



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA: PSICOLOGÍA

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

**“GESTIÓN EMOCIONAL PARA CANALIZAR EL ESTRÉS EN LOS
RESIDENTES DE LA FUNDACIÓN CAMINOS DE FÉ Y ESPERANZA DE
LA CIUDAD DE ATUNTAQUI”**

Modalidad: En línea

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología

Línea de investigación: Salud y Bienestar Integral

Autoras: Bustamante Morillo Jeniffer Maribel

Pantoja Portilla Wendy Lizbeth

Director: MSc. Sandra Verónica Zambrano Andrango

Ibarra -Julio - 2025



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100326087-2		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Pantoja Portilla Wendy Lizbeth		
DIRECCIÓN:	Azaya, calle Guaranda e Isla Fernandina		
EMAIL:	wlpantojap@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2545305	TELÉFONO MÓVIL:	0993532656

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100541588-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Bustamante Morillo Jeniffer Maribel		
DIRECCIÓN:	Alpachaca, calle Gorrion y Cuenca		
EMAIL:	jmbustamantem@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2605570	TELÉFONO MÓVIL:	0993150960

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	GESTIÓN EMOCIONAL PARA CANALIZAR EL ESTRÉS EN LOS RESIDENTES DE LA FUNDACIÓN CAMINOS DE FÉ Y ESPERANZA DE LA CIUDAD DE ATUNTAQUI
AUTOR (ES):	Bustamante Morillo Jeniffer Maribel
FECHA: DD/MM/AAAA	29/07/2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Sandra Veronica Zambrano Andrango Msc. Erika Carolina Del Pozo Ramos

1. CONSTANCIAS

Las autor (as) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 29 días del mes de Julio de 2025

LAS AUTORAS:

(Firma).....

Nombre: Wendy Lizbeth Pantoja Portilla

(Firma).....

Nombre: Jeniffer Maribel Bustamante Morillo

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE
INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 29 de julio de 2025

MSc. Sandra Verónica Zambrano Andrango

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



(f).....

MSc. Sandra Verónica Zambrano Andrango

C.C.: 1723975502

DEDICATORIA

Dedico este logro principalmente a Dios, quién siempre ha sido mi guía y fortaleza llenándome de sabiduría, fe y perseverancia para superar cada desafío. Su orientación y fuerza me han permitido enfrentar y superar los retos que se me han presentado.

A mis padres, Remigio Bustamante y Mercedes Morillo por su amor incondicional, su apoyo constante y esfuerzos siendo siempre mi mayor inspiración para alcanzar este sueño, a mis hermanas, Andrea y Pamela por sus palabras de aliento y su compañerismo inigualable.

Y a una persona especial Andy C. cuya compañía, aliento y confianza en mi han sido esenciales para llegar hasta aquí.

Este logro es el resultado de todo su amor confianza y su presencia en mi vida con todo mi corazón les dedico este triunfo.

Jeniffer Maribel Bustamante Morillo

AGRADECIMIENTO

Con infinita gratitud a Dios por ser mi guía en cada paso de este camino, gracias a mi familia y seres queridos quienes me acompañan en este proceso dándome fuerza ánimo para continuar todos y cada uno de ustedes han sido parte esencial de este logro.

A mis padres quienes han sabido formarme con buenos valores y cada paso de este camino lo he dado con el apoyo de sus palabras y su confianza en mí

A la Fundación Caminos de fe por brindarnos la apertura para esta investigación.

A la Magister Verónica Zambrano, mi asesora de tesis por cada acompañamiento y guía en el desarrollo de este proyecto y de mi vida profesional.

A mi compañera de tesis Lizbeth Pantoja por su compañerismo y apoyo en este largo camino esta tesis es el reflejo de nuestras noches de trabajo, de los momentos de risas que compartimos este es el ejemplo de lo que se puede lograr cuando se trabaja en equipo y se tiene una meta común.

Jeniffer Maribel Bustamante Morillo.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios, porque él ha sido mi refugio, impulso, y mi mayor esperanza cuando todo parecía detenerse.

A mis abuelitos Wilfrido Portilla y Sabina Guerrero, les debo más de lo que las palabras pueden expresar, han sido mi raíz, mi refugio y mi fuerza silenciosa, gracias por su amor incondicional, por ser ese pilar que sostuvo mis sueños, porque en cada paso que di estuvo el amor con el que ustedes me han formado.

Se lo dedico a mi madre Carla Portilla la cual, a pesar de la distancia, su amor me abrazó cada día, su apoyo constante y sus sacrificios han sido la base de todo lo que he logrado, gracias por enseñarme a no rendirme y a levantarme siempre, incluso cuando el camino se tornaba difícil.

A mi hermana Karla Yagüe, tú eres y serás siempre mi motor. Cada logro mío también es tuyo, porque estás en cada uno de mis pensamientos cuando necesito recordar por qué sigo luchando.

A mi ángel en el cielo Kevin Vallejo, gracias por acompañarme desde donde estés, sé que me has guiado en silencio como solo un ángel puede hacerlo, por cuidar de mí, sintiéndote en cada paso, este sueño alcanzado, también lleva tu nombre.

También quiero agradecer a una persona especial, mi familia y mi abuelita Rosa Carvajal, las cuales han estado presentes en los momentos en que más los necesité. Gracias por su cariño, su preocupación sincera, por cada palabra de aliento y cada gesto, su apoyo fue parte fundamental para mí en este logro.

Y finalmente me agradezco y dedico este logro, por no rendirme, por seguir adelante incluso con miedo, este logro es el fruto de mi esfuerzo y perseverancia.

Wendy Lizbeth Pantoja Portilla

AGRADECIMIENTO

Expreso mi profunda gratitud a mi familia por el amor incondicional, apoyo constante y su fe inquebrantable, brindado a lo largo de toda mi etapa académica. Gracias por ser mi mayor inspiración, y una fuente inagotable de motivación, su amor está en cada uno de mis logros.

Un agradecimiento especial a la Magíster Verónica Zambrano, quien con su guía, conocimientos y enseñanzas no solo me mostró lo maravilloso y complejo de mi carrera, sino que también fue un pilar fundamental en la dirección y desarrollo de nuestra tesis.

A mi compañera de tesis Jennifer Bustamante, gracias por tu apoyo incondicional, compromiso y entrega durante todo este proceso, ha sido un camino de mucho esfuerzo, pero también de grandes aprendizajes compartidos, agradezco profundamente tu amistad y el haber recorrido juntas esta etapa tan importante de nuestras vidas.

Extiendo mi sincero agradecimiento al señor Jhonny Cevallos fundador de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza, por brindarnos apertura para realizar nuestro trabajo de investigación, por la noble labor que realiza al servicio de los demás y por haberme impulsado a través de palabras de aliento y motivación a superarme, manteniendo una visión más comprometida con mi crecimiento personal y profesional. Finalmente, valoro profundamente cada enseñanza, cada desafío y cada oportunidad de crecimiento que la vida me ha brindado

Este proyecto no es solo un logro personal, sino el resultado del apoyo y la motivación de todas aquellas personas que me brindaron su aliento y fortaleza. En cada parte de este trabajo se refleja el cariño y respaldo de las personas que han confiado en mí y del apoyo que he recibido a lo largo del camino.

Wendy Lizbeth Pantoja Portilla

RESUMEN EJECUTIVO

El estrés es un problema común en contextos residenciales de apoyo social, lo que motivó este trabajo investigación con el objetivo de canalizar el estrés en los residentes de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza de la ciudad de Atuntaqui mediante un plan de gestión emocional, se adoptó un enfoque cuantitativo, experimental, correlacional y de corte longitudinal empleando la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) para analizar comparativamente los niveles de estrés, previos y posterior a la intervención. La muestra estuvo compuesta por treinta participantes hombres, los cuales presentaron niveles elevados de estrés según la aplicación inicial del Test Pss-14 a este grupo se le implementó un plan de intervención enfocado en la gestión emocional, se les aplicó técnicas de intervención psicoeducativas enfocadas en la regulación emocional, reestructuración cognitiva y afrontamiento conductual, durante un periodo de cuatro semanas en el cual se ejecutaron tres sesiones semanales. Al finalizar la aplicación del programa se procedió a una segunda medición utilizando el mismo Test Pss-14, los resultados obtenidos evidenciaron una disminución en los niveles de estrés, observándose que diecinueve participantes mostraron un nivel de estrés bajo, seis en un nivel medio y solo cinco se mantuvieron en un nivel alto. La correlación de Spearman en su análisis mostro una correlación negativa alta y significativa entre los niveles de estrés antes y después de la intervención, lo cual indica que es inversamente proporcional, lo que sugiere que la gestión emocional influyó en la reducción de los niveles de estrés, aunque con variabilidad individual. Se concluye que las actividades psicoeducativas son estrategias efectivas para mejorar el bienestar psicológico en poblaciones vulnerables además se recomienda realizar seguimientos a largo plazo y ampliar la muestra para evaluar la sostenibilidad de los efectos y su aplicabilidad en otras poblaciones.

Palabras clave: niveles de estrés, gestión emocional, psicoeducación, afrontamiento

ABSTRACT

Stress is a common issue in residential settings that provide social support, which motivated this research aimed at channeling stress in the residents of the Fundación Caminos de Fe y Esperanza in the city of Atuntaqui through an emotional management plan. A quantitative, experimental, correlational, and longitudinal approach was adopted, using the Perceived Stress Scale (PSS-14) to comparatively analyze stress levels before and after the intervention. The sample consisted of thirty male participants who initially showed high levels of stress according to the PSS-14 test. An intervention plan focused on emotional management was implemented, which included psychoeducational techniques aimed at emotional regulation, cognitive restructuring, and behavioral coping strategies. The intervention lasted four weeks, with three weekly sessions. After the program ended, a second measurement using the same PSS-14 test was conducted. The results showed a reduction in stress levels: nineteen participants presented low stress levels, six moderate, and only five remained at a high level. Spearman's correlation analysis showed a strong and significant negative correlation between stress levels before and after the intervention, indicating an inverse relationship. This suggests that emotional management contributed to the reduction of stress levels, although individual variability was observed. It is concluded that psychoeducational activities are effective strategies to enhance psychological well-being in vulnerable populations. Long-term follow-ups and expanding the sample size are recommended to assess the sustainability of the effects and their applicability to other populations.

