.A. Tercera Edición). Mexico: Editorial Sudamericana.

Cano-Vindel A. & Miguel-Tobal J. J. (2010). *Emociones y Salud*. Bogotá: Suma Psicológica, Vol. 16 No 2: 85-112.

Diario El telegrafo. (2012). Federación Nacional de Cooperativas Pescadoras Artesanales (FENACOPEC). *Datos de Estadísticos de los Pescadores Artesanales* .

Dicaprio N. S. (2005). *Teorías de la personalidad*.

Dirección Nacional de Delitos Contra la Vida, Muertes Violentas, Desapariciones, Extorsión y Secuestro (DINASED),. (2014). *Desapariciones*. SAI - UD –DINASED, SAI – MV –DINASED, DAI – UNASE.

Duncan S. y Barret L.F. (2007). *Affect is a form of cognition: A neurobiological analysis*. *Cognition & Emotion*, .

Esbec E. Gómez. Jarabo. (2011). *Evaluación psicológica de la víctima*. Madrid: Edisofer.

Escoda, R. B. (2012). Educación Emocional: Estrategias Para Su Puesta En Práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*.

Goleman, D. (2003). *Inteligencia Emocional*. Kairos./ (2009). *Destructive Emotions*. Barcelona: kairos.

González Rey Fernando. (2006). Investigación Cualitativa y Subjetividad Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala (ODHAG). *Investigación Cualitativa y Subjetividad de las Reacciones Emocionales*, (p. 254). Guatemala.

Judith Butler. (2006). *Vida precaria "El poder del duelo y la violencia*. Buenos Aires: Paidós.

Kottler Jeffrey A. (2007). El Lenguaje de las Lagrimas (1997). In A. Stern, *Las Lagrimas ese Misterioso País* (p. 9). Buenos Aires : Editorial Imán s. d.

Madoz V. Soledad, e. V. (2009). 10 palabras clave sobre los miedos del hombre moderno. *Revista Scielo Gerokomos Versión Impresa ISSN 1134-928X*, 283 - 4.

María del Carmen Castro González. (2008). *Tanatología - La Inteligencia Emocional y el Proceso del Duelo*. México: Trillas S.A de C.V.

Marks I. M. (2009). *Miedos, fobias y rituales. Los mecanismos de la ansiedad*. . Barcelona : Ediciones Martínez Roca S. A.

Nelida Asili. (2004). *Vida Plena en la Vejez*. México: Editorial Pax México.

O'Connor. (2005). *Déjalo ir con amor*. México: Trillas .

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2012). *El Estado Mundial de la Pesca y la Acuicultura*. Roma: ISBN 978-92-5-307225-5.

Organizacion Internacional del Trabajo. (2007, Junio). *Pescadores . Condiciones de trabajo en el sector pesquero*, pp. Informe V Conferencia Internacional del Trabajo, 92ª reunión, Ginebra.

Rice, F. P. (2009). *Desarrollo humano estudio del ciclo vital segunda edición* . PEARSON.

Robles J.I. y Medina J.L. (2010). *Intervención psicológica en las catástrofes*. Madrid.: Síntesis.

Sandín & Chorot . (2009). Emociones Negativas y su Impacto en la Salud Mental y Física. *Universidad Autónoma del Estado de México*, Sistema de Información Científica Redalyc ® | Versión 2.1 | 2013.

Sandra Torres Layrisse,. (2011). *Duelo en padres que han perdido hijos*. Mexico.

Sigmund Freud. (1917). En obras completas "Duelo Y melancolia". *Duelo Y melancolia*, tomo XIV.

Valdés R. (2002). *Diccionario del Pensamiento Martiano*. La Habana.

Worden J.W. (2004). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica (Original publicado en 2002).

BIBLIOGRAFÍA DE LA WEB:

Asociación Española Conta el Cáncer . (2008). Como hacer Frente ante la pérdida de un ser querido. *Revisado por el Comité Técnico Nacional de la aecc* (p. 3). Madrid: Amador de los Ríos, 5. 28010. Recuperado desde: <http://http://www.who.int/library/es/>

Diccionario de la Lengua Española (DRAE). (2014.). *Diccionario de la lengua española Versión Electrónica*. 23º: Edición Digital. Recuperado desde: <http://http://www.rae.es/>

Diccionario Oxford Dictionaries. (n.d.). *Oxford University Press* Recuperado de <http://www.oxforddictionaries.com>.

Goleman Daniel, . (1998). *Inteligencia Emocional* . España: Bantam Books. Recuperado desde: <https://books.google.com.ec/books?Goleman+Daniel,++%281998%29.+Inteligencia+Emocional>

Organización Mundial De la Salud (OMS). (1946). Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Conferencia Sanitaria Internacional* (p. 100). Nueva York: Official Records of the World Health Organization N°2. Recuperado desde: <http://www.who.int/library/es/>

Sánchez P. Y Quemada I. (2009). Trastornos orgánicos de la personalidad. Ponencia Congreso Daño Cerebral. San Sebastián. *Revista de Psiquiatria*, www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psiquiatricom

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1. Datos Informativos.

El presente trabajo de investigación, fue aplicado a las familias que sufrieron la pérdida de un ser querido en la pesca de la parroquia Anconcito del cantón Salinas, año 2014- 2015.

DATOS DE LA JUNTA PARROQUIAL DE ANCONCITO

- ❖ **Provincia:** SANTA ELENA
- ❖ **Cantón:** SALINAS
- ❖ **Parroquia:** ANCONCITO
- ❖ **Teléfono:** 042946022
- ❖ **Correo electrónico:** juntaparroquialanconcito@yahoo.es
- ❖ **No. de habitantes:** 11.822
- ❖ **Número de personal:**
- ❖ **Presidente:** 1
- ❖ **Tesorero:** 1
- ❖ **Secretario:** 1
- ❖ **Vocales:** 4
- ❖ **Técnico de planificación:** 1
- ❖ **Coordinadores de proyecto:** 2
- ❖ **Personal de servicio:** 1

TÍTULO

Plan de intervención psicológica para el manejo adecuado de la elaboración del duelo de la pérdida de un miembro de la familia de la parroquia Anconcito.

5.2. Antecedentes de la Propuesta

Durante las visitas realizadas a los hogares de las familias note en los dolientes un bajo nivel emocional por las pérdidas de sus seres queridos, ya que en algunos casos dentro de una familia han perdido a dos miembros de sus hogares (hijos, esposos, yernos). Aunque las familias tratan de sobrellevar la pérdida a través del tiempo transcurrido, no lo logran puesto que en su mayoría siguen presentando problemas de tipo emocional.

De la misma manera los vecinos de los dolientes opinan que las familias que sufren la pérdida de un ser amado, deben ser atendidos por profesionales de la salud en el instante de que se enteran de la noticia, ya que en algunos caso solo cuentan con el apoyo de las personas cercanas en ese momento de allí no hay un profesional que intervenga con medidas necesarias para intervenir en estos casos.

Indagando la problemática, surgieron las ganas de llevar acabo el trabajo de investigación mediante la ejecución de la propuesta del plan de intervención psicológico como una respuesta optima en beneficio de las familias en su progreso emocional para que se permita la adecuada elaboración del duelo. La junta parroquial de Anconcito dio apertura para

desarrollar este proyecto investigativo, colaborándonos con el respectivo levantamiento de información y con direcciones de familias que han pasado por esta problemática, con el fin de trabajar por el bienestar psicológico y emocional de los pobladores.

5.3. Justificación.

La aplicación del Plan de Intervención Psicológica para el manejo adecuado de la elaboración del duelo logrará grandes beneficios para las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca. Porque son técnicas aplicadas por profesional acreditado con el fin de ayudar a comprender, reducir, prevenir y mejorar las capacidades interpersonales.

Para Worden las técnicas y estrategias de intervención psicológica se emplean para lograr los objetivos del duelo del cual depende de las metas que deseamos conseguir y del marco donde se encuadre la terapia. “Cambiar los pensamientos negativos o distorsionados por otros más adaptativos y ajustados a la realidad, utilizando la reestructuración cognitiva.”(Worden W., 1997).

Todo esto es posible en cuando se fomente el desarrollo de las técnicas de intervención psicológico para que de esta manera se mejore la calidad de vida de los pobladores de dicha parroquia. Por esto es importante que las familias conozcan de este plan de intervención psicológica para superar de manera adecuada la pérdida de sus seres querido.

Este plan de intervención psicológica se constituye en una herramienta de apoyo para las familias que han sufrido la pérdida. El plan de

intervención les proporcionará diversas técnicas o estrategias prácticas que brindará a las familias a sobrellevar la problemática, fomentando el equilibrio emocional, la expresión apropiada de las emociones, la práctica de valores y la comunicación asertiva que ayudarán en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

5.4. Objetivos

5.4.1. Objetivo General

Desarrollar estrategias psicológicas para las familias que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca de parroquia Anconcito del cantón Salinas, a través de la aplicación de un Plan de Intervención Psicológica que permita la adecuada elaboración del duelo ante la pérdida de un miembro de la familia.

5.4.2. Objetivos Específicos

- ❖ Fortalecer procesos de tomar de decisión, aceptación del duelo para el desarrollo integral de la personalidad.
- ❖ Desarrollar técnicas de intervención psicológica para favorecer las relaciones interpersonales.
- ❖ Proporcionar métodos para enfrentar el dolor ante la pérdida para lograr una adecuada conciencia personal y social.
- ❖ Sociabilizar el plan de intervención psicológica.

5.5. Factibilidad

La propuesta es factible teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la investigación demostrando las carencias que presenta las familias que sufren la pérdida de un ser querido al tener la falta de un plan de intervención psicológica para mejorar la adecuada elaboración del duelo en la parroquia Anconcito.

5.5.1. Factibilidad Legal

Este trabajo esta sostenido con el instrumento del Gobierno Nacional el Plan del Buen Vivir 2013 – 2017. Manteniendo en el Objetivo 3.- Mejorar la calidad de vida de la población mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social. Y en el Objetivo 9.- Garantizar el trabajo digno en todas sus formas se establece que el trabajo no puede ser concebido como un factor más de producción, sino como un elemento mismo del Buen Vivir.

5.5.2. Factibilidad Política

La propuesta de esta investigación es con fin de mejorar el bienestar emocional, de las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido de la parroquia Anconcito, mediante un el plan de intervención psicológica para que las familias puedan llevar una adecuada elaboración del duelo y afianzar las relaciones dentro de ese hogar.

5.6. Fundamentación.

5.6.1. Fundamentación Axiológica

En algún momento de la vida las personas tenemos la dicha de reír y llorar, reímos cuanto estamos contentos por alguna situación que nos hace feliz, mientras que lloramos cuando estamos alegres pero, también lo hacemos cuando estamos tristes por algo que nos aqueja y nos causa daño o malestar alguno.

En la actualidad se vive en un mundo lleno de emociones, que en algunas ocasiones suelen ser positivas y en otras negativas, como es el caso de pérdida de un familiar siendo una circunstancia que genere dolor pasando de la risa al polo opuesto que es la tristeza. Mientras que el filósofo Voltaire refieren que “la dicha no es más que un sueño; y el dolor es real”. Dentro de cada contexto en que nos desenvolvemos nos podemos dar cuenta que es la vida que nos enseña a reír y llorar.

En cambio, A. Kottler en 1997 describe “el llanto como un tipo de paralenguaje que deliberada o inconscientemente sirve de soporte a la expresión emocional verbal” refiriéndose a que de alguna manera las personas lloran para desahogarse algún sentimiento que le cause dolor para esta forma reducirlo mediante las lágrimas.

Siendo de gran importancia que las familias se comprometan a mejorar su estado emocional y moral en conjunto con sus hijos e hijas empleando estrategias eficaces para el bienestar de la familia.

5.6.2. Fundamentación Psicológica

Dentro de la pérdida de un familiar se suscitan algunas situaciones, que hacen que las personas tengan un cambio brusco en su vida, “al ser víctima de un suceso traumático puede dificultar superar una circunstancia difícil” (Baca, 2003). Ya que la muerte de un ser querido dejan secuelas imborrables, limitan la capacidad de las familia y en algunos casos hacen que en las familia entren en un estado de depresión.

Sin embargo en las familias que existen niños menores tienden a caer a un bajo nivel emocional por la causa de la pérdida presentando una mala adaptación a los cambios, sensación de fatalismo y debilitan la resistencia a frustración según Esbec en 2000 refiere que “estos cambios se dan cuando los padres han tenido un antecedente de divorcio”. Por ende el apoyo social es fundamental para que la familia pueda superar con éxito la pérdida de su ser querido para esta manera mantener el núcleo familiar.

Por lo tanto, cuando el doliente se muestras incapaz de hacer frente la muerte de su familiar, Robles y Medina (2002) refiere que “los principios de intervención terapéuticos se resumen en: mejorar el malestar emocional, ayudar al proceso de curación natural, no emplear tratamiento ineficaces que empeoren la situación y adaptar la terapia a las necesidades específicas de cada persona.”

Por ello es vital recibir un tratamiento de intervención psicológica para fortalecer las relaciones interpersonales porque permite un adecuado clima favorable en cualquier área sea familiar, laboral entre otras, aprendiendo a que las familias tengan formas de aumentar su autoestima, distraerse del dolor, a mejorar la comunicación y convivencia.

5.7. Metodología, Plan de Acción.

PLAN DE ACCIÓN

CUADRO N°4

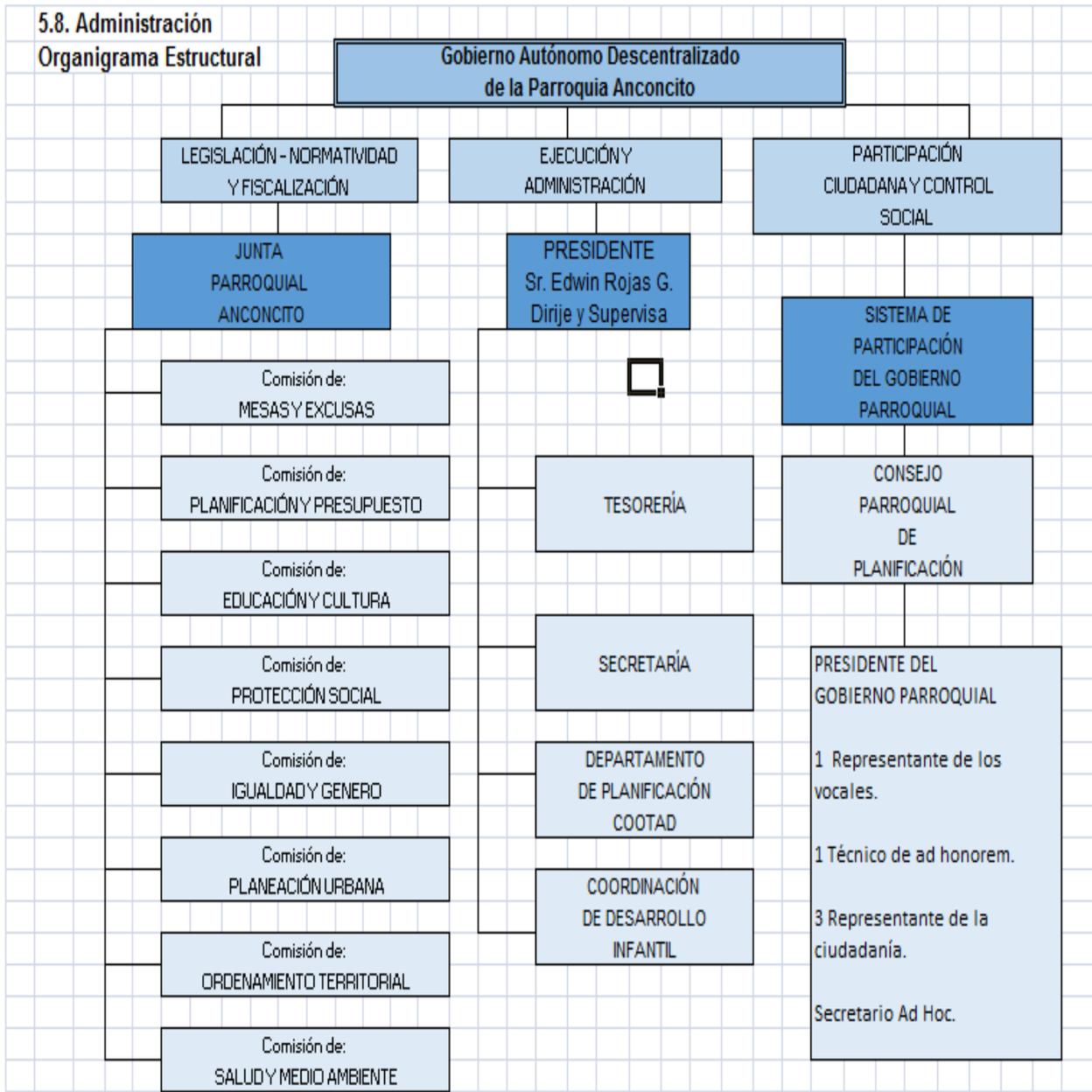
ENUNCIADOS	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN
<p>Fin: Diseñar un plan de intervención psicológica que contribuye a la adecuada elaboración del duelo y al manejo de relaciones interpersonales de las familias que sufren la pérdida de un ser querido.</p>	<p>Mejorar en un 80 % el manejo de las relaciones interpersonales</p>	<p>Plan de intervención psicológica para las familias.</p>
<p>Propósito: Fomentar el desarrollo emocional y las relaciones interpersonales en</p>	<p>Desarrollar las habilidades emocionales e interpersonales en las familias en un 80%.</p>	<p>Actividades socioemocionales.</p>

los familiares que padecen la pérdida.		
Lugar de práctica. Hogares de las familias	Lograr que el espacio físico y las técnicas aplicadas sean las adecuadas para que las familias logren una adecuada elaboración del duelo.	Familias.
Actividades: Socializar el plan de intervención psicológica con las familias con el fin que conozcan las técnicas.	Alcanzar que el 80% de las familias apliquen las técnicas del plan de intervención psicológica.	Plan de intervención psicológica.

Elaborado por: Reyes Peñafiel Lissette Yomayra

Organigrama funcional

mayá lil para ayteyal enlcauezauu



EI

organigrama funcional de la Junta Parroquial de Anconcito está estructurado de manera que cumpla con todos los requerimientos que exige el sistema del Gobierno Autónomo Descentralizado actual; este organigrama se maneja de la siguiente forma:

Funciones del Presidente

- ❖ Cumplir y hacer cumplir la propuesta que es el Plan de intervención psicológica para la adecuada elaboración del duelo para las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca.

- ❖ Dirigir y controlar la implementación eficaz del Plan de intervención psicológica para la adecuada elaboración del duelo para las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca.

Funciones de las familias

- ❖ Colaborar con las autoridades para el desarrollo de las actividades presentadas en el Plan de intervención psicológica para la adecuada elaboración del duelo para las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca.

- ❖ Participar en la ejecución de las actividades del Plan de intervención psicológica para la adecuada elaboración del duelo para las familias.

