

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



PROYECTO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

LÍNEA PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

“FRENEMOS LA ANSIEDAD”

DOCENTES RESPONSABLES: Dra. Teresa Angelica Vargas Palomino

Lic. Esp. Carmen Malpica Chihua

CICLO ACADÉMICO PARTICIPANTE VI CICLO

CALLAO – PERÚ

2024 – B

I. DATOS GENERALES:

A. TÍTULO

ENFRENTAMOS LA ANSIEDAD

B. PERIODO DE LA ACTIVIDAD

Fecha de Inicio: 19-08-2024

Fecha de Término: 26-11-2024

Semestre Académico: 2024 B

C. FACULTAD/ESCUELA/OFICINA

Escuela Profesional de enfermería- Facultad de Ciencias de la Salud

D. RESPONSABLES DEL PROYECTO

Dra. Teresa Vargas Palomino

Esp. Carmen Malpica Chihua

E. ENTIDAD BENEFICIADA/BENEFICIARIOS

Centro de Salud Mental Comunitario UNAC- Comunidad Unacina

F. LUGAR DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Facultad de ciencias de la Salud UNAC

Centro de Salud Mental Comunitario

II. META PROGRAMADA

En función a lo que se propone lograr

III. IMPACTO DE LA ACTIVIDAD

Este proyecto comprende la importancia de controlar y disminuir la ansiedad causada por diferentes situaciones ansiógenas en estudiantes la cual dependerá la edad, el estado biológico de la persona, las creencias, las actitudes y expectativas, entre otras.

Donde:

- Aplica métodos de aprendizaje de los talleres programados
- Potencia el pensamiento y la actitud positiva para el fortalecimiento de habilidades emocionales

- Incentiva la búsqueda del bienestar y habilidades para adaptarse al cambio manteniendo adecuadamente las emociones.
- Proporciona una encuesta de satisfacción para evidenciar el emprendimiento en las personas a las cuales fue dirigido los talleres.
- Análisis impacto del proyecto: Se realiza evaluación de indicadores y cierre del proyecto.

