

Programa de intervención para el incremento de autoestima y habilidades sociales en joven universitaria

Diana Carolina Patiño Guerrero
CC 37392945
Código estudiantil: 201512212022
Correo: d_patino1@unisimon.edu.co

Trabajo de Investigación como requisito para optar el título de **Magíster en Psicología**

Tutor:
Zuly Gabriela Sequeda Sanabria

RESUMEN

Antecedentes: Los trastornos de ansiedad y depresión, han venido en incremento en los últimos años especialmente por los cambios en las dinámicas sociales y sanitarias debido a la pandemia por COVID-19, lo que ha impactado de manera directa en la vida de los estudiantes universitarios quienes modificaron sus rutinas. Desde el año 2020, la dinámica educativa universitaria ha atravesado por transiciones hacia la telepresencia, práctica remota, entornos educativos digitales y en espacios de interacción social, regresando en 2022 a la presencialidad posterior a una aceleración tecnológica que ha impactado en las dinámicas sociales y académicas actuales, afectando la adaptación escolar y social de los universitarios. En consecuencia, han incrementado las consultas de atención psicológica en estudiantes universitarios por episodios de estrés, ansiedad, depresión y trastornos de sueño entre otros que se han abordado mediante protocolos terapéuticos breves basados en la evidencia, y que se han desarrollado en el marco de la estrategia de intervención denominada Conéctate con tu Salud Mental, liderada por el Programa de Psicología de la Universidad Simón Bolívar. Por lo anterior, se ha seleccionado un caso de especial interés clínico, dado el impacto directo que los cambios ocasionaron en su vida cotidiana y que derivó en una disminución de su motivación, autoconcepto y rendimiento académico.

Objetivos: Modificar estilos conductuales y de pensamiento en mujer joven estudiante universitaria, disminuyendo respuestas de ansiedad y depresión, así como incrementando su bienestar en la universidad y desempeño académico.

Materiales y Métodos: La investigación se enmarca un estudio de caso clínico, cuasiexperimental, con un diseño de línea de base intra-sujeto tipo A-B-A, donde

(A) se refiere a la línea de base (B) se refiere a la modificación conducta y pensamiento en sesión desde un programa terapéutico basado en la tercera generación incluyendo actividades de psicoeducación, atención plena y entrenamiento en habilidades sociales. La intervención se desarrolló con una Mujer adulta, estudiante universitaria con sintomatología clínica de ansiedad, disminuida motivación académica y social, así como una importante afectación de su autoconcepto. Los cambios fueron evaluados con la escala de autoestima de Rossemberg versión validada para Colombia y mediante valoración clínica del estado emocional utilizando escala auto informada de unidades subjetivas.

Resultados: Se encontraron incrementos en la autovaloración de autoestima en las puntuaciones directas, así como cambios en su discurso respecto a su iniciativa social, mayor permanencia en espacios sociales, incremento en sentimientos de pertenencia a la comunidad universitaria y mayor aceptación por parte de su grupo de semestre académico. Así mismo, desde las respuestas emocionales, se evidencia mayor expresión emocional que a su vez ha favorecido la disminución de respuestas de ansiedad, sentimientos de tristeza y ha permitido mejorar la conciliación y calidad del sueño.

Conclusiones: Del programa terapéutico, se identifican importantes efectos asociados a las actividades específicas de anclaje en el presente, aceptación de respuestas emocionales y entrenamiento en habilidades sociales, lo cual se evidencia en una mayor autoestima y desenvolvimiento social de la consultante. El estado emocional también mostro cambios positivos en tanto se disminuyó la frecuencia de episodios de tristeza y se mejoró la percepción de tranquilidad y autoconfianza.

Palabras clave: Autoestima, Habilidades sociales, Terapia de tercera generación, Ansiedad, Depresión.

ABSTRACT

Background: Anxiety and depression disorders, have been on the rise in recent years especially due to changes in social and health dynamics due to the COVID-19 pandemic, which has directly impacted the lives of university students. Since 2020, university educational dynamics have gone through transitions towards telepresence, remote practice, digital educational environments and in spaces of social interaction, returning in 2022 to the face-to-face after a technological acceleration that has impacted the current social and academic dynamics, affecting the school and social adaptation of university students. Consequently, there has been an increase in psychological care consultations in university students, which have been addressed through evidence-based therapeutic protocols, and which have been developed from the strategy called Connect with your Mental Health, led by the Psychology Program of the Universidad Simón Bolívar. Due to the above, a case of special clinical interest has been selected, given the direct impact that the

changes caused in their daily life and that led to a decrease in their motivation, self-concept and academic performance.

Objectives: To modify behavioral and thinking styles in young female university students, decreasing anxiety and depression responses, as well as increasing their well-being at university and academic performance.