5.9. Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS	PLAN DE EVALUACIÓN
<p>1.- ¿Qué evaluar?</p>	<p>El proyecto “Impacto emocional en las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca, parroquia Anconcito cantón Salinas” permite guiar a los familiares en el manejo adecuado de la elaboración del duelo contribuyendo a la obtención de un equilibrio emocional en las personas para la mejorar las capacidades interpersonales.</p>
<p>2.- ¿Por qué evaluar?</p>	<p>Porque favorece en el desarrollo emocional, guiando positivamente en cuanto al manejo y resolución de conflictos interpersonales de las familias que sufren la pérdida.</p>
<p>3.- ¿Para qué evaluar?</p>	<p>Para evaluar los resultados del “Impacto emocional en las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca”.</p>
<p>4.- ¿Con qué criterios?</p>	<p>Dimensiones de las Competencias Emocionales. Educación Emocional. Relaciones Interpersonales. Habilidades sociales.</p>

<p>5.- ¿Cuáles son los Indicadores?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejorar en un 80 % el manejo de las relaciones interpersonales 2. Desarrollar las habilidades emocionales e interpersonales en las familias en un 70%. 3. Lograr que el espacio físico y las técnicas aplicadas sean las adecuadas para que las familias logren una adecuada elaboración del duelo. 4. Alcanzar que el 80% de las familias apliquen las técnicas del plan de intervención psicológica.
<p>6.- ¿Quién evalúa?</p>	<p>Lisette Yomayra Reyes Peñafiel, estudiante de la carrera de Psicología.</p>
<p>7.- ¿Cuándo evaluar?</p>	<p>Al término de cada una de las fases del proyecto</p>
<p>8.- ¿Cómo evaluar?</p>	<p>Investigación descriptiva - no trasversal, encuestas, entrevistas.</p>
<p>9.- ¿Cuáles son las fuentes de información?</p>	<p>Familias que sufren la pérdida, vecinos cercanos, autoridades de la parroquia.</p>
<p>10.- ¿Con qué instrumentos evaluar?</p>	<p>Los instrumentos que se utilizarán son la entrevista, la encuesta, la observación de campo.</p>

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICO PARA LAS FAMILIAS



Lissette Yomayra Reyes

Peñafiel

AUTORA

Contenido	Págs.
Introducción _____	108
Objetivos _____	109
Orientación para el uso del manual _____	110
Descripción de las estrategias _____	111
Estrategia 1 _____	112
Estrategia 2 _____	115
Estrategia 3 _____	119
Estrategia 4 _____	125
Estrategia 5 _____	130
Estrategia 6 _____	134
Estrategia 7 _____	142
Estrategia 8 _____	145
Estrategia 9 _____	149
Estrategia 10 _____	152
Estrategia 11 _____	155
Estrategia 12 _____	158

INTRODUCCIÓN

Con el propósito de mejorar la calidad de vida las familias que sufren la pérdida de un ser querido en la pesca se hace necesario implementar un plan de intervención psicológica para la adecuada elaboración del duelo, fortaleciendo la superación de la pérdida mediante la implementación de técnicas y estrategias psicológicas.

las personas al sufrir la pérdida de un familiar.

Al aplicar el Plan de Intervención Psicológica se puede lograr resultados positivos, como mejorar las relaciones interpersonales, manejar adecuadamente las emociones y fortalecer la comunicación dentro de los hogares para enfrentar retos que se suscitan con el transcurso del tiempo.

A pesar de que la pérdida de un miembro de la familia afecta estado emocional mediante la aplicación del Plan de Intervención Psicológica, las familias podrán sobrellevar el proceso del duelo, reduciendo el nivel de angustia que enfrentan

Con este fin se brinda este material a las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca para afianzar el bienestar emocional de los dolientes encontrando las soluciones pertinentes.



OBJETIVOS

Proporcionar estrategias psicológicas a las familias que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca para que puedan elaborar el proceso adecuado del duelo.

Fomentar la regulación emocional las familias que han pérdida de un ser querido en la pesca para mejorar los estados emocionales y alcanzar bienestar psicológico.

Promover técnicas de relajación para reducir episodios violentos.

Desarrollar la habilidad para alcanzar auto motivación y prevenir efectos nocivos de las emociones negativas.

ORIENTACIÓN PARA EL USO

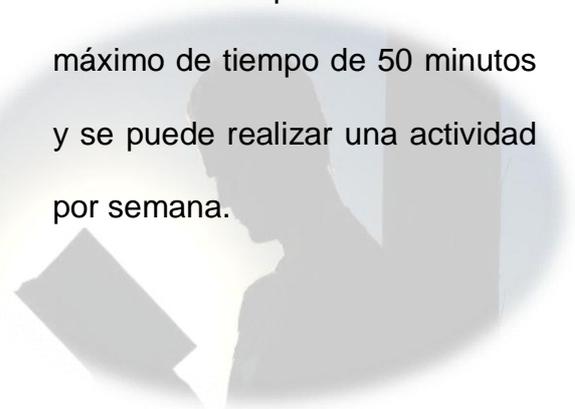
DEL PLAN



Este manual presenta a las familias actividades motivadoras y dinámicas, incitando a la comunicación dentro del hogar y grupal. Instruyendo a la regulación de las emociones que se experimentan ante distintas situaciones. Implicando a la familia a comprometerse a la utilización de este plan de intervención psicológica como instrumento de apoyo para mejorar las relaciones interpersonales.

Las estrategias que se presentan en este plan de intervención se pueden emplear dentro de los hogares de las familias permitiendo que se genere un clima oportuno. Las actividades están dirigidas a las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido en la pesca.

Se recomienda elegir un horario adecuado para que no existan interrupciones cuando se aplique alguna estrategia, existen actividades que tienen un máximo de tiempo de 50 minutos y se puede realizar una actividad por semana.

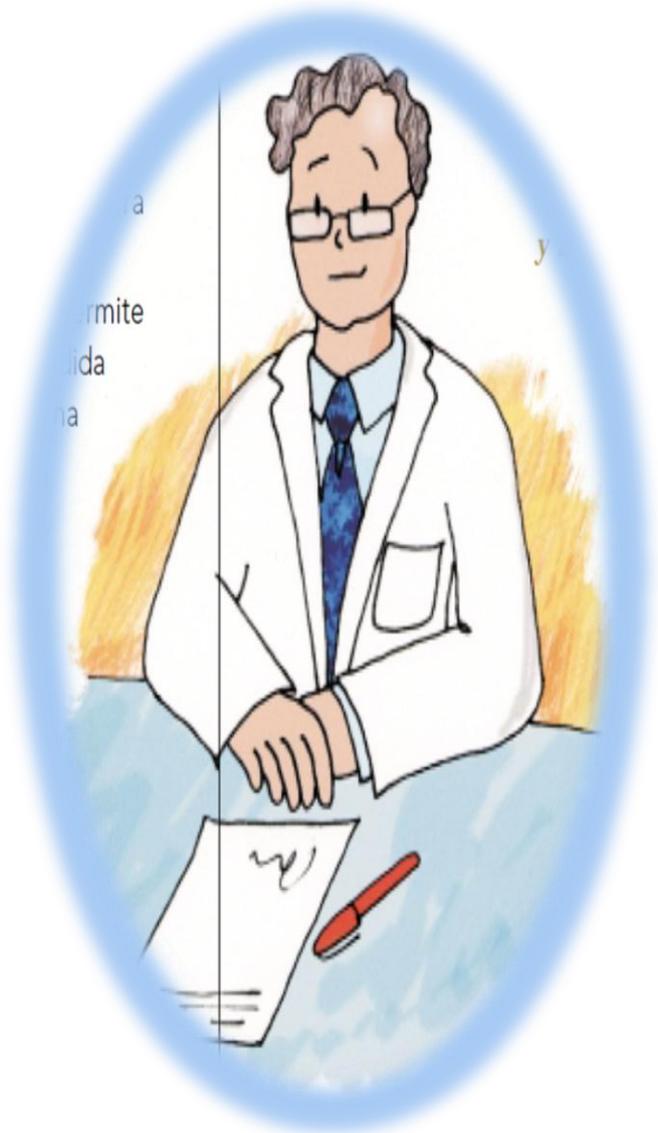


DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

Las estrategias puntualizan los objetivos que se quiere alcanzar en cada actividad, siendo esencial que al término de cada actividad realizar un recuento de su estado de ánimo antes y después de la actividad entre los familiares.

Todas las actividades están elaborada para sobrellevar la pérdida de un familiar, permitiendo tener un bienestar emocional y equilibrado.es decir teniendo una adecuada calidad de vida.

Con estas actividades se procura lograr la capacidad de establecer metas y alcanzarlas, también reconocer y buscar ayuda para superar algún conflicto de manera saludable.



ESTRATEGIA N°1	TEMA:
	COMO ME SIENTO
	DURACIÓN: <p style="text-align: center;">45 minutos</p>
	OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Identificar las actividades que disfruta. ❖ Escoger las actividades que puede hacer.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ De forma individual se entregara una hoja a las personas. ❖ Escribir las cosas que le gusta hacer ❖ Luego en el cuadro de a lado escribir cómo se siente cuando realiza esas actividades. ❖ Terminada la actividad de las cosas agradables, se pide a la persona que lea en voz alta lo que disfruta hacer. ❖ Haciendo que la persona medite para retomar las cosas positivas que se pueden continuar haciendo después de la pérdida. ❖ Reflexionar sobre en qué nos ayuda la actividad. 	

Ambientación:

La vida de uno:

❖ Objetivo:

Cuestionar cómo se está viviendo su vida, y qué nivel de metas verdaderamente personales mantiene en su existencia.

Desarrollo:

- ❖ Durante 15 minutos, cada persona escribe en una hoja, de 1 a 20 cosas que le gustaría conseguir o realizar en la vida. (No importa si uno no alcanza a colocar 20 cosas. Se comienza el trabajo con el número de propuestas que consiguió numerar).
- ❖ Concluida esta parte, se colocan al lado izquierdo de cada afirmación, una de las siguientes siglas evaluadoras:

I: Importantísimo para mí, tengo que realizar esto de cualquier modo.

B: Bueno para mí, pero sin máxima urgencia.

E: Puede esperar.

- ❖ En grupo, cada uno presenta su lista y éste –sin saber las siglas que cada uno colocó- determina para cada cosa una sigla que le parezca más adecuada (usa las mismas siglas I, B, E, anteriormente explicadas).
- ❖ Terminada la presentación, cada uno discute con el grupo los puntos de coincidencia y los puntos de discrepancia entre sus observaciones y apreciaciones.
- ❖ Se concluye evaluando la dinámica.



¿De qué manera lo que hago afecta como me siento?

COSAS QUE ME GUSTA HACER

COMO ME SIENTO CUANDO
LAS HAGO

Evaluación:

Los participantes responden a las siguientes interrogantes:

- ❖ ¿Qué aprendí?
- ❖ ¿Cómo me he sentido en el día de hoy?

