

INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología
y Enfermería en Salud Mental

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

Olimpia Gómez Pérez, Julieta Vélez Belmonte, Claudia Isabel Ramos Rivera

Olimpia.gomezper@anahuac.mx

Habilidades de afrontamiento, salud mental, estudiantes de medicina, evaluación educativa

Coping skills, mental health, medical students, educational assessment

RESUMEN

El PDP, promueve el desarrollo personal, el bienestar emocional y brinda contención durante el primer semestre de estudios de Medicina. Surgió como una alternativa para fortalecer las habilidades de afrontamiento y socioemocionales de los estudiantes que permitan a los futuros profesionistas enfrentar los factores de riesgo para la ansiedad y la depresión (Jiménez-López et al., 2014; Mascarúa-Lara et al., 2014), y al mismo tiempo tengan un desarrollo integral.

Con este propósito preventivo y enfoque de salud mental, se crearon sesiones que abordan tanto las 10 habilidades para la vida de la OMS, como las habilidades de desarrollo socioemocional (Sánchez-Hernández, et al., 2014; Vázquez y Torres, 2005). El programa se diseñó para que el estudiante primero reflexione y se conozca a sí mismo y, paulatinamente, desarrolle sus habilidades sociales.

Actualmente, se están evaluando las sesiones a través de una serie de cuestionarios válidos y confiables con un diseño pre-post test. El estudiante responde cada cuestionario antes de revisar el tema correspondiente a la sesión y los responderá de nuevo una vez finalizado el programa.

Se busca conocer las sesiones y actividades que tuvieron un mayor impacto en las habilidades para la vida y socioemocionales de los estudiantes, así como detectar a los estudiantes que, por sus características, sean vulnerables a los principales trastornos que se presentan en el gremio: depresión y ansiedad, para identificarlos y dar un seguimiento y apoyo oportunos.

DESARROLLO

El Programa de Desarrollo Personal (PDP), promueve el desarrollo de la persona, el bienestar emocional y brinda contención durante el primer semestre de formación académica, considerando la visión, valores y ética de la Universidad Anáhuac.

Entendimiento sistemático, integrativo, no reduccionista de la persona, el matrimonio, la familia y la sociedad desarrollado a partir de las ciencias psicológicas, filosofía y la visión católica teológica, retomando 11 dimensiones de la persona:

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

1. Existente y fundamentalmente bueno (creada)
2. Afectado por trastornos (caída)
3. Capacidad de sanar y florecer (redimido)
4. Un todo unificado
5. Plenitud a través de la vocación
6. Prosperidad a través de virtudes
7. Plenitud en las relaciones interpersonales
8. Cognitivo-perceptual-sensorial
9. Emocional
10. Racional e inteligente
11. Voluntad y libertad

En el presente documento se incluyen recomendaciones para abordar en cada una de las sesiones retomando la misión, visión y valores de la Universidad, las necesidades e inquietudes de los estudiantes, identificadas por tanto por su Escuela como por sí mismos, así como el marco teórico-metodológico de las Habilidades para la vida (Martínez Ruíz, 2014) y el aprendizaje socioemocional (Durlak et al., 2011) (ver figura 1).