Materials and Methods: The research is framed as a clinical case study, quasi-experimental, with an intra-subject baseline design type A-B-A, where (A) refers to the baseline (B) refers to the behavioral and thinking modification in session from a therapeutic program based on the third generation including psychoeducation activities, mindfulness and social skills training. The intervention was developed with an adult woman, a university student with clinical symptoms of anxiety, decreased academic and social motivation, as well as a significant affectation of her self-concept. The changes were evaluated with the Rossemberg self-esteem scale, version validated for Colombia, and by clinical assessment of the emotional state using a self-reported scale of subjective units.

Results: Increases in self-esteem self-assessment were found in the direct scores, as well as changes in their discourse regarding their social initiative, permanence in social spaces, feelings of belonging to the university community and acceptance by their academic semester group. Likewise, from the emotional responses, greater emotional expression is evidenced, which in turn has favored the decrease of anxiety responses, feelings of sadness and has allowed improving the conciliation and quality of sleep.

Conclusions: From the therapeutic program, important effects associated with the specific activities of anchoring in the present, acceptance of emotional responses and training in social skills are identified, which is evidenced in a greater self-esteem and social development of the consultant. The emotional state also showed positive changes as the frequency of sadness episodes decreased and the perception of tranquility and self-confidence improved.

KeyWords: Self-esteem, Social skills, Third generation therapy, Anxiety, Depression.

REFERENCIAS

1. Araque, F., Bermudez, V., Medina, O., Riaño, M., & Ruiz, L. C. (2020). Trastornos del sueño a consecuencia de la pandemia por Covid-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(4), 755–761. scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342020000400755&script=sci_abstract
2. Bentley, K. H. (2017). Applying the Unified Protocol Transdiagnostic Treatment to Nonsuicidal Self-Injury and Co-Occurring Emotional Disorders: A Case Illustration. *Journal of Clinical Psychology*, 73(5), 547–558. <https://doi.org/10.1002/jclp.22452>
3. Caballo, V. E., Salazar, I. C., Antona, C., Bas, P., Iruña, M. J., Piqueras, J. A., & Salavera, C. (2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 26(1), 23–53.
4. Camilleri, C., Fogle, C. S., O'Brien, K. G., & Sammut, S. (2022). The Impact of COVID-19 and Associated Interventions on Mental Health: A Cross-Sectional Study in a Sample of University Students. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2021.801859>
5. Colegio Colombiano de Psicólogos. (2019). *MANUAL DEONTOLÓGICO Y BIOÉTICO DEL PSICÓLOGO*.
6. Evans, V. A., & Axelrod, S. (2012). Kazdin, A. E. (2011). Single-Case Research Designs, Second Edition. *Child & Family Behavior Therapy*, 34(1), 76–79. <https://doi.org/10.1080/07317107.2012.654458>
7. Franco, C., Amutio, A., Mañas, I., Gázquez, J. J., & Pérez-Fuentes, M. D. C. (2017). Reducing anxiety, geriatric depression and worry in a sample of older adults through a mindfulness training program. *Terapia Psicológica*, 35(1), 71–79. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000100007>
8. Gómez-Lugo, M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal-Bertrand, L., Soler, F., & Vallejo-Medina, P. (2016). Adaptation, validation, reliability and factorial equivalence of the rosenberg self-esteem scale in colombian and Spanish population. *Spanish Journal of Psychology*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.67>
9. Gong, S., Li, L. Z., & Wang, S. (2021). Youth mental health before and after the control of the coronavirus disease 2019: A nationally representative cohort study of Chinese college students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3(January), 100066. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100066>
10. Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 1–8. <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/download/5419/3537>
11. Lovón, M. A., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), 588. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>

12. Organización Mundial de la Salud. (2019). *DELIVERED BY WOMEN, LED BY MEN: A GENDER AND EQUITY ANALYSIS OF THE GLOBAL HEALTH AND SOCIAL WORKFORCE*.
13. Ruiz, A., Díaz, I., & Villalobos, A. (2012). Técnicas de modelado y entrenamiento en habilidades sociales. In *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. <https://doi.org/B1-3308-2011>
14. Schnyder, U., Moccia, M., Cabrera Abreu, C., Wang, J., Häusermann, M., & Ambresin, A.-E. (2018). Mindfulness and Other Psycho-Social Resources Protective Against Mental Illness and Suicidality Among Gay Men. *Frontiers in Psychiatry* | *Www.Frontiersin.Org*, 1, 361. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00361>
15. Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., & Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 112992. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112992>
16. Valdez Aguilar, M., Guzmán Saldaña, R., Saucedo Molina, T., & Ruíz Martínez, A. (2017). Intervención psicoeducativa sobre prácticas de crianza y comportamiento alimentario en mujeres con hijos(as) en edad escolar. *Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de La Salud Del ICSa*, 5(9). <https://doi.org/10.29057/icsa.v5i9.2248>
17. Zayfert, C., & Black, B. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy for PTSD*. Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/247223099_C_Zayfert_and_C_Black_Becker_Cognitive_Behavioral_Therapy_for_PTSD_Guilford_Press_2008_2400_252_pages