IV. TIPOS DE PROYECTO

ACADÉMICO	x
INVESTIGACIÓN	
CULTURALES	
DEPORTIVOS	
CONCURSO INTERNO	
CONCURSO EXTERNO	
VOLUNTARIADO	

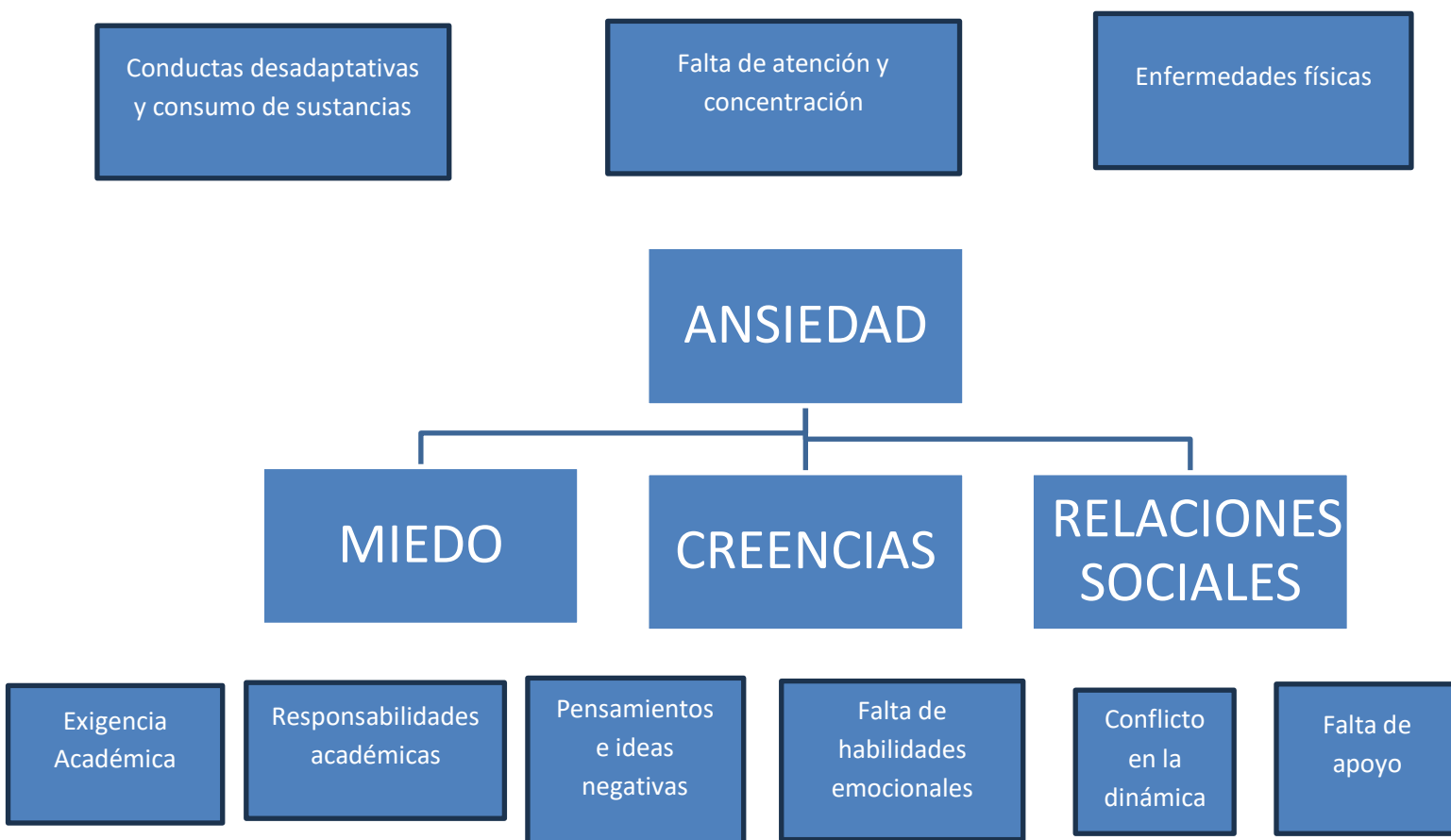
V. TIPO DE PROCESO

GESTIÓN DEL AMBIENTE	
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA	
PROYECCIÓN SOCIAL	x

VI. PROBLEMA DETECTADO

Descripción de la problemática y su posible solución

Para ello puede usar un diagrama (Árbol de problema, Ishikawa de Pareto)



VII. OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Objetivo General

- Responder a los objetivos de responsabilidad social de la UNAC-Facultad de ciencias de la salud
- Diseñar un programa de de habilidades emocionales para prevenir la ansiedad

Objetivos Específicos

- Valorar el nivel de ansiedad en la población objetivo
- Valorar Habilidades emocionales - respuestas de actuación ante emociones y sentimientos y situaciones generadoras de ansiedad.
- Ayudar a afrontar, mediante actividades de afrontamiento, las diferentes situaciones ansiógenas.

VIII. JUSTIFICACIÓN

En el mundo actual, con el auge de la tecnología y la globalización se podría inferir que el discurrir de la vida sea mas fácil, sin embargo los indicadores mundiales indican que la ansiedad se ha asentado en el siglo XXI y está aumentando, aparecen cuando rebasa la capacidad de adaptación de la persona , superando muchos otros trsdtorno de salud mental .

VIII. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- **ANTES**

Aplicación de los instrumentos de valoración de la ansiedad, y de las habilidades emocionales TMMS24

Taller laberinto de las emociones – 30-45 minutos

Reconocer las situaciones preocupantes—30-45 minutos

DURANTE Intervención

Talleres de autoinstrucción (Técnica cognitiva) atención activa y las conductas positivas

Entrenamiento en el manejo de la ansiedad “la nave mágica”

El seguimiento se hará a través de instrumentos o listas de chequeo

- **DESPUES Pos-test**
Ficha de autoevaluación

IX. METODOLOGÍA

Se inicia el trabajo a través de actividades secuenciales entre un equipo multidisciplinario docente asistencial que planifica la atención de los adolescentes/ adultos jovenes en una reunión con los y profesores durante 2 fechas.

Las actividades son desarrolladas bajo la modalidad de taller participativo y lúdico.

Participa Profesores y alumnos de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao quienes se comprometieron a formarse como monitores.

Los temas de los talleres están orientados a promover habilidades emocionales como recursos protectores de la salud mental.

Se contará con la participación de los estudiantes y docente de la asignatura del curso de Psiquiatría y Salud Mental, de la escuela de enfermería; semestre académico 2024 B de la Universidad Nacional del Callao.

- a) Búsqueda de información con evidencia científica sobre el problema
- b) Planificación de actividades.
- c) Elaboración de material educativo preventivo promocional.
- d) Ejecución de las actividades preventivas promocionales de índole personal y colectiva en colegio público -Callao. Y la Universidad Nacional del Callao
- e) Actividad realizada por los estudiantes, del 6° ciclo en las horas asignadas en la práctica educativa. Los talleres en la Unac se realizaran en
- f) Realización del monitoreo y seguimiento de actividades.
- g) Evaluación y medición del impacto de las actividades a través de acciones preventivas promocionales.

Este proyecto está dirigido hacia estudiantes de colegios Públicos – Callao y estudiantes de la facultad de Enfermería de la UNAC con potencial riesgo de ansiedad.

X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO

N°	ACTIVIDADES/MESES	SEMESTRE 2024 -B			
		SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
1	Revisión de los instrumentos de valoración - identificación de respuestas ansiógenas	X	X		
2	Diseño de los talleres- Sesiones de habilidades - Atención Activa- y conductas positivas Midfulnes		X		

	Taller de relajación – Nave del paraíso				
3	Desarrollo de talleres			X	
4	Evaluación			X	X

XI. PRESUPUESTO

XII. FINANCIAMIENTO

ANEXOS

- Encuesta de satisfacción de la población usuaria.
- Encuesta de satisfacción a dirigentes, autoridades, de ser el caso.
- Evidencias (Fotografías, videos, material impreso, etc.)
- Asistencia de participantes, organizadores, actores sociales de la comunidad.