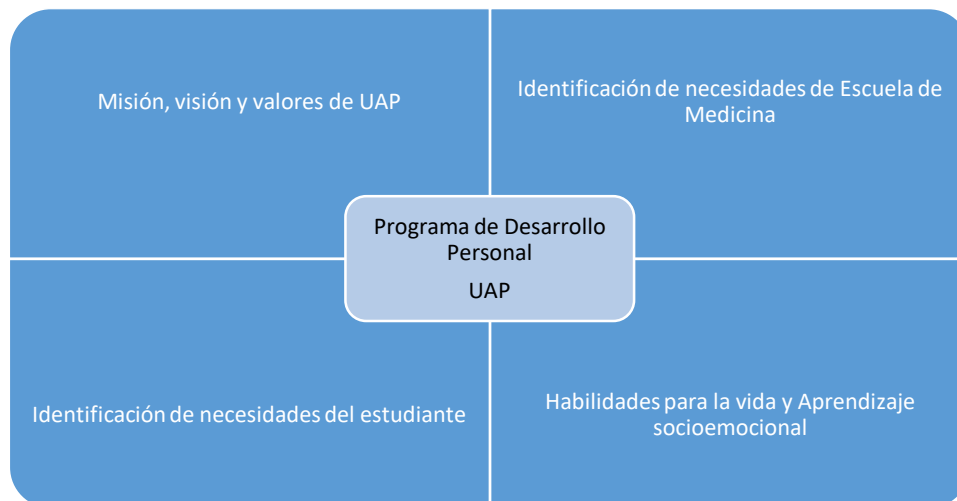


Figura 1. Fundamentos del PDU de la UAP

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

SESIONES, CONTENIDO, ACTIVIDADES Y RECURSOS

Sesión	Contenido	Actividades	Recursos
1	Encuadre	Lectura de los lineamientos y objetivos del programa. Aclaración de dudas. Realización de entrevista semiestructurada.	Lineamientos del programa con descripción breve de las sesiones (Anexo 1) Ficha integrativa de evaluación psicológica con Guía de entrevista semiestructurada (Anexo 2)
2	Autoconocimiento	Apertura (10 minutos): Responder el Cuestionario. Desarrollo (40 minutos): Realizar actividad para fortalecer la Habilidad para la vida.	Subescala de Autoconocimiento del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
3	Manejo de emociones y sentimientos	Cierre: (10 minutos): Reflexiones finales del estudiante: ¿cómo se sintió con la actividad y para qué le sirvió?	Subescala de Manejo de emociones y sentimientos del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
4	Manejo de tensiones y estrés		Subescala de Manejo de tensiones y estrés del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
5	Pensamiento crítico y autorregulación académica		Subescala de Pensamiento crítico del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3) y Cuestionario de Autorregulación Académica (Anexo 4)
6	Reflexión y autoevaluación	Comentar los temas revisados hasta el momento, los hallazgos, estrategias propuestas de mejora y los avances detectados. El estudiante responde la pregunta: ¿qué he logrado hasta el momento?	Cuestionarios respondidos hasta el momento y notas clínicas de 1 a 5.
7	Toma de decisiones	Apertura (10 minutos): Responder el Cuestionario. Desarrollo (40 minutos): Realizar actividad para fortalecer la Habilidad para la vida.	Subescala de Toma de decisiones del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
8	Empatía	Cierre: (10 minutos): Reflexiones finales del estudiante: ¿cómo se sintió con la actividad y para qué le sirvió?	Subescala de Empatía del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
9	Comunicación asertiva		Subescala de Comunicación asertiva del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
10	Manejo de problemas y conflictos		Subescala de Solución de problemas del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
11	Relaciones interpersonales		Subescala de Relaciones interpersonales del Test de Habilidades para la vida (Anexo 3)
12	Cierre	Revisión de reporte final que integra fortalezas y áreas de oportunidad en todas las áreas evaluadas y revisadas, avances y grado de alcance de los objetivos planteados, así como recomendaciones a futuro (trabajo individual y/o terapéutico). Firma de carta de finalización.	Reporte final. Carta de finalización.

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

CONCLUSIONES

La evaluación del programa, y en especial, de sus sesiones y el funcionamiento, se llevará a cabo a través del modelo CIPP de evaluación de programas de Stufflebeam (2000). El cual plantea que, para una evaluación integral e informativa de los programas de intervención, que mejore su implementación y facilite su sustentabilidad a lo largo del tiempo, es necesario evaluar el contexto, los insumos, los procesos y los productos, a través de diferentes herramientas como la entrevista y desde distintas perspectivas: beneficiarios, directivos, profesionales involucrados, etc. (Stufflebeam, 2007).

Con la información derivada del proceso integral de evaluación del programa se pretende desarrollar un manual de buenas prácticas para la puesta en práctica y el seguimiento de programas de acompañamiento estudiantil y desarrollo personal, con el propósito de fomentar la implementación de programas que apoyen a los estudiantes, detecten y canalicen a tiempo a quienes requieran de apoyo especializado, de tal forma que los futuros profesionales de la salud tengan una mejor salud mental y emocional.

BIBLIOGRAFÍA

1. Díaz Posada, L., Rosero, R., Melo, M., & Aponte, D. (2013). Habilidades para la vida: Propiedades psicométricas de un test creado para su medición. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(2), 181-200.
2. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432. <https://www.casel.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-3-Durlak-Weissberg-Dymnicki-Taylor--Schellinger-2011-Meta-analysis.pdf>
3. Jiménez-López, J., Arenas-Osuna, J., & Angeles-Garay, U. (2014). Síntomas de depresión, ansiedad y riesgo de suicidio en médicos residentes durante un año académico. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(1), 20-28. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im151d.pdf>
4. Lezama, L. (2005). Perfil de orientación de metas, patrón de aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. Tesis de Maestría no publicada. Universidad Simón Bolívar, Caracas.
5. Martínez Ruíz, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario educativo*, 26(63), 61-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280206>
6. Mascarúa-Lara, E., Cázquez-Cruz, E., & Córdova-Soriano, J. (2014). Ansiedad y depresión en médicos residentes de la especialidad en Medicina Familiar. *Atención Familiar*, 21(2), 55-57. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1405887116300153?token=032F4F743FFD>

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

83D33858F958F8254144878FE2FFF77CA5F9A3C9DF73C54AB073AA2583DA09EBF6C3001A271CC7807E90

7. Sánchez-Hernández, Ó., Méndez, F. X., y Garber, J. (2014). Prevención de la depresión en niños y adolescentes: Revisión y reflexión. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 19(1), 63-76.
8. Stufflebeam D (2000). The CIPP Model for Evaluation. En: Stufflebeam D.L., Madaus G.F., Kellaghan T. (Eds.) *Evaluation Models. Evaluation in Education and Human Services*. Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-47559-6_16
9. Stufflebeam, D. (2007). CIPP evaluation model checklist. https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u350/2014/cippchecklist_mar07.pdf
10. Vázquez, D., & Torres, A. (2005). Prevención del comienzo de la depresión. Estado actual y desafíos futuros. *Boletín de Psicología*, 83, 21-44.

ANEXOS

Anexo 1. Descripción breve de las sesiones

Sesión	En esta sesión podrás...
1. Bienvenida	Conocer las características del programa y qué puedes lograr al cursarlo.
2. Me conozco y me valoro	Plantear tus objetivos para el programa, conocer tus principales fortalezas y cómo puedes utilizarlas para alcanzar tus metas.
3. Mis emociones y sentimientos	Ubicar tu nivel de tu autoestima y qué tanto te conoces a ti mismo(a).
4. Aprendo a regular mis emociones	Saber tu nivel de autorregulación académica, por qué es importante fomentarla para mejorar tu aprendizaje y cómo puedes hacerlo.
5. ¿Cómo aprender mejor?	Aprender a reconocer y modular tus emociones de manera que te ayuden a alcanzar tus objetivos y logres disfrutar al máximo todas tus actividades.
6. Reflexión y autoevaluación	Reflexionar sobre lo que has logrado a la mitad del programa.
7. Pienso, luego decido	Conocer qué es la resiliencia, qué tan resiliente eres y por qué es importante fortalecer esta habilidad.
8. Empatía	Tomar mejores decisiones que apoyen el alcance de tus metas y no dañen a los demás.

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

9. Me expreso sin dañar	Aprender a comunicarte mejor y resolver conflictos a través de la empatía y la asertividad.
10. ¿Qué hacer ante un conflicto?	Idear un plan para compartir lo que has logrado y aprendido en el programa con tus compañeros, amigos y familiares.
11. Construyo relaciones sanas	Reconocer tus logros en el programa, qué tanto alcanzaste tus objetivos y cómo puedes seguir mejorando.
12. Todo lo que logré	Conocer las recomendaciones de tu terapeuta: continuar o finalizar el programa.