Retroalimentación.

- ❖ Las actividades agradables pueden hacernos sentir más contentos y positivos.
- ❖ Las actividades agradables nos ayudan a enfocarnos en cosas saludables en lugar de en nuestras preocupaciones.
- ❖ Las actividades agradables nos permiten dejar a un lado nuestros problemas por unos momentos para poder descansar de ellos y reanimarnos. Así es más fácil volver a enfrentarlos.
- ❖ Hacer actividades agradables ayuda nuestra salud física



ESTRATEGIA N°2	TEMA:
	QUE EMOCIONES ME IMPIDE SER FELIZ
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Entender las razones por las cuales ya no participa en sus actividades que antes disfrutaba.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dialogar con las familias acerca de las emociones que se presentan ante la muerte de un ser querido. ❖ Se explicará que existen muchas emociones y que es común que las personas las sientan en determinado momento. ❖ Se les entregará una hoja de trabajo. ❖ Las personas deben contestar cada pregunta que le hace en la hoja. ❖ Comentar sobre la afectación de la depresión y de lo que nos impide realizar. ❖ Terminada la actividad de las cosas agradables, se pide a la persona que medite si vale la pena dejar lo que disfruta hacer. 	

¿Cómo es que la depresión me impide hacer las cosas que me gustan?

- ❖ ¿Cómo es que la depresión afecta mis deseos de hacer actividades saludables?
Por ejemplo: quita interés o motivación.
- ❖ Cuando estoy deprimido(a), ¿cuáles pensamientos me impiden hacer actividades saludables?
Por ejemplo: No siento deseos de hacer nada.
- ❖ La depresión afecta mis contactos positivos con otras personas en las siguientes maneras:
Por ejemplo: no paso tanto tiempo con otras personas como antes, evito estar con otros.
- ❖ La depresión afecta mi salud física en las siguientes maneras:
Por ejemplo: problemas para poder conciliar el sueño

- ❖ La depresión me afecta también en las siguientes formas:



**Al hacer actividades agradables me sentiré mejor, pero cuando me siento deprimido(a) no tengo deseos de hacer nada.
¿Qué puedo hacer?**

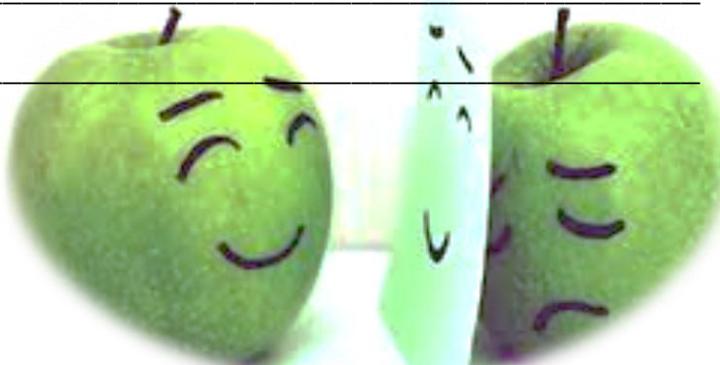
1. ¿Cuáles pensamientos podrían ayudarme a hacer actividades saludables cuando no quiero hacerlas?

2. Termine estas frases.

❖ Sí, no tengo ganas de hacer una actividad agradable
PERO _____

❖ Si no hago una actividad agradable, me sentiré

❖ Si hago una actividad agradable, podré:



Evaluación:

Se les aplicara unas preguntas para su reflexión:

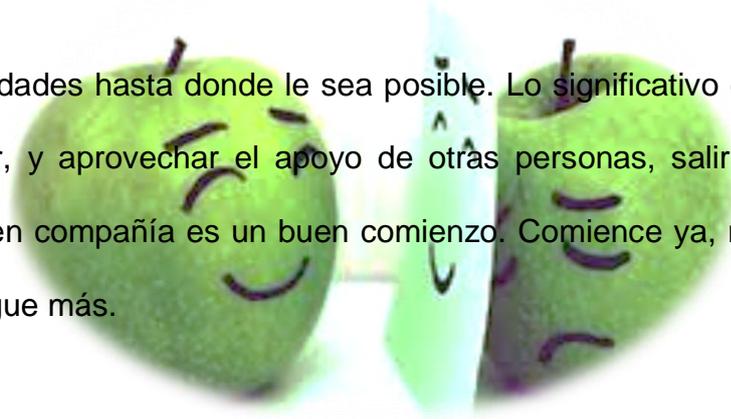
- ❖ ¿Cuántos de ustedes, al hacer el trabajo asignado se les dificultaba hacerlo?
- ❖ ¿Cómo considera ahora el ejercicio?
- ❖ ¿Qué aprendió?

Retroalimentación.

- ❖ Usted no tiene que tener ganas de hacer algo para empezar a hacer algo. Participe en una actividad de cualquier manera.

- ❖ Busque un hobby que le haga sentir realizado o algo que le apasione para de esta manera sentirse mejor.

- ❖ Dar prioridades hasta donde le sea posible. Lo significativo es comenzar, y aprovechar el apoyo de otras personas, salir a caminar en compañía es un buen comienzo. Comience ya, no lo postergue más.



ESTRATEGIA N°3	TEMA:
	PROYECTO PERSONAL
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Determinar el estado de ánimo de las personas mediante la aplicación del termómetro del estado de ánimo.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Platicar con las familias de lo que es un proyecto personal. ❖ Se indagará a los participantes si ellos han hecho un proyecto para su vida. ❖ Se ejecutara una dinámica. ❖ Se les dará una hoja de trabajo. ❖ Se evaluará al grupo con respecto a la actividad. ❖ Se realizará la respectiva retroalimentación. 	

MENSAJE

Hay un tiempo señalado para todo, y hay un tiempo para cada suceso bajo el cielo: tiempo de rasgar, y tiempo de enmendar; tiempo de callar y tiempo de hablar.

Eclesiastés: 3. 1,7

Proyecto Personal							
Termómetro Del Estado De Animo							
DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ESTADO DE ANIMO REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1
Número de actividades Agradables:							

- ❖ Trate de utilizar todos los números, no solamente 1, 5, o 9.
- ❖ Hemos encontrado que lo más fácil es guardar el Termómetro del Estado de Animo cerca de su cama. Al final del día, antes de acostarse, puede pensar en su día y marcar su estado de ánimo.
- ❖ Mientras más practique usar el Termómetro del Estado de

Animo más natural lo sentirá.

- ❖ Solo(a) Ud. sabe cómo se ha sentido durante el día. El número que escoja solo refleja cómo se sintió. No hay una respuesta correcta.
- ❖ Si quiere seguir anotando su estado de ánimo podría ser útil marcarlo en un calendario.

Lista de actividades agradables

Ponga una marca (√) a las actividades que hizo el día de hoy:

DÍAS	Lun	Mart	Mier	Juev	Vier	Sab	Dom
Vestirme me gusta							
Escuchar la radio							
Observar a la gente							
Mirar las nubes							
Comer buenas comidas							
Estar fuera de la casa (la playa . . el campo)							
Cuidar plantas							
Tratar que las personas muestren interés en las cosas que digo							
Ver qué cosas buenas ocurren a familiares o amistades.							
Halagar/dar un cumplido a alguien							
Hablar de deportes/eventos actuales							
Ver paisajes bonitos							
Salir a caminar							
Hacer una nueva amistad							
Ir al cine o al teatro							
Ir al museo							
Jugar a las cartas o al ajedrez							
Mirar una puesta de sol							
Hacer artesanías							
Aprender algo nuevo							
Coleccionar cosas							
Que me pidan consejos							

Leer libros de religión							
Estar con mis familiares							
Ir a bazares (mercados/pulgueros)							
Ayudar a alguien							
Arreglar mi cuarto o mi casa							
Hablar por teléfono							
Hacer trabajo voluntario							
Recibir un cumplido							
Leer libros o revistas							
Soñar despierta(o)							
Mirar televisión							
Preparar una comida nueva o especial							
Solucionar un rompecabezas, crucigrama. . .							
Tomar un baño o una ducha caliente							
Recordar, hablar de viejos tiempos							
Cantar							
Ir a la iglesia							
Leer el periódico							
Asistir a una junta							
Hacer ejercicio							
Solucionar un problema personal							
Escuchar música							
Hacer trabajo al aire libre							
Ir al peluquero o salón de belleza							
Decir oraciones o rezar							
Sentarse a tomar el sol							
Estar tranquila(o) y callada(o)							
Ir a una feria, zoológico, parque . . .							
Escribir cartas, tarjetas, o notas							
Escuchar cantar a los pájaros							
Otras actividades que me agradan							

<p>Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cómo se sentía antes de realizar la actividad? ❖ ¿Qué aprendió de la actividad? ❖ ¿Cree usted que realizar actividades agradables le ayudaran a superar la pérdida de su familiar? ❖ De lo que aprendió que se le hizo útil para el mejoramiento de su estado de ánimo. 	<p>Retroalimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El proyecto de vida no ayudará a conocer nuestro futuro desde el presente. ❖ Las actividades agradables son fácil de realizarla, con optimismo y ganas para sobrellevar la pérdida. ❖ El termómetro provee una manera rápida para que usted esté al tanto de su estado de ánimo.
---	---

ESTRATEGIA N°4	TEMA:
	ENCADENAMIENTO
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Encontrar la manera de participar en actividades aun cuando no tenga ganas de hacerlo.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicar la dinámica del encadenamiento. ❖ Llevar acabo la dinámica y terminarla. ❖ Se les dará una hoja de trabajo. ❖ Se evaluará al grupo con respecto a la actividad. ❖ Se realizará la respectiva retroalimentación. 	

Dinámica “Emparejar las Tarjetas”

Objetivo: Facilitar la integración de los participantes.



El facilitador escoge un cierto número de frases bien conocidas escribe la mitad de cada frase en un pedazo de papel o en una tarjeta.

Por ejemplo escribe “Feliz” en un pedazo de papel “cumpleaños” en otro.(El

Número de pedazos de papel debe ser el mismo que el número de participante en el grupo).

Los pedazos de papel doblados se ponen en un sombrero. Cada participante toma un pedazo de papel y trata de encontrar al miembro del grupo que tiene la otra mitad de su frase.

Instrucciones para realizar la actividad de encadenamiento

- ❖ Escribir una frase sobre un hecho o evento verdadero en la línea #5.
- ❖ Piense en cosas que podría bajarle su estado de ánimo. ¿Qué actividad podría bajar su estado de ánimo un poco? No tome un paso muy grande. escoja una actividad en lugar de un pensamiento y asegúrese que sea realista. Escriba esa actividad en la línea #4.
- ❖ Piense en una cadena continua de actividades que le haga sentir mal, hasta que su estado de ánimo llegue al punto más bajo. Escriba esa cadena de actividades en las líneas #3, #2, #1.
- ❖ Termine el resto de la actividad de encadenamiento desde abajo hacia arriba. ¿Qué actividad mejoraría su estado de ánimo un poco? Escriba esa actividad en la línea #6.
- ❖ Complete las líneas #7 y #8.

¿Qué actividad le haría sentir muy feliz? Escriba esa actividad en la línea #9.

ACTIVIDAD DE ENCADENAMIENTO		
El mejor estado de ánimo	9	
↑	8	
	7	
	6	
Estado de ánimo regular	5	Un hecho en su vida. _____ _____
↓	4	
	3	
	2	
Estado de ánimo pésimo	1	

Evaluación:

- ❖ ¿Se le hizo difícil la actividad?
- ❖ ¿Qué aprendió de la actividad?
- ❖ ¿Cree que puede llevarla a cabo o ejecutarla?

Retroalimentación.

La actividad de encadenamiento muestra que:

1. Cuando usted participa en una actividad, frecuentemente empieza una cadena – una actividad le lleva a otra actividad, otros



pensamientos, otros sentimientos, y a interacciones con otras personas. En general, actividades más útiles le dirigen a pensamientos y sentimientos más útiles. Es importante tener en mente que usted tiene cierta opción en los pensamientos y actividades en las que se involucra.

2. Las actividades están conectadas al estado de ánimo. Cuando se siente decaído, puede ser difícil encontrar la energía para desempeñar o participar en actividades saludables.

ESTRATEGIA N°5	TEMA:
	SENTIRME BIEN
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Comprometerse a participar una nueva actividad
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Leer sobre las actividades que se pueden hacer para sentirse bien. ❖ Opinar sobre las actividades. ❖ Se le entregará una hoja donde tiene que completar sobre que se puede hacer cuando está solo, acompañado, cuando adquiere algo gratis y cuando existen actividades que no toman mucho tiempo. ❖ Meditar sobre las actividades que se pueden elaborar. ❖ Comprometerse a realizar las actividades. 	

Encontrar ideas sobre actividades que puede hacer

1

Hágase preguntas a si mismo/a que le pongan a pensar.

Por ejemplo:

- ❖ ¿Antes de que se deprimiera, tenía planes para hacer algo que nunca había hecho antes?
- ❖ ¿Qué cosa ha pensado en hacer, pero siempre lo ha dejado a un lado?
- ❖ ¿Cuáles eran sus sueños cuando usted era niño/a? ¿Qué quería ser cuando fuera grande? ¿Le dan esos sueños ideas de cosas nuevas que pudiera intentar?
- ❖ ¿Qué cosas disfruta su familia, amistades, o compañeros de trabajo?
- ❖ ¿Cuándo usted lee el periódico o sale a caminar, usted ve a la gente participar en actividades saludables que usted podría hacer?

2



Piense en actividades que usted puede hacer:

- ❖ Solo/a
- ❖ Con otras personas
- ❖ Gratis
- ❖ Rápido y fácil

Es bueno tener actividades que pueda hacer solo/a.

- ❖ Usted puede controlar cuando las hace y no depende de nadie.
- ❖ Es importante tener tiempo solo/a para pensar y disfrutar sus propios pensamientos.

También es buena idea tener actividades que pueda hacer con otras personas.

- ❖ Contactos placenteros con otras personas frecuentemente nos hace sentir mejor.
- ❖ Otras personas pueden aumentar su motivación para participar en una actividad.
- ❖ Hacer cosas divertidas ayuda a las personas a que se disfruten más con uno al otro, y puede crear y mejorar relaciones.

Actividades que son baratas o gratis son importantes.

- ❖ Usted puede participar en muchas más de estas.
- ❖ Usted no se sentirá estresado porque está gastando dinero.
- ❖ Usted puede hacerlas a cualquier hora, tenga o no tenga dinero de sobra.

Actividades que no tomen mucho tiempo son importantes.

- ❖ Usted puede participar en muchas más de estas.
- ❖ Son útiles cuando está ocupado/a y no tiene mucho tiempo para hacerlas.
- ❖ Actividades breves le dan vistazo de la belleza del mundo.

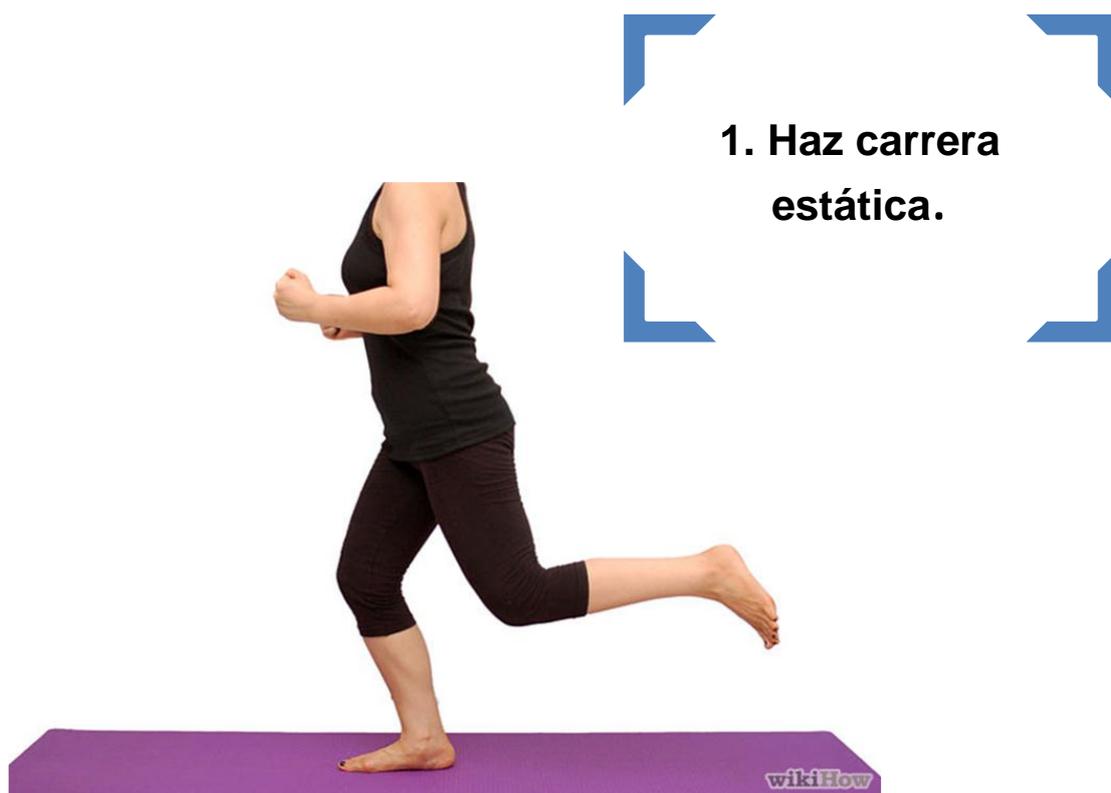
Actividades saludables: ¿qué puede hacer usted?	
Solo/a	
Con otras personas	
Gratis o de bajo costo	
Breve y sencillo	
<p>“Me comprometo a hacer una o más de estas actividades antes de la próxima sesión”</p>	
<p>Su Firma</p>	

ESTRATEGIA N°6	TEMA: PENSAR POSITIVO
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Fomentar el yoga como estrategia para pensar positivamente.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se explica la técnica a utilizar “Yoga” manifestando los beneficios que se obtendrá al realizarla. ❖ Se pide a la persona que se pongan cómodas que presten atención. ❖ Luego se da una sesión práctica en la que un miembro de la familia realice la actividad. Deben pensar en situaciones positivas para cambiar el ambiente desagradable. ❖ Al concluir la actividad se da un momento de conversación. 	

Mensaje

Si y No son palabras cortas, pero fuertes. La mayoría de nuestros problemas son por decir Si demasiado rápido y No demasiado tarde.
Anónimo.

TÉCNICA DE YOGA



**2. Visualiza la luz,
date la vuelta y
piensa:**

**"Sigo el camino
positivo."** ¿Cuál es el
camino positivo para ti
hoy?



3. Haz el molino.

Separa las piernas, dóblate
hacia delante gira como un
molino sobre la columna y
piensa:

**"Mis objetivos son
...".** ¿Qué metas quieres
conseguir en tu vida?
Cuenta hasta tres
objetivos.



4. Haz la rana.

Junta los pies. Dobra la parte superior de tu cuerpo hacia delante. Empújate con las manos en el suelo y, en cuclillas, sube y baja tu trasero. La cabeza va hacia arriba, al cielo, y hacia abajo, a la tierra. Practica la rana varias veces y piensa: "**Soy fuerte y resistente.**"



5. Usa tus brazos y piernas. Túmbate boca abajo. Levanta el brazo izquierdo y la pierna derecha. Bájalos y levanta el brazo derecho y la pierna izquierda. Repítelo varias veces. Piensa,

"Me tomo las cosas tal y como son." ¿Qué harás hoy?



6. Mueve la parte superior de tu cuerpo. Tumbate boca abajo y , con tus manos, levanta la parte superior de tu cuerpo hacia atrás. Mientras respiras, piensa:

"Dejo ir a mis falsos deseos." ¿Qué quieres liberar hoy?



7. Boca abajo, gira la pelvis hacia la derecha y luego hacia la izquierda. La cabeza debe reposar en tus manos. Piensa:

"Estoy triste porque...". ¿Qué te apena hoy?



8. Mueve los pies boca abajo. Reposa la cabeza entre tus manos. Piensa,

"Perdono a... (mi pareja / padres / el universo / Dios), porque él/ella... Me perdono a mi mismo porque...". ¿A quién quieres perdonar hoy? Piensa en esas palabras hasta que un sentimiento de tristeza te invada, así podrás dejar esos sentimientos ir y perd



9. Haz la bicicleta. Ponte boca arriba, levanta la cabeza y mueve los brazos y las piernas. Piensa:

"Me muevo en la dirección de lo positivo. Mi pensamiento positivo hoy es...". ¿Qué hace que tu mente sea positiva? Piensa en la belleza de la vida. ¿O qué es bueno en tu vida?



10. Haz la vela. Estira las piernas hacia el cielo. Deja que tus manos te aguanten apoyándolas cerca de tu espalda. Visualiza el cielo, mueve los pies y piensa muchas veces en el mantra "**Cielo**", hasta que sientas su energía.



11. Cambia a la posición de meditación. Rueda de la vela a la posición de meditación sentado (con las piernas cruzadas o apoyando los talones). Pon las manos en tu regazo. La espalda tiene que estar recta y la zona abdominal relajada. Mueve una mano, envuelve la otra y piensa, "**Envío luz a ... Que todos los seres sean felices. Que todo el mundo sea feliz.**" Deja de pensar durante un minuto. Relájate. Finalmente, emprende tu camino con un pensamiento optimista.



Evaluación:

- ❖ ¿Cómo se sintió al realizar la actividad?
- ❖ ¿cree que esta actividad le puede ayudar a mantener el control emocional?
- ❖ ¿Ud. cree que puede realizarla?

Retroalimentación.

- ❖ El yoga es una técnica holística que trabaja en varias áreas de las personas.
- ❖ Hace que las personas sean consciente de los ritmos y necesidades del cuerpo.
- ❖ Fortalece los musculo y los huesos.
- ❖ Aumenta la energía vital.
- ❖ Da flexibilidad y equilibrio.
- ❖ Oxigena y limpia nuestros órganos.

ESTRATEGIA N°7	TEMA:
	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Implementar técnicas de relajación para poder tener pensamiento claro y reducir niveles de ansiedad.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicar que son las técnicas de relajación, cuáles son sus beneficio. ❖ Exponer la técnica de forma práctica. ❖ Observar el estado en se encuentra la persona. ❖ Ejecutar la técnica de relajación. ❖ Verificar los resultados obtenidos mediante la aplicación. 	

Técnica de relajación ante situaciones estresantes

1. En estado de profunda relajación visualiza la situación estresante.
 - ❖ Situación por la cual está atravesando “pérdida de su ser querido”.
2. Ahonda en la relajación hasta que puedas percibir que la imaginación de la situación estresante no te provoca ansiedad.
3. Exponete a la situación estresante practicando la relajación rápida todas las veces que sea necesario hasta que puedas reducir tus niveles de ansiedad en esa situación.

Recomendaciones:

- ❖ La mecánica de esta fase normalmente requiere una preparación en la consulta del psicólogo.
- ❖ Cuando te expones a superar tu ansiedad en las situaciones estresantes valora mucho el que puedas en primer lugar realizar tu práctica de relajación rápida dentro de ellas y en segundo lugar el que puedas rebajar aunque sea una milésima tu nivel habitual de ansiedad en esas situaciones.

Evaluación:	Retroalimentación.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cómo se sintió al realizar la actividad? ❖ ¿cree que esta actividad le puede ayudar a mantener el control emocional? ❖ ¿Ud. cree que puede realizarla? 	<p>El yoga es una técnica holística que trabaja en varias áreas de las personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Hace que las personas sean consciente de los ritmos y necesidades del cuerpo. ❖ Fortalece los musculo y los huesos. ❖ Aumenta la energía vital. ❖ Da flexibilidad y equilibrio. ❖ Oxigena y limpia nuestros órganos.
	<p style="text-align: center;">TEMA: MEJORAME DE MANERA POSITIVA</p>

ESTRATEGIA N°8	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Emplear técnicas de respiración e imaginación para valorar las ganas de superación de la problemática.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dialogar sobre las técnicas de respiración e imaginación y cuáles son sus ventajas. ❖ Enseñar la técnica de respiración e imaginación de forma práctica. ❖ Observar el estado en se encuentra la persona antes de la ejecución. ❖ Ejecutar la técnica. ❖ Verificar los resultados obtenidos mediante la aplicación. 	

Respiración e imaginación positiva
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practica la respiración completa. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Inhala ❖ Exhala 2. Con cada expiración imagina como se van y desaparecen

todas las tensiones.

❖ Situación dolorosa “pérdida del familiar”

3. Con cada inspiración imagina como te vas llenando de paz y tranquilidad.

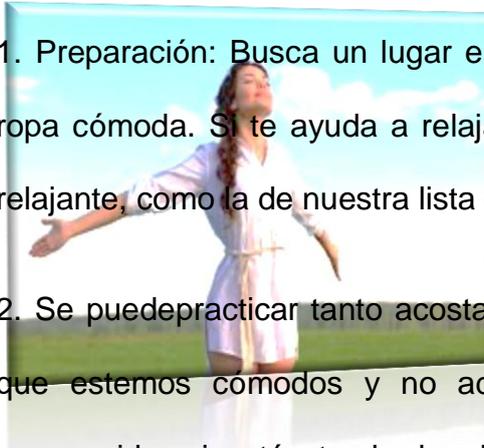
Variante:

- ❖ Practica la respiración completa.
- ❖ Con cada inspiración, imagina que entra en tus pulmones entra una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar.
- ❖ Al expirar imagina como esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo. (Puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo).

Técnicas de respiración para dormir mejor

1. Preparación: Busca un lugar en el que te sientas a gusto y ponte ropa cómoda. Si te ayuda a relajarte, puedes poner música suave y relajante, como la de nuestra lista de **canciones para dormir**.

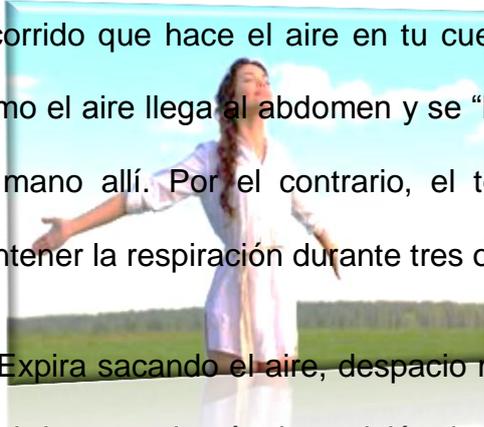
2. Se puede practicar tanto acostado o sentado, pero es fundamental que estemos cómodos y no adoptemos posturas forzadas. Para conseguirlo, si estás tumbado, dobla las rodillas y separa los pies



entre 20 y 30 cm. Así, tu espalda estará descansada. Si por el contrario estás sentado, asegúrate de que tu cabeza descansa en el respaldo del asiento para que tenga un apoyo confortable.

3. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre la parte superior del pecho, para percibir mejor los movimientos diafragmáticos durante la respiración.

4. Ahora, comienza inspirando profunda y lentamente, e imagina el recorrido que hace el aire en tu cuerpo. Intenta visualizarlo. Notarás cómo el aire llega al abdomen y se “llena” gracias a que has colocado tu mano allí. Por el contrario, el tórax no debe moverse. Has de contener la respiración durante tres o cuatro segundos.



5. Expira sacando el aire, despacio mientras cuentas de cinco a cero. El abdomen volverá a la posición de descanso.

6. Repite estos pasos durante unos minutos, y concentrándote en cada movimiento. Poco a poco notarás que cada vez que expelas el aire te sientes más relajado.

7. Precauciones: Es importante, para que la relajación mediante la respiración funcione, que controles la velocidad en la respiración, así como la cantidad de aire que inspiras. Por eso, siempre has de seguir un ritmo lento y pausado. Si inspiras demasiado profundo o demasiado rápido puedes llegar a sentir un ligero mareo (provocado por

hiperventilación o demasiado oxígeno en la sangre). Si esto ocurriera, descansa unos minutos hasta que te encuentres mejor. Luego, puedes continuar el ejercicio adaptando el ritmo.

Evaluación:	Retroalimentación.
<ul style="list-style-type: none">❖ ¿Qué efectos le produjo esta técnica?❖ ¿De qué manera cree que le puede ser útil esta técnica?❖ ¿Cree usted que esta técnica ayudará a su mejoramiento?	<ul style="list-style-type: none">❖ Estas técnicas nos permite controlar la ansiedad, antes distintas situaciones que enfrenta las personas, ya sea por situaciones de riesgo, muerte, situaciones estresantes entre otras.

ESTRATEGIA N°9	TEMA:
	TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN DE RECUERDOS
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Establecer momentos agradables para superar la pérdida.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Platicar sobre las técnicas de visualización y cuáles son sus beneficios. ❖ Ilustrar sobre la técnica de visualización de forma práctica. ❖ Observar el estado en se encuentra la persona antes de la ejecución. ❖ Ejecutar la técnica. ❖ Confirmar los resultados obtenidos mediante la aplicación. 	

VISUALIZACIÓN DE RECUERDOS

Ejercicio 1



1. Con los ojos cerrados imagínate todo lo que has hecho en el día de hoy.
2. Trasládate al principio del día, ¿cómo fue el despertar?... ¿cómo te sentiste?... recuerda tus pensamientos y sentimientos en ese momento así como todas las cosas que hiciste...
3. Ahora repasa todo lo que ocurrió en el transcurso de la mañana, imagínate a ti mismo y vívelo como se lo estuvieras viviendo de nuevo: a las 10..., a las 11..., a las 12..., hasta llegar a la hora del almuerzo.
4. Trasládate mentalmente a la hora del almuerzo, imagínatelo con todo lujo de detalles e incluso saborea los alimentos.
5. Visualiza ahora todo lo que realizaste por la tarde, a las 5..., a las 6..., hasta llegar a la hora de la cena.
6. De nuevo saborea en tu imaginación los alimentos que tomaste en la cena.
7. Continúa visualizando hasta el momento presente.

Variantes:

- ❖ Haz el mismo ejercicio, pero del día de ayer y continúa con el

de anteaer hacía atrás hasta donde te permita tu memoria.

- ❖ Reconstruye en tu imaginación fechas del pasado escogidas por ser especiales: santos, cumpleaños, aniversarios, vacaciones, etc. Viaja en el tiempo hacia atrás meses, años y décadas.
- ❖ Programa hacía adelante todo lo que supones que te va a ocurrir en el día o en los días siguientes.



Evaluación:

- ❖ ¿Tuvo Ud. alguna dificultad para realizar la técnica?
- ❖ ¿Qué opinión tiene acerca de la actividad realizada?

Retroalimentación.

- ❖ La visualización es una creación de imágenes a través de nuestros pensamientos de manera consciente para luego ser transformados a nuestras actitudes y comportamientos.

ESTRATEGIA N°10	TEMA: TÉCNICA DE ROLE PLAYING
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Fomentar la comunicación en el grupo familiar y aumentar la participación.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicar en qué consiste la técnica de role playing y sus beneficios. ❖ Enseñar la técnica de role playing de forma práctica. ❖ Observar el estado en se encuentra la persona antes de la ejecución. ❖ Ejecutar la técnica. ❖ Confirmar los resultados obtenidos mediante la aplicación. 	

Técnica de Role Playing
1. Preparación <ul style="list-style-type: none"> ❖ Diseñar el problema que se va a trabajar (Pérdida de un ser querido).



- ❖ Debe estar bien limitado y expuesto con toda precisión, aportar todos los datos posibles para describir la escena.
- ❖ Definir claramente el objetivo de la representación.
- ❖ Entre los miembros de la familia elegir los papeles que van a desempeñar, cada personaje recibirá un nombre ficticio.
- ❖ Preparar el escenario para la acción.
- ❖ El grupo debe asignar observadores para que transcriban todo lo que observen, respuesta, falta de respuesta, conductas entre otros.

2. Desarrollo

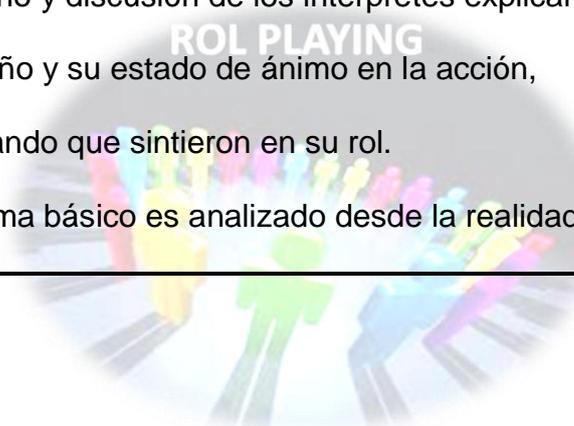
Representación escénica

- ❖ Los intérpretes dan inicio y desarrollan la escena con mayor naturalidad posible sin perder la espontaneidad.
- ❖ Se ha optado por planificar la estructura de la escena, los personajes se ajustan a estas características.
- ❖ El desarrollo de la acción no debe ser interferido.
- ❖ El director corta la acción cuando considera que se ha logrado suficiente información.

Comentarios y discusión

- ❖ Comentario y discusión de los intérpretes explicar su desempeño y su estado de ánimo en la acción, manifestando que sintieron en su rol.

Mientras que el problema básico es analizado desde la realidad



concreta en la cual todos han participado.

Evaluación:

- ❖ ¿Qué consideró al efectuar la actividad?
- ❖ ¿Se le presentó alguna dificultad al realizar esta actividad?
- ❖ ¿Cree Ud. que le será ventajosa esta técnica?

Retroalimentación.

- ❖ La técnica del role playing permite trabajar empatía y comprensión con las demás personas.
- ❖ Permite resolver conflicto, asumiendo la responsabilidad de toma de decisiones ante diversas situaciones que se acontece en el diario vivir.
- ❖ Para ejecutar esta técnica se emplea el dialogo y es una puesta en común improvisada que se radica en un conflicto con transcendencia moral.

ESTRATEGIA N°11	TEMA: COMO ME COMPORTO
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Reflexionar sobre el comportamiento que se tiene con los demás, mientras solo se enfasca en la problemática que presenta.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ El grupo se sentará formando un círculo. ❖ El coordinador a cargo se encargará de hacer las preguntas. ❖ Se elabora un cierre resumiendo aspectos importantes de la actividad. 	

Mensaje
<i>Esperar que la vida te trate bien porque eres buena persona, es como esperar que un tigre no te ataque porque eres vegetariano.</i> Bruce Lee

¿Cómo me comporto en grupo?



Piensa en un grupo de amigos, conocidos y/o compañeros en el que te sientas seguro (a) y confiado (a) y otro en el que te sientas nervioso (a) e incluso angustiado (a). Escribe en un folio: “Con esta gente me siento seguro (a) porque..... (y enseguida puedes expresar tus sentimientos). Haz lo mismo con el grupo de gente en el que te pones nervioso (a) o no estás a gusto empezando por ejemplo con la frase “Con esta gente no me encuentro cómodo o no me gusta porque.... Te puedes desahogar.

El folio es para ti. Al terminar este ejercicio podrás ver que no nos comportamos con toda la gente que conocemos de igual forma y puedes pensar si quieres mejorar la forma en que te relacionas con tus padres, algunos amigos o conocidos y sobre todo si necesitas trabajar en hacerte respetar.



1. Supongamos que vas a una fiesta o reunión donde te

encuentras con un amigo (a) con él/la que has discutido unos días antes. ¿Qué haces?

- a. Te vas de la fiesta.
- b. Le pides a él o a ella que se vaya.
- c. Lo ignoras.
- d. Tratas de arreglar las cosas entre ustedes.

Siguiendo con tu respuesta anterior, reflexiona si esa actitud es la más adecuada y por qué.

Evaluación:

- ❖ ¿Cree que esta actividad le ayudaría a socializar con los demás?
- ❖ ¿Qué opina de la actividad realizada?
- ❖ ¿Se le presentó alguna dificultad al realizar la actividad?

ESTRATEGIA N°12	TEMA:
	COMUNICACIÓN
	DURACIÓN: 45 minutos
	OBJETIVO: ❖ Valorar comunicación que se tiene dentro de la familia.
PROCEDIMIENTO: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se formará binas ❖ La persona a cargo dará la orden de contar una historia relevante. ❖ Las personas deben estar atentas ❖ Se les realizara una pregunta al cual deben responder. ❖ Luego la otra persona contara un problema que le aqueja ❖ Se realizara pregunta de las problemática y de la historia relevante para verificar la escucha activa que se tuvo. 	

Ambientación:

Saludos Múltiples:

❖ Objetivo:

El objetivo que persiguen estas técnicas es el “encuentro y reencuentro” con el otro y desde allí invitar a la reflexión sobre los propios modelos comunicativos.



Consigna:

Se van a saludar entre todos de distintas maneras. Van a experimentar con todos los integrantes, distintas maneras de saludarse. Todos los participantes estarán de pie. Una vez que están todos dispuestos se van proponiendo diferentes formas: con mano derecha, la izquierda atrás; con mano izquierda, la derecha atrás; con pie derecho; con rodilla izquierda, codo con codo; espalda con espalda; cabeza con cabeza; etc., finalmente que se saluden como más les guste.

Dinámica:

Esta modalidad se usa mucho con grandes grupos, lo que le da un movimiento muy especial, rompe el hielo y abre un clima de confianza. Es fácil observar los distintos modelos comunicativos de los participantes y la posibilidad o no de permitirse, soltarse o por el contrario, cerrarse. Se puede usar en el tema específico de Comunicación, pero también sirve como animación en momentos en que el grupo pasa por situaciones de alta pasividad.

Comunicación

¿Seguro que me estás escuchando?

Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerse en el lugar del otro).

Como muchas otras cosas, parece sencillo pero no es fácil. La mejor forma de aprenderlo es poniéndolo en práctica repetidamente. Invita a un/a amigo/a realizar este ejercicio contigo.

1. Uno contará una historia relativamente importante para él. El otro escuchará, y llegado un momento...

...Pondrá pegatas a todo lo que dice

.. Dará consejos sin que se los pida el que habla

...Dirá "ya hablaremos de eso más tarde"

...Tratará de contar una historia mejor

...Conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona

...No responderá

...Se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra

...Interrumpirá y cambiará de tema

...Le hará reproches

...Mirará a otra parte y no al que le habla



...Responderá con “por qué...” a todo lo que se le dice

...Se reirá sin venir a cuento

...Se sentirá molesto y ofendido por lo que le dice la otra persona

...Le hará callar

2. Uno comienza a contar un problema que le interesa resolver.

El otro, escucha, y...

...Formula preguntas aclaratorias

...Le expresa que entiende cómo se siente

...Le felicita

...Le mira a la cara y asiente con la cabeza

...Valora las cosas positivas que le dice la otra persona



¿Qué actitud resulta más positiva?

¿En qué situación hemos puesto de manifiesto nuestras habilidades para la escucha y la comunicación?

Evaluación:

- ❖ ¿Cuál es su opinión acerca de la comunicación?
- ❖ ¿Cree Ud. que la comunicación debe mejorarse dentro de la familia?
- ❖ ¿Qué parte de la actividad le será útil?



Retroalimentación.

- ❖ La comunicación es tema que es fundamental dentro de las personas y es una tarea de grupo para que se fortalezca dentro del contexto.
- ❖ Es importante el mantener una excelente comunicación ya que gracias a ellos se puede mantener buenas relaciones en todos los ámbito de la vida de los seres humano.
- ❖ Dentro de la familia es como un pilar vital para poder apreciar lo agradable del ambiente familiar que se tiene.



ANEXOS

1. OFICIO DE COMUNICACIONES Y CERTIFICACIONES



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22

CARRERA DE PSICOLOGÍA

MEMORANDO N° 006– CPS -CTDE– 2014

DE: Ps. HELLEN JOHANNA ALAVA CABRERA, MSc.
DIRECTORA DE LA CARRERA

PARA: SRTA. REYES PEÑAFIEL LISSETTE YOMAYRA

ASUNTO: ASIGNACIÓN DE TUTORÍAS PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN Y GRADUACIÓN A Ps. HAROL MARCIAL CASTILLO DEL VALLE, MSc. DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

FECHA: 11 DE JUNIO DEL 2014

Por medio del presente y como parte de la Comisión para la revisión de los Trabajos de Titulación comunico a Usted que mediante Resolución de Consejo Académico 017, documento 026-DCSS-2014 celebrado el 20 de Mayo del 2014, adjunto a esta comunicación se ha designado como Tutor para el tema propuesto: **“IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO UNA PÈRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA ANCONCITO CATON SALINAS, AÑO 2014”**. Adjunto Resolución.

Es importante recordar que debe considerar los tiempos establecidos en el Reglamento del Trabajo de Titulación y Graduación, reunirse y empezar las respectivas tutorías, debiendo firmar los respectivos informes de asistencia y de avances.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,


Ps. Hellen Alava Cabrera, MSc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA.

C.c: Archivo
HAC/MTQ



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22

CARRERA DE PSICOLOGÍA

Oficio N° 398-CPS-2014
La Libertad, 12 de Diciembre del 2014

Señor
Eduin Rojas
PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE ANCONCITO
Ciudad.-

De mis consideraciones:

Estimado Presidente por medio del presente reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en su institución por el bienestar y progreso de la Provincia, como Directora de la Carrera de Psicología; solicito a usted, nos brinde las facilidades para que la estudiante **Srta. REYES PEÑAFIEL LISSETTE YOMAYRA** con C.I. **2400098543**, pueda realizar las respectivas investigaciones que comprende estadística y levantamiento de información referentes al Tema y Tesis de Grado **"IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA ANCONCITO CANTÓN SALINAS, AÑO 2014"**.

En espera de una respuesta favorable me suscribo de usted, no sin antes reiterarle mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Ps. Hellen Alava Cabrera, MSc.
DIRECTORA DE LA CARRERA

C.c: Archivo
HAC/MTQ



18 de diciembre



1937

G.A.D

PARROQUIAL RURAL DE

Anconcito

Anconcito, 15 de Enero de 2015

PSC.
HELLEN ALAVA CABRERA MSC
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
En su despacho.



De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, del GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO PARROQUIAL ANCONCITO, deseándole éxitos y bienestar en sus funciones.

En atención al oficio No398-CPS-2014, mediante el cual solicita autorización a fin de que la estudiante **REYES PEÑAFIEL LISSETTE YOMAYRA**, de la carrera de psicología de la Universidad Estatal Península De Santa Elena pueda realizar las respectivas investigaciones referente al tema y tesis de grado **"IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERONAS QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA ANCONCITO, CANTÓN SALINAS, AÑO 2014"**; me permito comunicarle que dicha solicitud ha sido aceptada; y puede realizar el trabajo con el Departamento de Planificación y Desarrollo Comunitario del Gad Parroquial de Anconcito; y las personas que requiera conveniente para el desarrollo de su investigación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes.

Sr. Edwin E. Rojas García
PRESIDENTE
GAD PARROQUIAL ANCONCITO



Sr. Edwin Rojas García
PRESIDENTE DEL GAD ANCONCITO Y CONSEJERO PROVINCIAL
Teléfono: 0982856045
Archivo: Jhon Cevallos (S)

Dirección: Barrio Gonzalo Chávez Uquillas/Correo: juntaparroquialanconcito@yahoo.es/Tel: 042946022

www.gobiernoparroquialanconcito.gob.ec

DATOS DEL VALIDADOR DE ENCUESTA APLICADA A LAS FAMILIAS QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

Validado por:	Apellidos	Nombres	Cédula de Identidad	Fecha	Firma
		Sornoza Macías	Jenny Dolores	1202160618	12 de Noviembre del 2014
	Profesión	Lugar de trabajo	Cargo	Teléfono	
	Psicóloga Clínica	Universidad Estatal Península De Santa Elena	Docente de la Carrera de Psicología	0990274289	

CERTIFICADO DE GRAMATÓLOGO

Lic. Pablo Antonio Briones Bravo Msc. con registro de la SENESCYT 1050-14-86052870, tengo a bien certificar que he revisado la redacción y ortografía del Trabajo de Titulación elaborado por la egresada Lisette Yomayra Reyes Peñafiel con C.I 2400098543, con el tema: **“IMPACTO EMOCIONAL EN LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO LA PÉRDIDA DE UN FAMILIAR EN LA PESCA, PARROQUIA ANCONCITO CANTÓN SALINAS, AÑO 2014”**, previo a la obtención del título de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Que, he realizado las correcciones correspondientes en el trabajo en mención.

Por lo expuesto, autorizo al peticionario, hacer uso de este certificado, como considere pertinente.

La Libertad, 27 de febrero del 2015



Lic. Pablo Briones Bravo Msc

C.I. 0919937656

2. ENCUESTA



Universidad Estatal Península de Santa Elena
Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud
Escuela de la Salud
Carrera de Psicología

ENCUESTAS PARA LAS FAMILIAS

TEMA: Impacto emocional en las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca, parroquia Anconcito cantón Salinas, año 2014.

OBJETIVO: Analizar el impacto emocional de las personas que han sufrido la pérdida de un familiar en la pesca, de la parroquia Anconcito, cantón Salinas para diseñar un plan de intervención.

Marque con una X de acuerdo a su criterio.

1. ¿Cuál o Cuáles de las siguientes manifestaciones somáticas le generó en Ud. la pérdida de un familiar?

Taquicardia	
Sudoraciones	
Dolores de cabeza	
Frio	
Dolores gástricos	
Problemas de sueño	

2. ¿Qué período duró la angustia aguda que usted experimentó por la pérdida de su ser querido?

Una Semana	
Dos semanas	
Un mes	
Dos meses	

Tres meses	
Otro tiempo. Especificar _____	

3. ¿Cuál o Cuáles de los siguientes síntomas le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?

Retraimiento	
Preocupaciones	
Ideas de culpabilidad	
Tristeza	
Miedo	
Expresiones de irritabilidad	

4. ¿Cuál o Cuáles de las siguientes emociones le generó en Ud. la pérdida de un ser querido?

Culpa	
Incredulidad	
Shock	
Confusión	
Ansiedad	
Depresión	

5. ¿Qué tipo de estos episodios tuvo al conocer la noticia de pérdida de su familiar?

Shock	
Rabia/Coraje	
Dolor	
Confusión	
Taquicardia	
Bradicardia	

6. ¿Al enterarse de la pérdida de su ser querido cual/es fue o fueron sus primeras reacciones?

Tener miedo	
Negar la situación	

Desmayarse	
Llorar	
Desesperarse	
Sudoración de las manos	

7. Después de la muerte de su ser querido con qué frecuencia a recordado situaciones ligada a su familiar.

1 a 3 días	
Diariamente	
1 vez a la semana	
2 veces a la semana	
1 vez al mes	
Otro tiempo. Especificar _____	

8. ¿Cómo se puede superar la muerte de un ser querido?

Ayuda psicológica	
Aprendiendo a vivir sin la persona fallecida.	
Apoyo social.	
Teniendo en cuenta que la vida sigue.	
Teniendo una adecuada elaboración del duelo	
Pensar diariamente en el difunto	

9. ¿Qué tipos desafíos cree Ud. que una persona puede superar con el transcurso del tiempo?

Enfermedad	
Muerte de un ser amado	
Pérdida de una casa	
Perdida de una parte del cuerpo	
Extravíos de un celular	
Otro desafío. Especificar _____	

<p>10. ¿Considera usted que la pérdida de su ser querido afectó sus relaciones sociales?</p> <table border="1" data-bbox="448 533 676 607"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>	Si		No		<p>11. ¿Después de la pérdida familiar se sintió desmotivado para realizar otras actividades?</p> <table border="1" data-bbox="963 533 1192 607"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>	Si		No	
Si									
No									
Si									
No									

<p>12. ¿Consideras que manifestaste cambios de ánimo al momento de la pérdida?</p> <table border="1" data-bbox="448 840 676 913"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>	Si		No		<p>13. ¿Experimento episodio de ira, rabia, ataques violentos después de la pérdida del familiar?</p> <table border="1" data-bbox="963 840 1192 913"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>	Si		No	
Si									
No									
Si									
No									

<p>14. ¿Sintió algunos cambios a nivel de salud ante la pérdida?</p> <table border="1" data-bbox="448 1115 676 1187"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>	Si		No		<p>15. ¿Al momento de la pérdida sintió cansancio, insomnio, sensación de náuseas?</p> <table border="1" data-bbox="963 1115 1192 1187"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>	Si		No	
Si									
No									
Si									
No									

<p>16. Considera importante el diseñar un plan de intervención psicológica para que permita la adecuada elaboración del duelo.</p> <table border="1" data-bbox="730 1359 959 1433"> <tr> <td>Si</td> <td></td> </tr> <tr> <td>No</td> <td></td> </tr> </table>	Si		No	
Si				
No				

3. FOTOS

FAMILIAS DE LA PARROQUIA ANCONCITO



Aplicación de Encuesta



Aplicación de Encuesta



Aplicación de la encuesta



Aplicación de encuesta



Estrategia N° 6

Pensar positivo Mediante la Aplicación de la Técnica del Yoga



Estrategia N° 8

Como me Comporto



**Estrategia N° 12
Comunicación**



Aplicación de Encuesta y Ejecución de Estrategia N° 6 y 9.