Keywords: stress levels, emotional management, psychoeducation, coping strategies

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
INTRODUCCIÓN	1
Problema	1
Justificación	3
Objetivos.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos	5
CAPÍTULO I.....	6
1. MARCO TEÓRICO	6
1.1. Estrés	6
1.1.1. Tipos de estrés	7
1.1.2. Estrés, salud física y mental	7
1.1.3. Manejo del estrés.....	9
1.2. Emociones	10
1.2.1. Función de las emociones.....	10
1.2.2. Neurofisiología emocional	12
1.2.3. Impacto de las emociones en la salud	13
1.3. Gestión emocional.....	15
1.3.1. Inteligencia emocional	15
1.3.2. Estrategias de afrontamiento	16
1.3.3. Gestión emocional y estrés.....	17
1.4. Contextos residenciales	20
1.4.1. Definición.....	20
1.4.2. Clasificación de los contextos residenciales	20
1.4.3. Impacto del contexto residencial en la salud mental y emocional	21
1.4.4. La gestión emocional en contextos residenciales.....	22
CAPITULO II	23

2.	MATERIALES Y MÉTODOS	23
2.1.	Tipo de investigación	23
2.2.	Técnicas e instrumentos de investigación	24
2.2.1.	Técnicas.....	24
2.2.2.	Instrumentos	24
2.3.	Hipótesis y/o preguntas de investigación	26
2.4.	Matriz de operacionalización de variables	27
2.5.	Participantes	28
2.5.1.	Población	28
2.6.	Procedimiento.....	29
	CAPITULO III.....	32
3.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	32
3.1.	Análisis e Interpretación del Pre-Test a los residentes	32
3.2.	Análisis e interpretación del Post-Test a los residentes.....	33
3.3.	Análisis de la comparación entre antes y después de la intervención	34
3.4.	Análisis de la correlación de variables	35
3.5.	Análisis de la prueba de rangos asignados de Wilcoxon.....	36
3.6.	Interpretación y discusión	37
	CONCLUSIONES.....	40
	RECOMENDACIONES	42
	REFERENCIAS.....	43
	ANEXOS.....	47
	Anexo 1: PROPUESTA	47
	Anexo 2: Test PSS14 ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO	56
	Anexo 3: Autorización para aplicar plan de gestión emocional a la Fundación Caminos de Fe y Esperanza	57

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables	27
Tabla 2. Nivel de estrés Pre-intervención	32
Tabla 3. Nivel de estrés post Intervención	33
Tabla 4. Comparativa entre el nivel Pre-intervención y Post-intervención	34
Tabla 5. Correlación de Variables	35
Tabla 6. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.....	36
Tabla 7 Actividad 1. Frasco de las emociones	50
Tabla 8 Actividad 2. Técnica de respiración 4-7-8.....	50
Tabla 9 Actividad 3. Caja de Herramientas para el estrés.....	50
Tabla 10 Actividad 4. Reencuadre positivo.....	51
Tabla 11 Actividad 5. La Carta a ti mismo.....	51
Tabla 12 Actividad 6. Caminata consiente	51
Tabla 13 Actividad 7. Desarrollo Creativo.....	52
Tabla 14 Actividad 8. Técnica respiración	52
Tabla 15 Actividad 9. Anclaje Sensorial	52
Tabla 16 Actividad 10. Contención.....	53
Tabla 17 Actividad 11. Estrujado de papel.....	53
Tabla 18 Actividad 12. Descarga emocional.....	53
Tabla 19 Actividad 13. Escritura	54
Tabla 20 Actividad 14. Balanceo corporal	54
Tabla 21 Actividad 15. Escaneo corporal.....	54

INTRODUCCIÓN

Problema

El estrés se ha convertido en un tema de actualidad, que afecta a individuos de todas las edades y condiciones laborales (Arana et al., 2024). La aceleración del ritmo de vida, las exigencias del entorno profesional y académico, así como los constantes cambios sociales y familiares, han contribuido a un aumento significativo en los niveles de estrés de la población (Pérez, 2023).

Así mismo el estrés se ha considerado una reacción natural ante situaciones riesgosas cuando se presenta en niveles moderados, pero al exponerse a estos de manera prolongada así mismo como su mala gestión pueden llegar a deteriorar la salud tanto mental como física de las personas y llevarlas a padecer trastornos como ansiedad y depresión (Díaz, 2024).

Desde la perspectiva científica, el estrés se ha estudiado de forma extensa, demostrando que hay una estrecha correlación con la aparición de otros trastornos. En su estudio, Díaz (2024) han determinado que "La prolongada exposición a factores estresantes puede modificar la respuesta neurobiológica del cuerpo, que impacta al sistema nervioso, produciendo efectos a largo plazo en la salud mental". Por lo tanto, la neurociencia ha determinado los mecanismos cerebrales involucrados en la regulación de las emociones, con el fin de elaborar estrategias de intervención eficaces para disminuir este efecto adverso (Mendoza, 2024).

Aunque se han venido realizando múltiples intentos para lograr entender y abordar esta situación, aún existen grandes desafíos en la creación de estrategias que sean accesibles y sostenibles las cuales permitan canalizar el estrés de manera eficaz (Morales Fonseca et al., 2023).

Por lo tanto, dada la escasa información sobre herramientas de afrontamiento y la resistencia al cambio en los entornos laborales, y familiares y sociales, en general, se dificulta la

adopción de medidas prácticas que puedan garantizar un equilibrio emocional. Los anteriores argumentos señalan la necesidad de investigaciones que aborden no solo las causas y los efectos para las personas a nivel personal y profesional, sino que, además, ofrezcan propuestas de solución a partir de la evidencia científica disponible y adaptadas a las necesidades de múltiples grupos poblacionales.

La Fundación Caminos de Fe y Esperanza, en la ciudad de Atuntaqui, ha notado que los residentes de un cierto programa residencial parecen estar muy estresados. La ausencia de estrategias de afrontamiento adecuadas para el estrés podría afectar su bienestar emocional y obstaculizar su proceso de rehabilitación.

La presente investigación pretende generar información sobre la psicoeducación en gestión emocional para canalizar el estrés en personas que son expuestas a altos niveles de estrés o tensión y que están cursando un proceso residencial o internamiento temporal. Al proporcionar herramientas prácticas que fomenten la resiliencia y la autorregulación emocional, se pretende contribuir a la mejora del bienestar psicológico y la calidad de vida de los individuos.

Además, la falta de conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento y los problemas diarios tanto en entorno laborales, sociales y familiares complican las posibilidades de implementar actividades que ayuden a fortalecer el equilibrio emocional (Morales Fonseca et al., 2023).

Por lo tanto, es fundamental seguir aportando con estudios que abarquen no solo las causas y los efectos del estrés, sino también ofrezcan soluciones comprobadas y sean adaptadas a diferentes grupos de la población.

Justificación

El estrés es un factor crítico que puede influir negativamente en la estadía de estas personas, ya que, un manejo inadecuado del mismo puede incrementar el riesgo de afecciones en la salud mental, comportamientos no saludables y deteriorar el bienestar emocional, comprometiendo así su calidad de vida. Por ende, se ve la necesidad de estrategias efectivas para manejar el estrés por lo cual, esta investigación se enfoca en implementar un programa de gestión emocional, que sea adaptado a las necesidades de los residentes de la fundación de estudio.

El Ministerio de salud pública (MSP) del Ecuador sostiene que existen múltiples modalidades de atención en salud mental, tales como servicios ambulatorios, hospitalarios y residenciales por ello el MSP ha implementado modelos de atención integral, como los centros especializados, que incluyen modalidades residenciales para adultos y adolescentes. En Imbabura, en noviembre de 2021 se inauguró la Unidad Hospitalaria de Salud Mental en el Hospital Básico Antonio Ante, que refuerza la atención en la provincia (MSP, 2021).

Este proyecto está dirigido a los usuarios de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza ubicado en la provincia de Imbabura, ciudad de Atuntaqui, la cual tiene un papel fundamental en la comunidad ya que ofrece acogida a las personas que se encuentran en situación de calle y que carecen de una red de apoyo. Nos enfocamos en los usuarios que ya llevan un periodo de cuatro meses, ya estabilizados por profesionales de la salud como personal médico y psicólogos, ellos enfrentan un desafío emergente: el estrés y la falta de habilidades emocionales para gestionar de manera efectiva. El confinamiento y el cambio a una vida estable puede llegar a desencadenar problemas con el estrés, aunque hayan avanzado en su estadía esto afecta su proceso residencial y su bienestar general.

Al abordar el estudio con los usuarios de etapa residencial, se pretendió que los resultados aportaran utilidad para la población beneficiaria. Lo cual no solo incrementa la utilidad práctica de la investigación, sino que, también proporciona información valiosa para la optimización de los programas y servicios de la fundación.

El objetivo de esta investigación es identificar y aplicar un plan de gestión emocional para que los beneficiarios puedan canalizar el estrés de manera saludable, reduciendo así el riesgo a problemas de salud mental, física y de comportamiento, mejorando su bienestar integral y general.

Por medio de esta investigación, se espera reducir la tasa de usuarios que enfrentan problemas significativos relacionados con el estrés, para promover una mejoría en su estado emocional y generar un impacto positivo en la sociedad y en la institución.

Este proyecto además pretende contribuir al desarrollo de investigaciones más profundas sobre la gestión emocional enfocada en el estrés en contexto de aislamiento residencial, ayudando a los profesionales a desarrollar estrategias innovadoras para mejorar el bienestar de los miembros de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza. Este estudio tiene el potencial de generar impactos importantes tanto a nivel teórico como práctico.

En el contexto académico, esta investigación aportara a la comprensión la relación entre el estrés y las estrategias de gestión emocional, ofreciendo datos empíricos valiosos que pudiesen servir de base para estudios posteriores en el área de la salud mental y el bienestar psicológico (Díaz, 2024).

Dentro del enfoque practico, los resultados pueden servir como base para la creación e implementación de programas de intervención enfocados en la disminución de los niveles de estrés en distintos contextos, como el ámbito laboral, educativo y clínico (Fernández, 2023).

La aplicación de estrategias de afrontamiento respaldadas por evidencia científica permitirá desarrollar herramientas y recursos prácticos orientados en mejorar la calidad de vida de las personas que experimentan altos niveles de estrés (Morales Fonseca et al., 2023).

Asimismo, los resultados de esta investigación podrían influir en la formulación de políticas públicas relacionadas con la salud mental, promoviendo la inclusión de estrategias de regulación emocional en programas de bienestar y prevención de enfermedades psicológicas (Mendoza, 2024).

Objetivos

Objetivo general

- Identificar la eficacia de un plan de gestión emocional para niveles de estrés en los residentes de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza de la ciudad de Atuntaqui.

Objetivos específicos

- Analizar el nivel de estrés en los residentes de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza mediante la aplicación del test PSS-14
- Diseñar actividades de gestión emocional que ayuden a la reducción de los niveles de estrés en los usuarios.
- Analizar los niveles de estrés posterior a la aplicación del programa de gestión emocional.
- Comparar los resultados obtenidos en la primera aplicación del test con los reflejados posterior a la intervención de las actividades de gestión emocional del grupo participante.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Estrés

El estrés es un estado de desórdenes variado en la persona, en la mayoría de las ocasiones provocados por una adaptación fallida al entorno social. Por supuesto, los trastornos aumentan si el organismo está sometido a un estrés constante, y luego ocurre una cadena de vicios fisiológicos y psicológicos. Por otro lado, muchos de estos trastornos se pueden corregir, incluso de forma independiente, con una exacerbación moderada y una causa estadística de latencia por la forma de estrés sobre la misma (González, 2022).

Hans Selye, un médico y doctor en química orgánica, introdujo el concepto de estrés, lo definió como un complejo de respuestas fisiológicas del cuerpo a la presión o situación, ya sea interna o externa. Las respuestas pretenden proteger al individuo de las amenazas tanto internas como externas. Desde entonces, varias disciplinas médicas estudiaron más detalles sobre cómo abordar la tensión y sus orígenes, lo que permitió al día de hoy diferenciar varios tipos de estrés, sus características y sugerir varios métodos de abordaje.

Actualmente, nos damos cuenta de que vivimos en una realidad que cambia rápidamente, lo que exige que las personas se adapten constantemente a esta situación. En este sentido, el estrés moderado puede ser beneficioso y, a menudo, necesario para superar los desafíos cotidianos. Sin embargo, cuando el estrés se extienda por mucho tiempo o sea demasiado intenso, podrá causar daños a la salud ya sea física o emocional, al igual que, afectar el rendimiento académico, laboral, o las relaciones interpersonales. Cuando el estrés afecta de forma negativa, a la persona y exhibe

una fuerte carga emocional, además, se le confunden síntomas físicos y psicológicos molesto, se le conoce como distrés (Cabanés, 2025).

1.1.1. Tipos de estrés

La depresión y la ansiedad son los trastornos más comunes en personas con elevados niveles de estrés. Las reacciones como el miedo y los pensamientos negativos repetitivos pueden desencadenar estos trastornos, especialmente si el estrés no se maneja de manera adecuada (MSP, 2021).