Anexo 2. Guía de entrevista semiestructurada para detección de necesidades en la Sesión 1

Tema y preguntas sugeridas	Información relevante
<p><i>Contexto familiar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Con quién vives, cómo son los integrantes de tu familia y cómo es tu relación con cada quién? <ul style="list-style-type: none"> o Preguntas de seguimiento para elaborar familiograma. 	
<p><i>Historia académica, intereses y necesidades educativos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo describes tu formación escolar en primaria, secundaria y preparatoria? - ¿Cuáles son tus materias y actividades escolares favoritas? - ¿Qué tipo de información aprendes con mayor facilidad?, ¿con qué tipo de actividades aprendes más? 	
<p><i>Salud, hábitos, alimentación, sueño y consumo de sustancias</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuándo y cuánto bebes y/o fumas? - ¿Consumes drogas? <ul style="list-style-type: none"> o Preguntar por el contexto y cuándo. - ¿Cómo es tu alimentación? <ul style="list-style-type: none"> o Alimentos en el desayuno, comida y cena, entre comidas; horarios y cantidades. 	

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo son tus hábitos de sueño?<ul style="list-style-type: none">o Cantidad y horarios.	
<p><i>Metas y fortalezas</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo te ves en 3, 5 y 10 años?<ul style="list-style-type: none">o Indagar sobre vida personal, familiar y profesional.- ¿Cuáles son tus principales fortalezas?<ul style="list-style-type: none">o Personales, académicas, familiares, en la comunidad.	
<p><i>Autoconcepto y autoestima</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo te describirías?- ¿Cuáles son tus principales virtudes y qué aportas a quienes te rodean?	
<p><i>Autorregulación</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo te organizas para cumplir con tus responsabilidades diarias?- ¿Cómo estudias para un examen?, ¿qué haces en clase para comprender mejor los temas?- ¿Cuáles estrategias o técnicas de regulación emocional conoces?- ¿Cómo te describes emocionalmente?- ¿Qué te motiva a venir a la escuela?	
<p><i>Resiliencia, comunicación, asertividad, toma de decisiones y solución de problemas</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Cuéntame sobre un problema al que te hayas enfrentado recientemente y cómo lo resolviste.<ul style="list-style-type: none">o Profundizar sobre la situación, los participantes y los problemas de comunicación entre ellos.	

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

<ul style="list-style-type: none"> ○ Identificar habilidades para superar las dificultades. - ¿Qué aspectos consideras a la hora de tomar una decisión importante? 	
--	--

Anexo 3. Test de habilidades para la vida de Díaz, Rosero, Melo y Aponte, 2013.

El siguiente test tiene como objetivo identificar el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años. Puedes responder con plena tranquilidad pues la información es confidencial. Por favor indica qué tanto se parecen a ti las afirmaciones siguientes.

<i>¿Qué tanto se parecen las afirmaciones a lo que tú haces realmente?</i>	1 Nada parecido a mí	2 Poco parecido a mí	3 Se parece a mí	4 Bastante parecido a mí	5 Exactamente igual a mí
1. Me considero una persona alegre y sociable.					
2. Me consideran una persona explosiva y de mal genio.					
3. Identifico y utilizo mis fortalezas en los distintos contextos.					
4. Me cuesta identificar en qué tareas me desempeño mejor.					
5. Expreso con facilidad aquello que me gusta.					
6. Prefiero no expresar lo que me disgusta para no generar conflicto con otros.					
7. Identifico hacia dónde voy y cuáles son mis metas.					
8. A menudo me siento desorientado (a) pues no identifico cuáles son mis talentos.					
9. Me sensibilizo frente a la situación de otras personas.					
10. Prefiero no escuchar los problemas de las otras personas.					
11. Escucho las opiniones de otros comprendiendo que no solo yo tengo la razón.					
12. Considero que las personas deben dar cuando reciben porque es lo justo.					