Encuesta de satisfacción.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Los talleres realizados son útiles para prevenir y superar la ansiedad.				
Recomendaría este taller a mis amistades/familiares				
El lugar fue cómodo y adecuado				
Fueron claros los temas y puntos desarrollados				
El taller estuvo bien organizado.				
Las actividades y metodología están de acuerdo a los contenidos				

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FASES SEGÚN DOROTEA OREM AGENCIA DEL CUIDAD0	ACTIVIDAD	FECHA
FASE DE VALORACIÓN RECOGIDA DE DATOS	Elaboración y presentación del proyecto	Agosto del 2024
ANÁLISIS DE LOS DATOS DIAGNÓSTICO	Diagnóstico situacional-Instrumento de medición	Estudiantes VI Ciclo 16-09-24 al 07- 10-24
FASE DE PLANIFICACIÓN Teoría de Sistemas	Planificación de actividades	Estudiantes VI Ciclo 14 - 10-24 al 19 - 11-24
PUESTA DEL PLAN EN ACCIÓN	Ejecución del proyecto	Estudiantes VI Ciclo 26 -11- 24 al 27-12-24
	Evaluación- Encuesta de satisfacción	Estudiantes VI Ciclo 02 - 12-24

I. Medios de verificación

- Instrumento de medición
- Fotografías
- Relación de participantes
- Informe del proyecto
- Instrumento de medición
 - Cuestionario

- Encuesta de Satisfacción

INSTRUMENTO HABILIDADES EMOCIONALES

BIBLIOGRAFÍA

1. Sarudiansky, Mercedes Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos Psicología Iberoamericana, vol. 21, núm. 2, julio-diciembre, 2013, pp. 19-28 Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México
2. 27 de septiembre de 2023 Trastornos de ansiedad <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Los%20trastornos%20de%20ansiedad%20son,para%20este%20tipo%20de%20trastornos>
3. Fundación española de psiquiatría y salud mental. Madrid. FEPSM. 12 de setiembre del 2008. <https://fepsm.org/noticias/detalles/34/la-ansiedad-se-ha-convertido-en-el-trastorno-mas-comun-de-la-sociedad-actual->
4. Cano, A. & Miguel, J. (2001). *Emociones y salud. Ansiedad y Estrés*, 7, 111-121. Recuperado el 6 de marzo de 2011, de <http://www.psiquiatria.com/articulos/ansiedad/8652/>.
5. Víctor Expósito-Duque. Et.al *Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI* DOI: [10.1016/j.appr.2024.100192](https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192)
6. Instituto Futuro para la educación- El desarrollo emocional es tan importante como el emocional. *Emociones y salud. Ansiedad y Estrés*, 7, 111-121. Recuperado el 6 de marzo de 2011, de <http://www.psiquiatria.com/articulos/ansiedad/8652/>

INSTRUMENTOS

STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo

Escala Modos de Afrontamiento- Versión Chilena WOC_R

Edad. -----

Lea cada uno de los ítems que se indican a continuación. Cada uno de ellos describe formas

N°	SITUACIÓN	0	1	2	3
1	Me concentré exclusivamente en lo que tenía que hacer a continuación.	0	1	2	3
2	Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	0	1	2	3
3	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.	0	1	2	3
4	Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	0	1	2	3
5	Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.	0	1	2	3
6	Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	0	1	2	3
7	Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.	0	1	2	3
8	Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.	0	1	2	3
9	Me critiqué o me sermoneé a mí mismo.	0	1	2	3
10	Intenté no quemar mis naves, sino que dejé alguna posibilidad abierta.	0	1	2	3
11	Confíe en que ocurriera algún milagro.	0	1	2	3
12	Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte).	0	1	2	3
13	Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	0	1	2	3
14	Intenté guardar para mí mis sentimientos.	0	1	2	3
15	Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo; intenté mirar las cosas por su lado bueno.	0	1	2	3
16	Dormí más de lo habitual en mí.	0	1	2	3

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

El test de inteligencia emocional mide tres *dimensiones* clave:

1- Atención: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada

2- Claridad: Comprendo bien mis estados

3- Reparación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

Son 24 preguntas para evaluar inteligencia emocional.

No olviden que no hay respuestas correctas o incorrectas, marcar la que más se aproxime a sus preferencias.

	1	2	3	4	5
	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Presto mucha atención a los sentimientos.			1	2 3 4 5
2.	Normalmente me preocupo por lo que siento.			1	2 3 4 5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.			1	2 3 4 5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones.			1	2 3 4 5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.			1	2 3 4 5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.			1	2 3 4 5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.			1	2 3 4 5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.			1	2 3 4 5

9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión positiva.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Para corregir y obtener una puntuación en los tres factores de la inteligencia emocional, se debe sumar los ítems del 1 al 8 para hallar la puntuación del factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones.