

GUÍA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA

Finalidad de la propuesta:

La siguiente guía de intervención psicoeducativa tiene como finalidad disminuir los niveles bajos de autoestima y promover las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud, mediante la aplicación de técnicas como la resolución de conflictos, relajación, psicoeducación, entre otras para obtener mayor estabilidad en su diario vivir, teniendo en cuenta que son personas que en un futuro estarán brindando servicio a la comunidad en diferentes áreas laborables, todas con el fin de lograr mejorar su calidad de vida.

Objetivo:

- Dar a conocer técnicas para fortalecer las estrategias de afrontamiento y mejorar la autoestima de los estudiantes de nivelación de la Facultad Ciencias de la Salud.

ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN		
OBJETIVO	TÉCNICA	ACTIVIDADES
<i>Intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento</i>		
Proporcionar información.	Psicoeducación.	Socializar el concepto y las diferentes estrategias de afrontamiento.
Alcanzar niveles de tranquilidad y paz interior mediante relajación.	Técnica de relajación progresiva de Jacobson.	Se realiza en 3 fases: <i>Primera fase:</i> (Tensión- Relajación). <i>Segunda fase:</i> Examinar mentalmente los grupos de músculos y comprobar su máxima relajación. <i>Tercera fase:</i> (Relajación mental).
Desarrollar habilidades para tomar	Resolución de conflictos.	Orientación hacia el problema o problemas que hay que resolver Definir y formular el problema

decisiones y ponerlas en práctica.			detalladamente. Buscar soluciones alternas Tomar decisiones Implementación de la solución y verificación
Identificar, evaluar y modificar los pensamientos negativos en circunstancias o sobre personas.	Modificación de pensamientos inadecuados.		Se solicita al paciente que identifique y anote en una hoja de auto registro los pensamientos negativos, el terapeuta procede a la evaluación, cuestionamiento y análisis de las interpretaciones con el fin de saber la validez y buscar pensamientos alternativos.
<i>Intervención para mejorar la autoestima</i>			
Dar a conocer que es la autoestima y su importancia.	Psicoeducación.		Socializar el concepto, tipos y la importancia de la autoestima.
Instruir en prácticas de respiración.	Técnica de respiración	de	Enseñar la respiración profunda y diafragmática (aspirar por la nariz, contener la respiración y expulsar el aire contando al inicio 4 y después 8).
Mejorar el autoconcepto.	Técnica de espejo	del	Colocarse frente a un espejo de 3 a 5 min. Observarse completamente, hacer contacto visual, expresar en voz alta todos los aspectos, cualidades, atributos positivos que tiene. Tomando en cuenta el tono de voz y postura. Realizarlo todos los días.
Mejorar la calidad de las relaciones interpersonales de comunicación y	Entrenamiento asertivo.		<i>Técnica del disco rayado:</i> Repetir con tranquilidad y constancia una frase u oración que claramente expresen nuestros objetivos. <i>Técnica del banco de niebla:</i> Hay que localizar cierto punto de acuerdo con lo

relaciones expresando sus derechos.		que el interlocutor manifiesta, pero sin ceder en nuestro argumento, respetando al otro pero sin ceder.
Identificar la aparición de una conducta.	Técnica de Autorregistro.	Registrar la conducta en el momento que ocurre, anotando diferentes variables como: fecha, hora, lugar, personas... Posteriormente reflexionar las circunstancias y la conducta con la que estamos analizando.
Reflexionar sobre tus logros y cualidades positivas, analizar la imagen que tienes de ti mismo y centrarte en las partes positivas.	El árbol de los logros.	Elaborar una lista de todos tus valores positivos, a continuación elabora otra con los logros que hayas conseguido en la vida. Cuando ya tengas las dos listas, dibuja tu “árbol de los logros”. Haz un dibujo grande, que ocupe toda la hoja y dibuja las raíces, las ramas y los frutos. Haz raíces y frutos de diferentes tamaños. En cada una de las raíces debes ir colocando uno de tus valores positivos. En los frutos iremos colocando de la misma manera nuestros logros.