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

13. Si alguien necesita apoyo le digo que vaya con alguien más pues no tengo tiempo de ayudarlo.					
14. No me gusta colaborar con las tareas de la casa, sólo con lo que me corresponde a mí.					
15. Cuando una persona es víctima de conflicto o se encuentra vulnerable, trato de acercarme y ayudar.					
16. Evito preocuparme por los necesitados porque sé que hay organizaciones que se encargan de eso.					
17. Me cuesta expresar mis ideas y opiniones a los demás.					
18. Considero que me expreso adecuadamente con respecto a las situaciones de los otros.					
19. Se me facilita acercarme a otros y hacer parte de un grupo social.					
20. Me cuesta expresar a través de gestos lo que estoy sintiendo.					
21. No me avergüenza pedir consejos cuando es necesario.					
22. Considero que es mejor estar solo que mal acompañado.					
23. Sé decir "no" cuando no quiero hacer o pensar algo.					
24. Comunico mis ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas.					
25. Se me facilita iniciar y mantener relaciones de amistad.					
26. Soy leal con mis amigos (as) y confío en que ellos (as) también lo son.					
27. Cuando tengo pareja me gusta compartir actividades, hobbies y proyectos.					
28. Cuando tengo pareja soy distante pues me cuesta expresar mis sentimientos.					
29. Mantengo buena relación y comunicación con mis padres y familiares.					
30. Me molesta que mis padres se entrometan en mis decisiones y amistades.					
31. Mis relaciones con profesores y/o jefes suelen ser conflictivas.					
32. Mi desarrollo depende de mí, no de las relaciones que tengo con otros.					

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

33. Prefiero no pensar mucho cuando tengo que tomar decisiones, sino vivir el momento.					
34. Me gusta tomarme el tiempo para reflexionar sobre mis necesidades e intereses.					
35. En el momento de tomar decisiones evalué las alternativas, considerando los sentimientos.					
36. Las decisiones más importantes de mi vida no han tenido los frutos esperados.					
37. Prefiero organizar mis ideas e identificar posibles consecuencias antes de tomar decisiones.					
38. No me gusta que los otros me digan lo que debo o no hacer.					
39. Tomo las decisiones considerando el beneficio propio y de los demás.					
40. Prefiero que otros tomen las decisiones importantes por mí para evitarme problemas.					
41. Tengo en cuenta las causas de los problemas para darles solución definitiva.					
42. Considero que los problemas son obstáculos y no oportunidades.					
43. Me siento mal pidiendo ayuda porque van a creer que no soy capaz de hacer las cosas.					
44. Me gusta que otros se ocupen de lo que tengo que hacer y estar tranquilo.					
45. Pienso que la negociación es un elemento fundamental en la solución de conflictos.					
46. Me gusta hacer las cosas por mí mismo (a) porque como yo nadie las hace.					
47. Me caracterizo por mi recursividad y flexibilidad en el momento de tomar decisiones.					
48. Tengo dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se me presentan.					
49. Pienso que la creatividad permite abrir puertas y ver las cosas desde una perspectiva diferente.					
50. Prefiero no emprender caminos distintos a los comunes y así no arriesgarme a que no funcione.					
51. Cuando trabajo en equipo suelo ser de los primeros que ofrecen ideas para solucionar problemas.					
52. Me esfuerzo por crear proyectos y acciones innovadoras.					

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

53. Disfruto transformando ideas o expresiones en historias e imágenes que otros no ven.					
54. Suelen halagarme por la estética con que creo mis trabajos y proyectos.					
55. Se me facilita relacionar lo que conozco y percibo para desarrollar nuevas ideas.					
56. No me caracterizo por ser creativo, prefiero realizar otro tipo de tareas.					
57. Suelo analizar la información y las experiencias de manera objetiva.					
58. Prefiero no cuestionar lo que otros me dicen, ni discutir al respecto.					
59. Me gusta analizar y hacer críticas a la realidad social.					
60. Me gusta hacer críticas a la publicidad y la información que dan los medios de comunicación.					
61. Suelo hacerme preguntas de todo lo que me rodea, veo y escucho.					
62. Cuando no comprendo algo prefiero dejarlo así a investigar o preguntar.					
63. Me baso en argumentos para discutir cuando no estoy de acuerdo con algún asunto.					
64. No soy bueno participando en clase, espero a que otros intervengan.					
65. Me cuesta reconocer lo que siento por otras personas.					
66. En momentos difíciles sé cuándo tengo emociones negativas y busco soluciones para superarlas.					
67. Reconozco fácilmente las emociones y sentimientos de los demás.					
68. Suelo malinterpretar las expresiones emocionales de otros y reaccionar de forma inadecuada.					
69. Mi estado de ánimo varía con mucha frecuencia y eso me genera dificultad en las relaciones.					
70. Me suelen llamar la atención por mi impulsividad.					
71. Prefiero no mostrar debilidad ante otros.					
72. Cuando siento rabia expreso mis ideas de manera imprudente e incluso agresiva.					

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

73. Soy consciente de que el estrés me hace daño y que debe controlarse cuando empieza a afectarme.					
74. Me estreso fácilmente en situaciones en que tengo poco tiempo para realizar una tarea.					
75. En situaciones difíciles me siento decepcionado de mí mismo (a), carente de control sobre mi propia vida.					
76. Cuando me encuentro en situaciones de estrés siento dolores de cabeza o de espalda.					
77. Cuando me siento presionado busco soluciones rápidas tomando el control de las situaciones.					
78. Hago esfuerzos por reducir fuentes d estrés cambiando mi estilo de vida.					
79. En momentos difíciles trato de tener pensamientos saludables y positivos.					
80. En situaciones de estrés trato de respirar profundamente hasta sentir-me más tranquilo (a).					

Anexo 4. Cuestionario de Aprendizaje Autorregulado (Lezama, 2005)

Responde marcando la casilla que corresponda con qué tanto se parecen las siguientes afirmaciones a lo que tú haces cuando estudias o realizas actividades académicas. No hay respuestas correctas o incorrectas, este es un cuestionario de autoconocimiento.

<i>¿Qué tanto se parecen las afirmaciones a lo que tú haces realmente?</i>	1 Nada parecido a mí	2 Poco parecido a mí	3 Se parece a mí	4 Bastante parecido a mí	5 Exactamente igual a mí
1. Para hacer mis actividades académicas, busco un sitio donde no haya distracciones.					
2. Cuando estudio, me planteo cómo pueden ser las preguntas del examen y estudio tomando esto en cuenta.					
3. Cuando salgo mal en una evaluación, puedo identificar las razones por las cuales fallé.					

EL PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL (PDP): SESIONES Y EVALUACIÓN.

4. Regularmente planifico cuánto tiempo voy a estudiar cada materia.					
5. Suelo concentrarme en mis sesiones de estudio, dejo aquello que no tiene que ver con lo académico para después.					
6. Cuando me devuelven una evaluación, observo qué hice bien o mal para mejorar la próxima evaluación.					
7. Tengo un horario de estudio.					
8. Dispongo de un sitio fijo donde estudiar.					
9. Cuando me distraigo durante una clase, logro fácilmente concentrarme de nuevo.					
10. Puedo darme cuenta cuándo necesito cambiar la estrategia con la que estudio una materia.					
11. Tengo como hábito proponerme horas para comenzar y terminar de estudiar y hacer trabajos.					
12. Si salgo bien en una evaluación, puedo identificar las causas de ese desempeño.					
13. Cuando estoy estudiando, puedo darme cuenta que dejé de prestarle atención al estudio.					
14. Mientras hago un trabajo me cuestiono el para qué me sirve esa actividad.					
15. Es raro que interrumpa mis momentos de estudio.					