Por ejemplo, una persona que enfrente una gran exigencia laboral y no logre gestionar su estrés de manera efectiva podría empezar a desarrollar pensamientos negativos sobre su desempeño, como "no soy lo suficientemente bueno para realizar esta tarea". Esta percepción negativa puede generar sentimientos de abatimiento y tristeza que, si no son tratados a tiempo, pueden evolucionar hacia un trastorno depresivo (Fernández, 2023).

1.1.2. Estrés, salud física y mental

El estrés se clasifica a menudo en tres categorías:

Estrés agudo: Suele ser el más común y se da como respuesta a situaciones inmediatas o de corto plazo. Se manifiesta con ciertos síntomas como taquicardia, tensión muscular o ansiedad transitoria.

Estrés agudo episódico: Suele presentarse cuando el estrés agudo ocurre de manera recurrente. Quienes lo padecen suelen ser personas que se sobrecargan de responsabilidades, lo cual los hace sentir irritabilidad y ansiedad lo que afecta a su calidad de vida por una mala gestión de sus emociones (Martínez, 2021).

Estrés crónico: Se manifiesta como un estado de alerta constante y suele ser el más peligroso. Se presenta por experiencias traumáticas, aparentes problemas sin solución y por problemas financieros el principal riesgo es que, con el tiempo, las personas se acostumbran a él, ignorando sus síntomas hasta que culmina en una crisis nerviosa o problemas de salud severos. Este tipo de estrés es especialmente difícil de tratar debido a su naturaleza prolongada y debilitante (Martínez, 2021).

Muchas veces, las personas que enfrentan estrés suelen hacer cambios en su alimentación. De este modo, suelen reemplazar opciones de comida saludables por alimentos en azúcares y grasa. Todo esto se da gracias a la acción de las hormonas como la ghrelina, que no solo estimula el apetito, sino que también intensifica las sensaciones de placer al ingerir determinados alimentos. A largo plazo, esta conducta puede provocar problemas en la salud física, deterioro del funcionamiento de órganos importantes y aumentar el riesgo de enfermedades como la obesidad o la desnutrición, especialmente si se mantiene de forma constante (Cortés Romero, 2018).

La hormona ghrelina, es la encargada de ordenar al cerebro cuando debemos alimentarnos. Así pues, un estudio realizado en Argentina mostro que las personas que son sometidas a altas situaciones de estrés suelen consumir mayor cantidad de alimentos altos en grasas. Así mismo, esta hormona ghrelina también potencia las sensaciones placenteras al ingerir estos alimentos, lo que explica esta tendencia a consumir comidas no saludables en momentos de tensión (Lopez,2022).

El resultado de una sobrecarga emocional es el estrés que mantiene a las personas en un estado constante de ansiedad, ya sea por eventos que son reales o ficticios, lo que dificulta su capacidad para lograr conciliar un sueño reparador, lo que a su vez compromete su sistema inmunitario y, por lo tanto, aumenta su vulnerabilidad a padecer diversas enfermedades (Ramírez,

2023). Físicamente puede existir causas como el insomnio que puede llevar consigo dolores de cabeza de diversa gravedad e incluso en algunos casos problemas digestivos, además, el sueño ayuda a controlar la glucosa por lo cual cualquier alteración del mismo puede provocar problemas metabólicos a largo plazo (Sánchez, 2023).

1.1.3. Manejo del estrés

El desarrollo humano es complejo, está conformado por diversas variables y elementos que actúan de forma conjunta para que funcione, entre ellos está el componente biológico que comprende la salud física de manera general y la herencia genética, los aspectos neurofisiológicos vendrían a ser la maduración del sistema nervioso y a su vez los procesos cerebrales, los aspectos cognitivos que nos permiten el adquirir los conocimientos, los elementos efectivos están enlazados con la capacidad para regular y experimentar las diversas emociones, y la interacción con su entorno creando vínculos significativos. Ellos interactúan de manera recíproca y constante, influyendo en áreas de experiencia vital. Cuando se aborda temas tales como psicopatologías o trastornos mentales hay que saber reconocer que emergen de la interacción de diversas causas en un momento. Ya sean internas, cuando están relacionadas con el funcionamiento biológico y psicológico o externas cuando están derivadas por su entorno social y cultural, teniendo como consecuencia el que los efectos se manifiesten en algunas dimensiones de la vida de los individuos, afectando en muchos casos a sus relaciones interpersonales, sus actividades cotidianas y su bienestar de manera general (Pérez, 2023)

Es importante conocer la dinámica del funcionamiento del proceso psicológico. Esto permite conocer la causa y expresión de distintas alteraciones, ofreciendo una base para comprender su causa, etiología y factores desencadenantes así se podría entender más a fondo la aparición y evolución de los trastornos mentales. Por otra parte, la investigación en estos procesos

es fundamental para determinar la prevalencia en distintas poblaciones, así como para la formulación de estrategias de intervención adecuadas para hacer frente a su abordaje eficaz y basado en evidencia científica (Díaz, 2024).

1.2. Emociones

Las emociones son mecanismos de reacción que se producen en el cuerpo humano como producto o consecuencia de factores internos y externos en el individuo, con una alta influencia de procesos biológicos que ocasiona que, bajo determinadas circunstancias sean muy difíciles de gestionar (Torres, 2023).

Todos los seres humanos sienten impulsos emocionales que pueden ser: ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto o tristeza que bien interpretados nos pueden llevar en una dirección constructiva si logran estar bien orientados.

1.2.1. Función de las emociones

Las emociones juegan un papel crucial en la vida humana, en la medida en la que son indisociables del pensamiento y del comportamiento. Son muy intrincadamente correlacionadas a los fenómenos de aprendizaje y memoria, colaboran en la toma de decisiones, rigen complejas interacciones sociales, impulsan acciones y hacen posible la adaptabilidad a variadas entornos.

Científicamente, García (2023) describe las emociones como fenómenos biológicos y cognitivos con significado en un sentido social y que pueden agruparse en tres categorías generales:

Positivas: Causan sentimientos favorables como la felicidad y el amor.

Negativas: Son sentimientos desagradables y amenazas percibidas, tal vez el miedo, la angustia, la ira, la tristeza y el asco.

Neutras: No vienen acompañadas por una carga emocional acentuada, tal como la esperanza y la sorpresa.

Cada emoción sirve para una función específica en la vida humana. Alegría estimula a actuar, tristeza permite elaborar pérdidas antes de reemprender actividades, miedo alerta hacia amenazas posibles, ira anima a repeler injusticias y desagrado defensa frente a sustancias u situaciones posibles tóxicas (Torres, 2023).

Existen diversos estudios sobre las emociones en dónde se ha obtenido gran relevancia tanto en ámbitos de salud y psicológicos, como en el educativo y social, ya que comprender las emociones influyen en gran medida a el comportamiento de los seres humanos, a la hora de tomar decisiones, afectando en gran medida a su desempeño en los diversos contextos (Silva, 2019).

Las emociones tienen una relación estrecha con las estructuras del cerebro desde este punto de vista científico se encuentran la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo siendo estas estructuras del sistema límbico. Estas estructuras son quienes tienen a cargo la elaboración y la reglamentación de la respuesta emocional, y su activación produce la liberación de neurotransmisores y hormonas que actúan en los diversos órganos y sistemas del cuerpo (Arias et al., 2024).

La neurociencia ha sido un gran avance que nos ha permitido comprender con mayor profundidad los mecanismos subyacentes en la activación de las emociones y a su vez, la relación que existe entre los procesos cognitivos afectivos, psicológicos y sociales, todo esto ha contribuido o a que sea más fácil desarrollar diversas estrategias eficaces para la gestión emocional, ayudando significativamente a mejorar la salud mental y la calidad de las relaciones interpersonales mejorando así, su bienestar emocional (Silva, 2019).

1.2.2. Neurofisiología emocional

El sistema de respuesta emocional está hecho de partes del sistema nervioso y del sistema hormonal. Cuando se percibe algo fuerte dentro de lo emocional, la amígdala revisa qué tan intenso es ese sentimiento y manda una señal al hipotálamo. Este activa otras partes del cuerpo, como el sistema nervioso autónomo y el eje que va del hipotálamo a la glándula pituitaria y las glándulas suprarrenales. Esto hace que se liberen hormonas como la adrenalina y el cortisol, que hacen que aumente el ritmo cardíaco y nuestros músculos se tensen, preparando al organismo para situaciones amenazantes o importantes (Spangerberg ,2020)

La amígdala se encarga del manejo de las emociones al percibir y evaluar lo que sentimos, está conectada con varias partes del cerebro tales como el tálamo y el hipocampo y además se comunica con ellas. Cuando detecta una señal emocional, la amígdala es la encargada de mandar este mensaje al tálamo, luego pasa al hipotálamo, activando la producción de sustancias químicas que generan reacción emocional. Al tiempo la amígdala también se comunica con la corteza prefrontal, dónde reflexionamos sobre la emoción, lo que nos ayuda a entenderla mejor y regular las respuestas ya que estas sustancias viajan por el torrente sanguíneo, afectando al organismo (Sánchez-Navarro & Román, 2020).

Cómo segunda vía está el mensaje que va hacia la corteza prefrontal del cerebro, en dónde esté se encarga de procesar la información de forma consciente, permitiendo que las personas sean capaces de interpretar las diversas situaciones y a su vez regular su reacción emocional (Torres, 2023)

Todo este proceso es muy complejo y se da en segundos, en el cual están conectados múltiples nervios, órganos, glándulas y músculos, debido a todo este proceso el impacto emocional es muy intenso a nivel fisiológico , todos estos mecanismos han ido evolucionando para fines de

supervivencia, es por ello que cuando tenemos una emoción intensa , nuestra reacción es inmediata e impulsiva ante posibles peligros, antes de que la persona tome conciencia de sus acciones y las evalúe racionalmente (Torres, 2023).

1.2.3. Impacto de las emociones en la salud

La dificultad que existe a la hora de regular nuestras emociones puede traer consigo consecuencias tanto físicas como mentales es por ello por lo que cuando no se gestionan adecuadamente emociones intensas como la ira, el cuerpo reacciona activando mecanismos de estrés que, sostenidos en el tiempo o incluso en episodios breves pero frecuentes, pueden desgastarnos.

En esta línea Baranchuk (2024) indica que inclusive episodios cortos de ira pueden llegar a reducir la dilatación de los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. A si pues, es importante el conocimiento y desarrollo de habilidades de gestión emocional como una herramientas para el bienestar psicológico y a su vez también como una medida de prevención en salud física integral.

Una gestión deficiente de las emociones negativas afecta nuestro estado anímico momentáneo, y además puede dejar huellas profundas en el funcionamiento del cerebro ya que cuando estas emociones se reprimen constantemente, pueden alterar el equilibrio de nuestras conexiones neuronales, especialmente en zonas importantes relacionadas con la memoria y la regulación emocional.

Esta disrupción puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades degenerativas con el paso del tiempo. Así lo señalan Klimecki et al. (2024), quienes destacan que la ausencia de gestión emocional adecuada afecta directamente en regiones cerebrales sensibles, por todo esto se

debe tomar en consideración que no se trata solo de “sentirse bien”, sino de proteger activamente nuestra salud mental y física a través de estrategias de regulación emocional que nos permitan enfrentar de forma saludable los retos cotidianos.

Hoy en día los avances de la tecnología han permitido a la neurociencia observar cómo se desarrolla el cerebro, de esta manera, se han encontrado que hay gran generación de neuronas y se establecen múltiples conexiones a medida que se recibe estimulación externa, en base a esas conexiones se fijan los aprendizajes y se comprenden las nuevas experiencias. Los procesos de desarrollo y maduración cerebral se dan de manera acelerada en las primeras etapas del desarrollo infantil, la formación de células nerviosas y su multiplicación a través de la neurogénesis permite el establecimiento de todas las funciones corporales, procesos sensitivos, emocionales y de pensamiento (Rosell, et. al., 2020).

Con el desarrollo de las neurociencias se ha podido observar que el aprendizaje está vinculado al establecimiento de redes y caminos neuronales, y que la plasticidad cerebral permite que el cerebro sea moldeado fisiológicamente de acuerdo a las interacciones que se producen a nivel de sus células nerviosas, los procesos emocionales generan descargas de sustancias químicas que pueden afectar tanto la actividad cerebral como la conformación de los caminos neuronales que favorecen los procesos de aprendizaje (Araya y Espinoza, 2020).

Si el cerebro no recibe la estimulación adecuada estas conexiones no se establecen o se debilitan las existentes. Aunque siempre y durante toda la vida siguen generándose nuevas neuronas, todas las experiencias que puedan lograrse en los primeros años de vida sirven de fundamento para las que se formarán más adelante. Si no hay experiencias de cariño, cuidado y afecto adecuadas, no queda el registro de estas a nivel neuronal, y si por el contrario el niño sufre maltratos, será lo que quede guardado en su cerebro como experiencia (Araya y Espinoza, 2020).

Las emociones desagradables afectan en el correcto funcionamiento de la corteza prefrontal del cerebro, siendo este, la sede de las funciones ejecutivas fundamentales para cualquier planificación de las actividades y a la vez para organizar los aprendizajes. Cuando existe una afectación en cualquiera de estas áreas hay consecuencias que generan compromiso en las actividades cognitivas y a su vez en el control de los impulsos (Díaz, 2021).

De esta forma se observa que las dificultades del manejo emocional afectan en gran medida a las áreas de del desenvolvimiento humano.

1.3. Gestión emocional

1.3.1. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se refiere a un constructo que indica el grado de atención que las personas prestan a sus sentimientos, la claridad con la que los experimentan y su capacidad para regularlos. Es la habilidad de reconocer y manejar las emociones y ver cómo se conectan con lo que pasa a su alrededor. Al ser conscientes de esto, las personas pueden pensar mejor y resolver problemas de manera más sencilla (Carrillo, 2022).

Un constructo esencial vendría a ser la inteligencia emocional cuando hablamos sobre autorregulación afectiva y sobre la interacción con la sociedad. De acuerdo con lo anterior, Torres et al., (2023) afirman que dichas habilidades implican el manejo de las propias emociones y la de los demás, lo cual favorece respuestas más adaptativas y a la vez funcionales en las diversas situaciones. Un buen estado emocional o bienestar está relacionado directamente con la inteligencia emocional.

De acuerdo con Pérez et al. (2022), un alto nivel de bienestar emocional se asocia al incremento del bienestar psicológico y el logro escolar. Por otro lado, un componente fundamental

de la inteligencia emocional es la autoconciencia emocional, la cual es entendida como la capacidad de reconocer, comprender las propias emociones y el impacto que tiene en el comportamiento y la toma de decisiones.

Así mismo, González et al., (2020) sostienen que esta habilidad no solo contribuye a la mejora de la regulación emocional, sino que también facilita el proceso de adaptación a contextos novedosos y fortalece los vínculos interpersonales.

Para una buena adaptación emocional es esencial la integración entre lo cognitivo y lo emocional según lo indica un estudio realizado por Martínez et al. (2021), las personas que logran combinar eficazmente ambos sistemas tienden a desarrollar mejores habilidades para enfrentar desafíos tanto sociales como emocionales.

Así también, se puede mejorar la regulación emocional desarrollando la autoconciencia emocional, lo que facilita la adaptación a las demandas del entorno y mejora la calidad de las relaciones interpersonales. En este contexto, el fortalecimiento de la inteligencia emocional contribuye de manera eficaz a la estabilidad emocional y al bienestar general.

1.3.2. Estrategias de afrontamiento

El “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas ambientales, estresores o internas estado emocional y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Morales Fonseca et al., 2023).

Lazarus sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: la valoración o el afrontamiento se refiere al conjunto de esfuerzos tanto mentales como conductuales que una persona pone en práctica para enfrentar demandas externas (como situaciones ambientales

estresantes) o internas (como estados emocionales), especialmente cuando estas superan sus recursos personales. A este proceso se le conoce como estrategia de afrontamiento (Morales Fonseca et al., 2023).

Lazarus plantea que, ante una situación de estrés, es fundamental considerar la forma en que la persona valora o interpreta ese evento, así como las emociones y sentimientos que surgen, y los recursos cognitivos y conductuales que emplea para afrontarlo (Campos, 2023).

Estas estrategias pueden enfocarse en la tarea, buscando resolver el problema de forma lógica, diseñar soluciones o establecer planes de acción; o centrarse en la emoción, lo que implica respuestas como tristeza, ira, evasión, preocupación o incluso reacciones fantásticas o supersticiosas (Ramírez, 2023).

Cuando el afrontamiento es pasivo o inadecuado, puede intensificar la respuesta al estrés en lugar de aliviarla a la hora de ser percibida y a su vez provocar repercusiones que sean negativas tanto en el rendimiento y en el aspecto emocional, esta vendría a ser la última estrategia de afrontamiento que vendría a ser la más desadaptativa en situaciones de estrés (Suárez, 2023).

En consecuencia, cuando existe un afrontamiento inadecuado o ineficaz en situaciones de estrés agudo pueden conllevar a un estrés crónico, a la aparición de emociones negativas y posibles trastornos psicológicos, incluyendo el desarrollo del síndrome de burnout (Ortiz, 2024), además de afectar la habilidad para tomar decisiones de manera adecuada.

1.3.3. Gestión emocional y estrés

Existen diversos estudios, que analizaron las diferentes estrategias de gestión emocional para el manejo del estrés, lo cual genera bases sólidas para aplicar en la fundación de estudio. Un estudio realizado por García y Gil (2016) examinó el impacto del estrés en profesionales del área

sanitaria. Dentro del estudio, se dio a conocer que, al finalizar un taller educativo, los participantes del estudio aumentaron significativamente sus puntajes de IE, así como mejoras en sus habilidades de manejo del estrés y bienestar general.

Estos resultados acordes con lo propuesto por Zambrano (2019), quien sostiene que la formación en inteligencia emocional puede ser una herramienta valiosa para ayudar a los residentes médicos a gestionar mejor el estrés.

Un estudio experimental realizado de manera aleatoria, Gayoso et al., (2024) evaluó el impacto en la intervención basada en la reducción de estrés mediante la atención plena (MBSR) que trata sobre el malestar psicológico en residentes médicos en formación. Él no halló diferencias significativas en la disminución del agotamiento emocional entre los grupos que estaban en su intervención y control, pero se observaron efectos beneficiosos en algunas variables, como el sentido del logro personal, la preocupación por el entorno, y a la vez el desarrollo de habilidades atencionales. Esto nos indica que este programa, MBSR, así sea limitado en cuanto a la reducción directa del agotamiento emocional, nos ayuda a potenciar componentes claves a la hora de hablar de bienestar emocional (Paredes, 2014).

Se realizó un estudio a pacientes con esquizofrenia en el cual se implementó intervenciones cognitivas para que logren regular sus emociones, los resultados obtenidos fueron mejoras significativas en la gestión del estrés emocional, en el contexto de la intervención temprana se ha estudiado la psicoeducación en el manejo emocional teniendo resultados que son bastante comprometedores Martínez et al., (2021) esto nos sugiere que este tipo de intervenciones nos ayudan a fortalecer el funcionamiento cognitivo y a la vez emocional en este tipo de población (Moreno, 2023).

Recientes estudios han encontrado formas de manejar el estrés que combinan técnicas de control del estrés con principios bíblicos, y lo han hecho de manera participativa, enfocándose en personas afroamericanas en comunidades rurales. Un claro ejemplo de esto es el programa “Trinity Life Management”, que mostró una gran reducción del estrés en los participantes al integrar estos principios bíblicos. Esto resalta que los programas para manejar el estrés son más efectivos cuando se adaptan a la cultura de la comunidad donde se aplican (Peña, 2024)

Por ello este enfoque demuestra que los programas de atención a la gestión del estrés son mucho más efectivos cuando se los adapta al contexto cultural en el que van a ser implementados

Un estudio evaluó el impacto de las técnicas de gestión emocional en la reducción del estrés en un contexto diferente, realizado en Cusco (2020) En este caso, el estudio estuvo asociado al trabajo remoto en docentes de nivel primaria, obteniendo como resultado una disminución significativa de 26.8 puntos en los niveles de estrés entre la evaluación inicial y la final. Además, esta diferencia fue estadísticamente significativa. Este estudio resalta la importancia de la gestión emocional como una estrategia clave para mitigar el estrés laboral en entornos de teletrabajo, a pesar de que dicha práctica promueve no solo el bienestar emocional de los docentes, sino también una mejora en su desempeño dentro del ambiente laboral.

Un estudio analizó la efectividad de un taller de manejo de estrés dirigido a los residentes médicos, realizado por Vega (2023). En esta intervención se enseñaron habilidades interpersonales, técnicas de priorización y estrategias de autocuidado, lo que resultó en una mejora significativa en los puntajes de manejo del estrés, así como en una reducción del agotamiento emocional. Por lo tanto, este tipo de resultados destaca la viabilidad y efectividad de intervenciones breves y prácticas para fortalecer el bienestar emocional de los profesionales (Vega, 2023).

1.4. Contextos residenciales

1.4.1. Definición

Cuando hablamos de contextos residenciales es claro mencionar el impacto en la gestión emocional que existe en las personas que están en situación de calle, los contextos residenciales no se limitan a ser simples espacios físicos estos vienen a ser entornos donde las personas desarrollan su vida cotidiana, establecen rutinas y a la vez procesan todas sus emociones, estos espacios ayudan significativamente e influyen en el bienestar psicológico de sus individuos.

Las personas que no tienen hogar enfrentan muchos problemas al no tener un lugar seguro donde vivir. Esto impacta su salud mental y su sentido de pertenencia. FEANTSA, presentó una clasificación llamada ETHOS para entender mejor la exclusión residencial, que se divide en cuatro grupos:

1. **Sin techo:** Personas que viven en la calle o en refugios temporales.
2. **Sin vivienda:** personas que residen en instituciones o lugares temporales.
3. **Vivienda insegura:** aquellos que están en riesgo de ser desalojados o en ocupaciones forzadas.
4. **Vivienda inadecuada:** espacios que no cumplen con lo básico para vivir.

Esta clasificación ayuda a ver lo complicada que es la situación de quienes no tienen hogar y las diferentes maneras en que esto se presenta (Guerrero, 2023)

1.4.2. Clasificación de los contextos residenciales

Hay que comprender lo complejo que es la exclusión residencial ya que su clasificación nos permite visibilizar las diferentes formas en las que se manifiesta la carencia de un hogar. Una de estas clasificaciones se basa en el tiempo de permanencia en el contexto residencial aquí influye directamente la estabilidad emocional de las personas, en este sentido los centros ambulatorios o

de paso nos ofrecen estadías que son demasiado breves, esto genera altos niveles de incertidumbre y estrés al desconocerse que sucederá al día siguiente (García & Pacheco, 2022)

Según López-Azorín (2022), las personas que forman parte de los centros temporales los cuales brindan alojamiento solo por unas semanas o algunos meses puede marcar una diferencia significativa en la vida de muchas personas. Y es que, aunque el tiempo sea limitado, estos espacios les permiten empezar a reconstruir cierta estabilidad: poco a poco logran establecer rutinas, participar en programas de apoyo psicosocial, e incluso volver a pensar en un futuro con algo más de claridad. No es solo alojamiento; es un respiro que da paso a la planificación personal y emocional.

Por otro lado, los centros residenciales permanentes ofrecen algo más profundo: una base firme desde donde volver a empezar. No se trata solo de tener un techo, sino de contar con un entorno que realmente se sienta seguro, donde las personas puedan recuperar su autonomía y reconstruir su dignidad paso a paso. La verdad es que ese tipo de seguridad emocional (Tsemberis, 2010; Fundación Hogar Sí, 2023).

La Fundación Caminos de Fe y Esperanza brinda alojamiento limitado en el tiempo, acompañado de atención emocional, estructuración diaria y apoyo profesional, este vendría a ser un ejemplo concreto de contexto temporal.

Este enfoque no solo cubre una necesidad básica, sino que también nos ofrece las condiciones mínimas para iniciar el proceso de recuperación emocional sostenida (Ares fundació, 2024).

1.4.3. Impacto del contexto residencial en la salud mental y emocional

La ausencia de un entorno residencial seguro está relacionada con un deterioro progresivo del bienestar psicológico ya que vivir en la calle o en condiciones precarias expone a las personas

a amenazas constantes como: violencia, inseguridad, desconfianza del entorno e incluso aislamiento social. Así se va deteriorando la estabilidad emocional y a la vez aumentando el riesgo de sufrir trastornos como ansiedad o depresión (Fundación FOESSA, 2019).

Por otro lado, cuando una persona accede a un espacio seguro, las cosas empiezan a cambiar. Dado que no solo se trata de tener un techo o una cama, sino que además se ve la posibilidad de comenzar un proceso de recuperación emocional. Esto se ha observado en viviendas de estadía temporal y permanente, en las cuales no solo se cubren las necesidades básicas, sino que se trabaja de manera activa en el fortalecimiento de vínculos y la reconstrucción del plan de vida (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

1.4.4. La gestión emocional en contextos residenciales

El manejo de las emociones es la capacidad de reconocer, comprender y controlar cómo nos sentimos, juega un papel importante al apoyar la reinserción social de quienes viven en situación de calle (Gómez Pérez & Calleja Bello, 2016).

En lugares como la Fundación Caminos de Fe y Esperanza, se llevan a cabo distintas iniciativas para mejorar esta aptitud mediante sesiones terapéuticas personalizadas, dinámicas de grupo, actividades de ocio y asesoramiento especializado, estos proyectos son clave para afrontar el estrés provocado por vivencias difíciles del pasado, lo cual, a su vez, mejora la adaptación al ambiente y refuerza el equilibrio mental.

Asimismo, la solidez emocional que se alcanza en estos entornos de acogida facilita la consecución de objetivos propios, como conseguir trabajo o tener acceso a un hogar estable (Arrels Fundació, 2024).

CAPITULO II

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo de investigación

Este estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño experimental, correlacional y de tipo longitudinal. De acuerdo con lo expuesto por Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2018), el enfoque cuantitativo implica la recolección y análisis de datos numéricos para describir, explicar fenómenos, mediante el uso de métodos estadísticos que permiten obtener resultados objetivos y aplicables a otros contextos (p. 42).

Este enfoque resultó fundamental para evaluar los niveles de estrés de los participantes antes y después de aplicar un programa de gestión emocional diseñado para disminuir ese estrés. Por su parte el diseño experimental, permitió identificar relaciones causa-efecto al manipular intencionada la variable independiente las estrategias de gestión emocional para observar cómo influían en la variable dependiente: el estrés percibido. Como señalan los mismos autores, “el diseño experimental es un tipo de estudio en el que se manipulan deliberadamente una o más variables independientes para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes, en una situación de control para el investigador” (p. 410).

Al ser un diseño longitudinal, se recogieron datos en dos momentos diferentes, lo que permitió observar los cambios en los niveles de estrés que experimentaron los residentes de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza tras la intervención.

“El diseño experimental es un tipo de estudio en el que se permite al investigador manipular deliberadamente una o más variables independientes para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes, en una situación de control para el investigador” (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018, p. 410).

Además, la investigación presenta un enfoque correlacional. Este tipo de estudio se orienta a describir las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado (Hernández, 2014). En este caso, se analiza la relación entre el estrés y diferentes factores que pueden influir en su manejo, permitiendo identificar patrones y asociaciones significativas entre las variables analizadas. El objetivo es proporcionar una comprensión parcialmente explicativa de cómo estos factores interactúan con el estrés.

“En los estudios longitudinales se recolectan datos en diferentes puntos del tiempo para hacer inferencias acerca de la evolución del fenómeno o la relación entre variables a través del tiempo” (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018, p. 184).

2.2. Técnicas e instrumentos de investigación

2.2.1. Técnicas

Para la presente investigación se llevó a cabo la aplicación de la evaluación psicométrica mediante instrumentos de evaluación psicológica validados y estandarizados para medir y evaluar las variables del presente estudio.

2.2.2. Instrumentos

Para la valoración del nivel de estrés percibido en los participantes se aplicó:

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14), originalmente diseñada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) Dicha escala ha tenido amplia utilización en trabajos internacionales por su eficacia a la hora de medir el grado en que percibimos que nuestras vidas son impredecibles, no controlables y sobrecargadas. La adaptación a español utilizada para el presente estudio ha sido la realizada por Remor (2006), quien validó la escala en población española, obteniendo con ella adecuadas propiedades psicométricas.

Se trata de un cuestionario compuesto por 14 ítems que permite calcular con qué frecuencia se ha visto sometida la persona a situaciones de estrés en el último mes, a través de un tipo de escala de Likert con cinco opciones que va desde 0 (nunca) hasta 4 (muy a menudo). Se invierte la puntuación de preguntas redactadas al positivo (ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) para sumar todas cuestionadas. El puntaje total va desde el 0 hasta el 56, con lo que mayores puntajes indican mayor nivel de estrés percibido (Cohen et al., 1983).

En cuanto a su diseño interna, se ha validado recientemente que la escala ha tenido el diseño bidimensional, estuvo compuesta por dos componentes correlacionados: el relacionado con la percepción de estrés (afectación emocional) y el relacionado con afrontamiento o percepción de control. Esta misma estructura se ha validado por distintas investigaciones en contextos latinoamericanos (Cazares et al., 2023).

Con relación a su fiabilidad, la adaptación española de la escala ha demostrado un buen nivel de consistencia interna, lo que se registró un alfa de Cronbach de 0.86 en una muestra de estudiantes universitarios, lo que se traduce en alta confiabilidad (Andraca Sánchez et al., 2024).

Es relevante destacar que la PSS-14 también demostró propiedades psicométricas adecuadas en Ecuador. Se ha llevado a cabo un estudio con estudiantes de bachillerato en la provincia de Tungurahua que le acreditó su validez y confiabilidad en población ecuatoriana, lo que respalda su implementación en contextos educativos locales y clínicos (Larzabal Fernández & Ramos-Noboa, 2019).

Por lo tanto, la versión española de la PSS-14 es un cuestionario confiable y válido para medir el estrés percibido en poblaciones general y estudiantil en España e incluso Ecuador.

2.3. Hipótesis y/o preguntas de investigación

En el caso del primer objetivo específico se planteó la siguiente pregunta:

- **¿Cuál fue el nivel de estrés inicial en los residentes de la fundación Caminos de Fe y Esperanza, según los resultados del test PSS14?**

Para el segundo objetivo específico se planteó la siguiente pregunta:

- **¿Qué actividades se implementaron para reducir los niveles de estrés de los residentes de la fundación Caminos de Fe?**

Para el tercer objetivo se planteó la siguiente pregunta:

- **¿Cuáles son los niveles de estrés luego de la aplicación del programa de gestión emocional en los residentes?**

Para el cuarto objetivo específico se formuló la siguiente hipótesis:

H0: No existe una correlación significativa entre los niveles de estrés pre intervención y post intervención del plan de gestión emocional para canalizar el estrés.

H1: Existe una correlación significativa entre los niveles de estrés pre-intervención y post intervención del plan de gestión emocional para canalizar el estrés.

2.4. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de variables

Objetivos diagnósticos	VARIABLES	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Comparar los niveles de estrés en los residentes antes y después de la intervención de gestión emocional	Niveles de Estrés	Casi nunca se siente estresado De vez en cuando se siente estresado A menudo se siente estresado Muy a menudo se siente estresado	Escala de Estrés Percibido (PSS-14), pre intervención	Residentes hombres de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza
Evaluar el impacto del programa de gestión emocional en la reducción del estrés	Cambios en el nivel de estrés	Diferencia en los niveles de estrés antes y después de la intervención Disminución progresiva del estrés al finalizar el programa	Escala de Estrés Percibido (PSS-14), post intervención	Residentes de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza
Determinar la efectividad del programa de intervención emocional	Percepción de los participantes sobre el programa	Mejoras percibidas en la autorregulación emocional Reducción del estrés expresada por los participantes Valoración global de la intervención	Análisis comparativo de resultados pre y post PSS-14	Resultados de los instrumentos aplicados a los residentes

Fuente: Elaboración Propia, (2025)

2.5. Participantes

2.5.1. Población

Actualmente, la fundación alberga a aproximadamente 350 personas entre hombres y mujeres, proporcionando alojamiento, alimentación, terapia vivencial y orientación para su desarrollo personal. La población considerada para esta investigación está conformada por los residentes hombres la Fundación Caminos de Fe y Esperanza de la ciudad de Atuntaqui, una institución que brinda apoyo a personas en situación de calle, ofreciéndoles un proceso residencial orientado a su reinserción social.

Para implementar este estudio, se trabajó con una muestra de 30 participantes los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico basado en criterios específicos de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión contemplaron exclusivamente a hombres que hayan cumplido al menos cuatro meses dentro del proceso residencial.

Por otro lado, los criterios de exclusión abarcaron a aquellos individuos que tengan patologías complejas como esquizofrenia, trastornos por psicóticos u otros trastornos mentales graves debido a que estas condiciones pueden interferir con la participación efectiva en el programa de intervención. Por otra parte, los criterios de exclusión abarcaron a aquellos individuos que tengan patologías complejas como esquizofrenia, trastornos por psicóticos u otros trastornos mentales graves debido a que estas condiciones pueden interferir con la participación efectiva en el programa de intervención.

2.6. Procedimiento

Para llevar a cabo la presente intervención, se inició gestionando el permiso oficial ante las autoridades de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza, se realizó una presentación detallada del proyecto, se obtuvo el respaldo institucional y la autorización para trabajar con los residentes.

Luego de esta aprobación inicial, se mantuvo una reunión con el equipo profesional que labora en la fundación, con quienes se realizó un análisis conjunto para identificar a los posibles participantes. Se consideraron criterios como el tiempo de permanencia en la residencia (más de cuatro meses), el compromiso con su proceso y la disposición para participar voluntariamente. A partir de este análisis, se seleccionó a un grupo de 30 hombres que cumplieran con dichas condiciones.

Posteriormente, se procedió a revisar el plan de intervención con el equipo técnico de la fundación. El cronograma fue cuidadosamente analizado, y finalmente aprobado, así pues, se acordó ejecutar un total de 14 actividades, organizadas en tres a cuatro actividades por semana, a lo largo de cuatro semanas, estas actividades fueron diseñadas con un enfoque psicoeducativo, centrado en el fortalecimiento de la gestión emocional para canalizar el estrés, un objetivo clave dentro del proceso de recuperación integral de los participantes.

Una vez establecido el cronograma, se procedió a invitar a los residentes seleccionados. A cada uno de ellos se les explico de forma clara, sencilla y accesible el objetivo del estudio, las actividades a desarrollar y la importancia de su participación. Antes de iniciar las actividades, se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) como evaluación inicial, con el fin de conocer los niveles de estrés con los que los participantes ingresaban al programa. Esta evaluación fue aplicada de forma acompañada y atendiendo y aclarando todas las dudas que surgieron durante su aplicación para asegurar que las respuestas fueran lo más sinceras y reflexivas posible.

A partir de la base, se empezó con la implementación del plan de intervención, este estuvo dividido en etapas semanales en las que enfocó en el manejo emocional.

Semana 1: Se centró en la regulación emocional, ahondando en cómo identificar y manifestar las emociones. Se usó recursos como el Frasco de las Emociones, la Caja de Herramientas para el Estrés y técnicas de relajación como la Respiración 4-7-8.

Semana 2: Se centro en la reestructuración cognitiva, incentivando la autoaceptación y la modificación de pensamientos negativos con actividades como el Reencuadre Positivo, la Carta a Ti Mismo, la Escritura de Alivio y también el Círculo de Seguridad.

Semana 3: Durante esta semana se llevaron a cabo estrategias conductuales y expresivas, integrando la creatividad y la actividad física como medios para canalizar y liberar emociones actividades como el Desarrollo Creativo, la Caminata Consciente, el Estrujado de Papel y el Movimiento Lento.

Semana 4 : Esta última etapa se enfocó en integrar las herramientas aprendidas en el proceso animando a los participantes a aplicar lo trabajado en su vida cotidiana. Se retomaron actividades como el Frasco de las Emociones y se practicaron nuevamente ejercicios de respiración grupal retomando así las estrategias adquiridas

Al concluir la intervención, se volvió a aplicar la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), como posttest, con el objetivo de evaluar las posibles cambios en los niveles de estrés de los participantes.

Los resultados obtenidos se analizaron utilizando el software SPSS, con el objetivo de evaluar si la intervención tuvo un impacto positivo en cuanto a la reducción de los niveles de estrés. Para lo cual, se aplicó la prueba de correlación de Spearman, ya que es adecuada para estudios donde los datos no necesariamente cumplen con los supuestos de normalidad. Este análisis también

permitió examinar la posible relación entre los niveles de estrés antes y después de la intervención emocional, brindando una perspectiva más clara sobre la efectividad del proceso aplicado.

Todo el procedimiento se llevó a cabo respetando los principios éticos fundamentales de la investigación, priorizando el bienestar emocional de los participantes, asegurando el trato digno y la confidencialidad de la información, y promoviendo siempre un ambiente de respeto, escucha y contención.

CAPITULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e Interpretación del Pre-Test a los residentes

Tabla 2.*Nivel de estrés Pre-intervención*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
	Casi nunca esta estresado	1	3,3	3,3	3,3
	De vez en cuando esta estresado	2	6,7	6,7	10,0
Válido	A menudo esta estresado	7	23,3	23,3	33,3
	Muy a menudo esta estresado	20	66,7	66,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Esta tabla explica los datos obtenidos de la aplicación del Pre-Test**Fuente:** Elaboración propia, (2025)

En la “Tabla 1” se muestran los datos obtenidos a partir de la aplicación del Pre-Test con la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), que incluye un conjunto de catorce preguntas sobre el estrés positivo y negativo. Este test se realizó a treinta residentes de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza. La aplicación del Pre-Test con la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) permitió evaluar el nivel de estrés de los residentes antes de la intervención.

Los resultados revelaron que el 66.7% de los participantes ‘Muy a menudo estaban estresados’, mientras que un 23.3% reportó estar ‘A menudo estresado’, un 6,7% estarían ‘De vez en cuando estresados’ y solo un 3,3% mostró ‘Casi nunca estar estresado’. Estos datos indican que

los residentes enfrentaban niveles altos de estrés al inicio del estudio. Al final, se aplicó nuevamente el Test PSS-14 tras 4 semanas de intervención para determinar si la investigación mostraba resultados positivos gracias al programa de gestión emocional enfocado en ayudar a los residentes de la fundación a manejar su estrés.

3.2. Análisis e interpretación del Post-Test a los residentes

Tabla 3.

Nivel de estrés post Intervención

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi nunca estresado	8	26,7	26,7	63,3
	De vez en cuando estresado	11	36,7	36,7	100,0
	A menudo estresado	6	20,0	20,0	20,0
	Muy a menudo estresado	5	16,7	16,7	36,7
Total		30	100,	100,0	

Fuente: Elaboración Propia, (2025).

Los resultados que se obtuvieron al finalizar la segunda aplicación de la escala del estrés percibido (PSS14) mostraron una mejoría evidente en estos niveles de estrés de los participantes después de la intervención que se basó en técnicas de gestión emocional.

Acorde con los datos recopilados, el 63.3% de los participantes se ubicaron en los niveles más bajos de estrés, es decir, reportan sentirse “casi nunca estresados” o “solo de vez en cuando”, lo que representa una mayoría significativa que ha logrado reducir sus niveles de estrés a niveles considerados bajos o manejables. En este grupo, la categoría más representativa es la de quienes

se sintieron estresados “de vez en cuando” (36.7%), seguida por aquellos que indican estar “casi nunca estresados” (26.7%). Esto refleja un impacto positivo debido a la intervención.

Por otro lado, únicamente el 16.7% de los participantes se encuentra en la categoría de estrés alto (“muy a menudo estresado”), lo que indica que una minoría mantiene niveles elevados de estrés. Además, un 20% se mantiene en un nivel moderado (“a menudo estresado”).

Conjuntamente, el 80% de los residentes reportan niveles de estrés bajos o moderados, lo que sugirió que la intervención tuvo un efecto positivo en la percepción del estrés para la mayoría. Los resultados ayudan a confirmar la efectividad de las estrategias implementadas para promover la gestión emocional y el bienestar psicológico en el grupo intervenido. La escala PSS-14 permitió mostrar una reducción significativa del estrés tras aplicar dichas técnicas.

3.3. Análisis de la comparación entre antes y después de la intervención

Tabla 4.

Comparativa entre el nivel Pre-intervención y Post-intervención

		Nivel de estrés pre-intervención		Nivel de estrés post intervención	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Válido	Casi nunca estresado	1	3,3	8	26,7
	De vez en cuando estresado	2	6,7	11	36,7
	A menudo estresado	7	23,3	6	20,0
	Muy a menudo estresado	20	66,7	5	16,7
Total		30	100,0	30	100,0

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Con base en los resultados presentados en la tabla comparativa de los niveles de estrés antes y después de la intervención, se evidenció una disminución clara y consistente en los niveles de estrés percibido por los participantes, tras la implementación del programa de gestión emocional.

Previo a la intervención, el 66,7 % de los participantes se encontraba en el nivel más altos de estrés (“muy a menudo estresado”), mientras que únicamente el 3,3 % manifestó sentirse “casi nunca estresado”. Posteriormente, esta distribución cambió de manera considerable: el grupo con mayor nivel de estrés se redujo al 16,7%, mientras que aquellos que reportaron sentirse “casi nunca estresados” aumentaron al 26,7%.

Así mismo, el porcentaje de individuos que se ubicó en un nivel de estrés moderado (“a menudo estresado”) pasó de 23,3 % a 20 %, y quienes afirmaron estar “de vez en cuando estresados” se incrementaron de 6,7 % a 36,7 %. Estos datos reflejan una evolución favorable en la percepción del estrés por parte de los participantes, lo cual sugiere una mejora general en su bienestar emocional a partir de la intervención aplicada.

3.4. Análisis de la correlación de variables

Tabla 5.

Correlación de Variables

			Estrés Pre-intervención	Estrés Post-intervención
Rho de Spearman	Estrés Pre-intervención	Coefficiente de correlación	1,000	-,839**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Estrés Post-intervención	Coefficiente de correlación	-,839**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

** . Correlación es significativa al 0,01 (bilateral).

Nota: Esta tabla explica los datos obtenidos de la aplicación del Pre-Test y Post-Test en cuanto a su nivel de correlación.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Para examinar la relación entre los niveles de estrés antes y después de la intervención se utilizó el coeficiente de correlación de rangos de Spearman, adecuado para variables de tipo ordinal. El análisis mostro una correlación negativa alta y significativa entre el nivel de estrés pre intervención y post intervención ($\rho = -0,839$; $p < .000$), este valor indica que la relación es inversamente proporcional este hallazgo muestra que a mayor nivel de estrés antes de la intervención, menor fue el nivel de estrés después de participar en el plan de gestión emocional.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa. (H_1), concluyendo que el plan de gestión emocional para la canalización del estrés resulto efectivo en la disminución de los niveles de estrés de los participantes. Por tal razón, se evidencio el impacto positivo de la intervención en el bienestar emocional, reforzando el cumplimiento de los objetivos planteados.

Esto revela la efectividad del plan de gestión emocional en cuanto a la reducción de los niveles de estrés, manteniendo siempre una cierta coherencia entre mediciones, lo cual se espera en procesos de cambio progresivo. El resultado refuerza la utilidad del programa implementado, mostrando que este tuvo un impacto positivo y medible, en la reducción de los niveles de estrés.

3.5. Análisis de la prueba de rangos asignados de Wilcoxon

Tabla 6.

Rangos asignados en la prueba de Wilcoxon

	Nivel_estres_PreIntervención	-	Estres_Post Intervención
Z			-2,930b
Sig. asintótica(bilateral)			,003
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon			
b. Basada en rangos positivos.			

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Se aplicó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para nuestras relacionadas, esta prueba nos ayudó a evaluar la eficacia que tuvo el plan de gestión emocional para la reducción de los niveles de estrés, se optó por esta prueba no paramétrica ya que no se asumió que los datos siguieran una distribución normal y, además, permitió comparar los niveles de estrés antes y después de la intervención en los mismos participantes (García-Castro, 2022).

Este análisis obtuvo como resultado un valor Z de -2.930 y un valor p de .003. Debido a que este valor p es inferior a .05, se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones realizadas antes y después de la intervención de gestión emocional.

Considerando estos hallazgos, se mostró que los niveles de estrés disminuyeron en su mayoría tras la aplicación del plan de gestión emocional, lo que demuestra la eficacia de las estrategias implementadas

En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula, la cual sostenía que no existirían diferencias entre las condiciones previas y posteriores a la intervención.

3.6. Interpretación y discusión

Los resultados del estudio muestran que implementar un plan de gestión emocional a través de la psicoeducación tuvo un efecto positivo en la reducción del estrés entre los residentes, antes de la intervención, se identificaron que los participantes se mantenían con altos niveles de estrés, tras la aplicación de la intervención enfocada en la gestión emocional, se evidenció una disminución notable en los niveles altos de estrés y un incremento en los niveles medios y bajos.

Esta modificación pone en evidencia que estas estrategias representan un recurso valioso para el manejo de las emociones y disminuir los efectos negativos del estrés especialmente en

personas que enfrentan situaciones difíciles. Desde una perspectiva teórica, los hallazgos se alinean bastante bien con estudios previos que resaltan cómo la psicoeducación ayuda a reducir el estrés. Investigaciones nuevas apuntan a la idea de que instruir en tácticas de manejo permite a la gente reaccionar mejor ante momentos de tensión.

Como ejemplo, un estudio de Luna (2019) mostró que los alumnos de ciencias de la salud que aplicaban tácticas de afrontamiento correctas gestionaban mejor el estrés en sus prácticas.

Los resultados del presente estudio encuentran respaldo en investigaciones realizadas durante la pandemia, como la de Santelices et al. (2022) en Chile, que evidencian cómo el uso de estrategias emocionales poco adaptativas, como la supresión, puede incrementar el agotamiento emocional en entornos de cuidado.

En este estudio, el "burnout parental" fue particularmente alto en madres, y se relacionó directamente con una gestión emocional centrada en reprimir lo que se siente y en una reducida capacidad de reformular situaciones estresantes. Este hallazgo cobra relevancia si se tiene en cuenta que, en contextos residenciales, las personas también están expuestas a presiones emocionales constantes. Una gestión emocional deficiente no solo impacta en el bienestar individual, sino que también influye en la convivencia y en el clima emocional del grupo.

Por ello, la presente intervención buscó precisamente fortalecer habilidades como la reevaluación cognitiva y la expresión emocional saludable, entendidas no solo como mecanismos de autorregulación, sino también como herramientas colectivas que promueven el bienestar común y previenen la propagación del estrés entre los residentes (Santelices et al., 2022).

De manera similar, un estudio realizado por Narváez et al. (2021) mostró que los adolescentes que empleaban estrategias de afrontamiento adecuadas experimentaban niveles más

bajos de estrés percibido durante la pandemia de COVID-19. En este contexto, la intervención aplicada en este estudio pudo haber fortalecido la habilidad de los participantes para manejar el estrés, lo que se reflejó en la reducción de los niveles reportados después de la intervención.

Durante la crisis sanitaria, se evidenció cómo diversos grupos, como los estudiantes de Educación Inicial, enfrentaron altos niveles de estrés emocional debido a la modalidad virtual y a los cambios en su entorno. Esta situación reflejó que, aunque muchas personas contaban con ciertas habilidades para manejar sus emociones en lo cotidiano, también existían debilidades importantes en su capacidad para adaptarse a situaciones adversas, mantener el equilibrio emocional y manejar la tensión. Lo anterior guarda relación con los hallazgos del presente estudio, donde también se observaron dificultades similares entre los participantes, quienes experimentaban altos niveles de estrés y una gestión emocional limitada. Esto confirma que, en contextos exigentes o inestables, la falta de recursos emocionales adecuados puede representar un riesgo para el bienestar psicológico. Por ello, se refuerza la necesidad de trabajar de forma intencionada en el fortalecimiento de la gestión emocional como una vía efectiva para canalizar el estrés y prevenir consecuencias más graves en la salud mental (Ticona. M. ,2023)

Asimismo, un trabajo de Quino Moreno (2023) realizado en personas en situación residencial demostró que la aplicación de programas de gestión emocional, apoyados en técnicas psicoeducativas, contribuye significativamente a la disminución del estrés y a la mejora del bienestar emocional. Su propuesta de intervención evidencia que, incluso en contextos de alta vulnerabilidad, fortalecer habilidades de regulación emocional puede facilitar procesos de adaptación y resiliencia. Esto respalda aún más los resultados obtenidos en el presente estudio, destacando la relevancia de incluir componentes emocionales en programas de apoyo para poblaciones en residenciales.

CONCLUSIONES

- El plan de gestión emocional resultó ser viable ya que se logró evidenciar de manera clara su efectividad usándolo como una herramienta clave para disminuir los niveles de estrés en los residentes de la Fundación Caminos de Fe y Esperanza. Esto se sustenta no solo en los resultados obtenidos de manera cuantitativa, sino también en los cambios observados en el bienestar emocional de los participantes por ello se partió de la necesidad de brindar estrategias que reduzcan el elevado nivel de estrés que afectaba a esta población vulnerable
- Inicialmente, se aplicó el test PSS14 y sus resultados mostraron que la mayoría de los participantes presentaban niveles muy elevados de estrés. Lo cual mostro no solo la carga emocional asociada a sus diferentes contextos de vida marcados por el abandono y la exclusión, sino también la carencia de herramientas para conocer procesar y gestionar sus propias emociones de manera saludable dando a entender esta gran necesidad que allí existía.
- Las estrategias diseñadas adoptaron un enfoque práctico, vivencial y profundamente humano, limitándose lo más posible a solo transmitir información, estas actividades propuestas buscaron provocar una transformación interna a través de la participación activa de cada residente. Así, se trabajaron habilidades como el reconocimiento emocional, la autorregulación, la resignificación de pensamientos negativos y la incorporación de estrategias de afrontamiento saludables.
- Al finalizar la intervención, se realizó una nueva aplicación del test PSS-14 se evidencio que los niveles de estrés se redujeron a niveles más bajos, reflejando no solo la efectividad del programa en el corto plazo, sino también su potencial como herramienta para afrontar futuras situaciones adversas. El éxito de este estudio fue gracias a una clave esencial la cual fue mantener este enfoque participativo ya que los residentes se mostraron con mayor

predisposición a abrirse emocionalmente ya que se sintieron escuchados y sobre todo involucrados, lo cual facilitó este proceso de cambio para su bienestar.

- La interacción grupal, además, fortaleció vínculos y generó un sentido de comunidad que sirvió de contención emocional para muchos de los participantes. Así también al comparar los resultados de estos dos periodos de intervención se pudo constatar que los beneficios del programa no se limitaron a casos aislados sino que tuvieron un impacto amplio en general y sobre todo replicable. Además, al comparar los resultados de estos dos periodos de intervención, se pudo constatar que los beneficios del programa no se limitaron a unos pocos casos aislados, sino que tuvieron un impacto amplio y replicable.
- Esta consistencia en los resultados refuerza la hipótesis de que una intervención basada en la educación emocional, cuando es diseñada con sensibilidad y aplicada con compromiso, puede generar efectos tangibles y duraderos en poblaciones en riesgo psicosocial. De esta manera la gestión emocional se destaca como un eje valioso dentro de los programas dirigidos a personas en situación de vulnerabilidad, no se trata únicamente de reducir el estrés, sino de ofrecer herramientas concretas que permitan reconstruirse emocionalmente y, con ello, mejorar su calidad de vida. La mejora observada en los residentes de la Fundación no solo se tradujo en una mayor estabilidad emocional, sino también en una renovada capacidad de afrontamiento, una actitud más resiliente y un fortalecimiento de su autonomía emocional.

RECOMENDACIONES

- Para futuros investigadores, se recomienda incluir tanto a mujeres como a hombres, lo que nos permitiría obtener datos más representativos, así mismo también se pueden diversificar las estrategias al añadir enfoques psicoeducativos adicionales, lo que contribuiría a mejorar la eficacia de la gestión emocional.
- A los responsables de los programas de intervención se sugiere implementar evaluaciones periódicas después de tres y seis meses de la intervención para poder analizar la sostenibilidad de los resultados. Así también es esencial el mantener una formación de manera continua, esto nos permite ofrecer formación constante a los residentes en técnicas para canalizar el estrés y gestionar sus emociones, fortaleciendo así el impacto en los resultados de la intervención.
- A los profesionales de la fundación que aplican la gestión emocional se recomienda promover la creación de espacios recreativos o artísticos como parte del abordaje emocional, ya que permiten gestionar emociones difíciles de verbalizar. Esto pueden tener un efecto terapéutico profundo y ser más efectivas para ciertos perfiles que las dinámicas racionales o verbales tradicionales.
- A la directiva de la Fundación caminos de Fe y Esperanza se recomienda aplicar técnicas de autocuidado al personal de la Fundación teniendo en cuenta que ellos también pueden resultar afectados al tener contacto continuo con circunstancias emocionales fuertes. En este sentido implementar técnicas enfocadas en el manejo del estrés laboral, del cuidado del vínculo terapéutico y del fortalecimiento del bienestar ocupacional ayudaría no solamente a su salud mental, sino al nivel del acompañamiento que ofrecen.

REFERENCIAS

- Araya-Pizarro, S., y Espinoza, L. (2020). Aportes desde las neurociencias para la comprensión. Propósitos y representaciones de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos, 8(1), 1-10. . <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.312>
- Arrels Fundación. (2024). Modelos de intervención en contextos residenciales temporales. Informe Anual de Actividades.
- Arias, E., Candia, F., Torres, E., Scagliusi, R., & Bordoli, P. (2024). El sistema límbico y las estructuras implicadas en las emociones. https://www.researchgate.net/publication/382424441_El_sistema_limbico_y_las_estructuras_implicadas_en_las_emociones
- Campos, P., (2023). Estrategias de afrontamiento y salud mental en trabajadores. Editorial Universitaria.
- Carrillo, M. (2022). ¿Qué papel tiene la inteligencia emocional en el contexto clínico? Clínica y Salud, 33(2), 85–90. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200006
- Díaz, M. (2024). Psicopatología y bienestar emocional: Factores de riesgo y protección. Psicología y Salud, 12(1), 23-40.
- Díaz-Cabriales, A. (2021). La neuroeducación en los programas de formación y profesionalización docente en Mexico. Ciencia y educación, 5(2), 63-78.
- Fernández, L. (2023). Relación entre estrés, ansiedad y depresión: Un estudio longitudinal. Revista de Psicología Clínica, 15(3), 150-170.
- FOESSA. (2019). Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. Fundación FOESSA
- García-Castro, A. (2022). Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon: fundamentos, procedimiento y ejemplos prácticos. Cienciadedatos.net. https://www.cienciadedatos.net/documentos/18_prueba_de_los_rangos_con_signo_de_wilcoxon
- García, M. (2023). Emociones y su impacto en la toma de decisiones. Psicología Social Aplicada, 20(4), 50-68
- García-Moran, M. C., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona, (19), 11–30. Universidad de Lima. <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810001/html/>
- García, M., & Pacheco, L. (2022). Impacto de los centros de paso en la salud mental de personas sin hogar. Revista de Psicología Social, 37(2), 45-60.

- Gayoso Cantero, D., García Duque, P., Serrano de la Fuente, P., & Peláez Álvarez, J. C. (2024). Ansiedad y mecanismos de adaptación en los residentes de un hospital de Madrid. *Educación Médica*, 25(4), 100933. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100933>
- González, M. (2022). *Estrés y adaptación: Teorías y aplicaciones*. Editorial Científica.
- Gómez-Becerra, I., Fluja-Contreras, J. M., Andrés, M. P., Sánchez-López, P., & Fernández-Torres, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11–18. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2029>
- Gómez Pérez, O. L., & Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 97–112. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- González, M. A., Sánchez, C. L., & Fernández, S. L. (2020). La autoconciencia emocional como clave para la regulación emocional en entornos laborales. *Psicología Aplicada*, 43(1), 75-90. <https://doi.org/10.1016/j.psia.2020.05.002>
- Guerrero, P. P. (2023). Exclusión residencial entre las personas jóvenes: REVISTA DE ESTUDIOS DE JUVENTUD.
- Hernández, B. (2024). Autoconciencia emocional y su relación con la regulación afectiva. *Psicología afectiva*, 14(3), 112-130.
- López, R. (2022). Hábitos alimenticios y estrés: Impacto en la salud pública. *Nutrición y Bienestar*, 9(1), 34-52.
- Luna, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas pre profesionales de ciencias de la salud en un hospital de Lambayeque* [Tesis de licenciatura, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional USAT.
- Martínez, J. (2021). *Estrés crónico y su tratamiento: Un enfoque integral*. Editorial de Salud Mental.
- Martínez, J. R., Ruiz, S. F., & López, M. G. (2021). El procesamiento emocional-cognitivo y su relación con la adaptación social en adultos jóvenes. *Revista de Psicología Cognitiva*, 29(4), 340-353. <https://doi.org/10.1016/j.psico.2021.04.003>
- Mendoza, T. (2024). Neurociencia y emociones: Conexiones cerebrales y comportamiento. *Neuropsicología Aplicada*, 16(2), 87-105.
- MSP. (2021). Plan estratégico nacional de salud mental 2015-2017. Ministerio de salud pública del Ecuador. Recuperado de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Estrategico-Nacional-de-Salud-Mental-con-Acuerdo_compressed.pdf
- Morales Fonseca, C. F., Villacís Jácome, J. E., Jurado Mendoza, D. E., & Gabela Acurio, E. S. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores de la ciudad de Quito.

- LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), 155–170.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.601>
- Moreno, J. (2023). Gestión emocional en pacientes con esquizofrenia: Una intervención innovadora. *Psicopatología Clínica*, 13(2), 201-220.
- Narváez, J. H., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M., & Cruz-Gordon, E. K. D. L. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.
- Ortiz, L. (2024). Síndrome de burnout en profesionales de la salud: Factores de riesgo y prevención. *Medicina Ocupacional*, 17(3), 56-72.
- Paredes, V. (2024). Mindfulness y reducción del estrés en entornos laborales. *Revista de Psicología Positiva*, 19(1), 77-95.
- Peña, A. (2024). Estrategias de afrontamiento en poblaciones vulnerables: Un estudio comparativo. *Psicología Comunitaria*, 8(2), 35-60.
- Pérez, J. (2023). Factores psicológicos y estrés: Nuevas perspectivas. Editorial Universitaria de Psicología.
- Pérez, J. M., Rodríguez, A. L., & Ríos, V. T. (2022). Inteligencia emocional y bienestar: Un análisis de sus efectos en el rendimiento académico y las relaciones personales. *Journal of Emotional Health*, 41(3), 205-218. <https://doi.org/10.1016/j.jemhe.2022.03.008>
- Quino Moreno, G. C. (2023). Propuesta de intervención para la gestión del estrés y gestión emocional en personas en situación de sinhogarismo [Trabajo de fin de grado, Universitat de les Illes Balears]. Repositorio UIB. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/165996>
- Ramírez, C. (2023). Estrategias desadaptativas de afrontamiento y su impacto en la salud mental. *Psicología Clínica y Salud*, 10(4), 120-138.
- Ramírez, P. (2023). Sueño y salud mental: Relación con el estrés y la ansiedad. *Neurociencia del Sueño*, 15(2), 89-110.
- Rosell, R. et al., (2020). Neurociencia Aplicada comonueva herramienta para la educación . *Opción*, 92(36), 792-818
- Sánchez, A. (2023). Regulación de la glucosa y el sueño: Efectos del insomnio en la salud metabólica. *Endocrinología y Metabolismo*, 12(3), 75-92
- Sánchez-Navarro, J. P., & Román, F. (2020). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de Psicología*, 36(2), 223-232. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27351>
- SciELO Public Health. (2024). Estudios recientes sobre contextos residenciales y bienestar emocional. *SciELO Public Health Journal*, 29(1), 112-130

- Secretaría de Salud. (2014). El estrés provoca ansiedad y depresión. Obtenido de Gobierno de Mexico: <https://www.gob.mx/salud/prensa/el-estresprovoca-ansiedad-y-depresion>
- Silva, J. (2019). Neurociencia de las emociones: Revisión actualizada. *Ciencia Latina*, 3(1), 1–15. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10875>
- Spangenberg, A. (2020). Neurobiología del estrés: su efecto en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y la memoria. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 29(1-3), 78-85. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272010000500006&script=sci_arttext
- Suárez, J. (2023). Evaluación del estrés en poblaciones urbanas y rurales. *Psicología Ambiental*, 9(2), 67-88.
- Ticona Martha M (2023) Gestión emocional y estrés: una mirada a estudiantes del altiplano. <https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/view/396/886/1837>
- Torres, S. (2023). Inteligencia emocional y bienestar en adolescentes. Editorial Psicoeducativa
- Tsemberis, S. (2010). *Housing First: The Pathways Model to End Homelessness for People with Mental Illness and Addiction*. Hazelden.
- Vargas, M., & López, P. (2024, julio 10). El impacto del estrés crónico en la salud mental y física: Mecanismos, consecuencias y estrategias de intervención. *Psicodiana*. <https://psicodiana.com/index.php/2024/07/10/el-impacto-del-estres-cronico-en-la-salud-mental-y-fisica-mecanismos-consecuencias-y-estrategias-de-intervencion/>
- Vega, F. (2023). Estrategias de intervención para el manejo del estrés en profesionales de la salud. *Psicología y Medicina*, 14(1), 101-118.
- Zambrano Toala, J. R. (2019). Síndrome de Burnout en médicos residentes. *Revista San Gregorio*, (33), 102–113. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i33.966>

ANEXOS

Anexo 1: PROPUESTA

Título: Plan de psicoeducación para la canalizar el estrés.

Introducción a la propuesta

El estrés es una respuesta adaptativa frente a varias demandas o presiones del día a día cuando este se prolonga o se intensifica, puede llegar a tener un impacto significativo en la salud física y mental de las personas (Vargas & López, 2024).

Todo lo anterior toma mayor relevancia en los pacientes que están cursando largos periodos residenciales, donde las exigencias emocionales y sociales suelen ser intensas y generan altos niveles de estrés. En este sentido la gestión emocional se convierte en una herramienta fundamental para ayudar a los pacientes a canalizar lo que sienten y regular sus emociones y adaptación durante su estancia. Esta investigación surge con la intención de poner en práctica técnicas de gestión emocional que ayuden a reducir el estrés en pacientes que cursan un largo periodo residencial.

Esta propuesta busca contribuir mediante una intervención psicoeducativa centrada en la salud emocional dentro de contextos residenciales, se espera generar un impacto positivo tanto en la calidad de vida de los pacientes como en su capacidad para enfrentar las demandas del entorno.

Justificación de la propuesta

Esta propuesta busca responder a la necesidad de una intervención integral que aborde el estrés en los residentes desde un enfoque preventivo y educativo, contribuyendo a la creación de entornos residenciales más saludables y a la formación de individuos más resilientes

Es fundamental mencionar que existen diversos factores que generan el estrés en este caso, estas pueden ocurrir en la infancia, adolescencia e incluso en la adultez, factores ambientales,

socioeconómicos, biológicos o psicológicos y a la vez el confinamiento por su periodo residencial ya que, durante este tiempo suelen experimentar presión emocional, incertidumbre y adaptación a nuevas responsabilidades, lo que puede impactar negativamente en su salud mental, emocional y en su rendimiento general (Gómez-Becerra et al., 2020, p. 13).

La ausencia de estrategias adecuadas para el manejo del estrés no solo afecta su bienestar, si no que también puede llegar a dificultar su desempeño y adaptación a este entorno residencial. En este sentido, la psicoeducación es una herramienta clave para canalizar el estrés de manera efectiva. Por medio de la adquisición de conocimientos sobre el estrés y el desarrollo de habilidades prácticas para poder gestionarlo, los participantes pueden fortalecer su capacidad de afrontamiento, lo que promueve un equilibrio emocional y mejora a la vez su calidad de vida.

Objetivos

Objetivo general

Brindar a la Fundación una guía para el desarrollo de habilidades emocionales que les permitan enfrentar y manejar el estrés, mediante psicoeducación que contribuya a su bienestar emocional y a una mejor calidad de vida.

Objetivos específicos

- Reconocer junto con los residentes, las situaciones o factores que generan estrés en su vida cotidiana, a través de actividades de autoconocimiento y diálogo reflexivo.
- Aplicar herramientas prácticas, como técnicas de relajación y ejercicios de atención plena, que les ayuden a gestionar sus emociones. y mantener un estado de calma frente a situaciones estresantes.

- Determinar técnicas adecuadas, que influyan de manera positiva en el periodo residencial de los usuarios ante el manejo del estrés.

PLAN DE GESTIÓN EMOCIONAL PARA CANALIZAR EL ESTRÉS

Vivir un proceso residencial es complicado y para nada fácil estas personas enfrentan desafíos emocionales significativos debido a la adaptación a un nuevo entorno, la incertidumbre y la distancia de su entorno habitual.

Estos factores pueden generar estrés, lo que impacta su bienestar psicológico y físico. Pensando en todo esto se presenta esta guía la cual ofrece una serie de actividades prácticas diseñadas para ayudar a canalizar el estrés de manera efectiva, promoviendo la regulación emocional y el fortalecimiento del bienestar personal.

Las actividades que se presentan a continuación están organizadas en tres categorías: regulación emocional, reestructuración cognitiva y estrategias conductuales.

ACTIVIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Tabla 7 Actividad 1.

Frasco de las emociones

Técnica:	Frasco de las emociones
Objetivo:	Identificar y expresar emociones de manera saludable.
Materiales:	Un frasco transparente, papeles de colores y un bolígrafo.
Instrucciones:	Asignar un color a cada emoción (ejemplo: azul para la tristeza, rojo para la ira, verde para la calma). Escribir en los papeles lo que siente cada día y colocarlos en el frasco. Cada semana, revisar los papeles y reflexionar sobre qué emociones predominan y qué puede hacer para equilibrarlas.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 8 Actividad 2.

Técnica de respiración 4-7-8

Técnica	Respiración 4-7-8
Objetivo	Reducir la activación fisiológica del estrés.
Instrucciones	Inhalar por la nariz contando hasta 4. Mantener la respiración durante 7 segundos. Exhalar lentamente por la boca durante 8 segundos. Repetir 4 veces.
Cuando usarla:	Antes de dormir, en momentos de ansiedad o antes de tomar decisiones importantes.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 9 Actividad 3.

Caja de Herramientas para el estrés

Técnica	Caja de herramientas para el estrés
Objetivo:	Crear un recurso personal de autorregulación emocional.
Materiales:	Una caja o bolsa y objetos significativos (fotos, frases motivacionales, una pelota antiestrés, música relajante, etc.).
Instrucciones:	Seleccionar objetos que ayuden a sentir calma y seguridad. Cuando se sienta estresado, abrir la caja y utilizar uno de los elementos.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

ACTIVIDADES DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Tabla 10 Actividad 4.

Reencuadre positivo

Técnica	Reencuadre positivo
Objetivo:	Modificar pensamientos negativos y fomentar una perspectiva más equilibrada.
Instrucciones:	Identificar un pensamiento estresante (ejemplo: “No puedo manejar esta situación”). Escribir tres pruebas que respalden y tres que contradigan ese pensamiento. Reformular el pensamiento en términos más objetivos y positivos (ejemplo: “He superado desafíos antes, puedo manejar este también”).

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 11 Actividad 5.

La Carta a ti mismo

Técnica	la Carta a ti mismo
Objetivo:	Promover la autoaceptación y la autocompasión.
Instrucciones:	Escribir una carta dirigida a sí mismo en la que se reconozca sus esfuerzos y resiliencia. Leer la carta cuando sienta ansiedad o desesperanza.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

ACTIVIDADES CONDUCTUALES PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Tabla 12 Actividad 6.

Caminata consciente

Técnica	Caminata consciente
Objetivo:	Conectar con el presente y reducir la tensión.
Instrucciones:	Caminar durante 10-15 minutos, prestando atención a cada paso, al sonido de tu respiración y a los estímulos del entorno. Evitar pensar en el pasado o futuro, solo concéntrate en la experiencia sensorial del momento.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 13 Actividad 7.*Desarrollo Creativo*

Técnica	Desarrollo creativo
Objetivo	Expresar emociones sin reprimirlas.
Instrucciones	Dibujar o pintar cómo se siente. Escribir un poema o relato breve sobre sus emociones. Crear una lista de reproducción de música que te ayudará a canalizar lo que sientes.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 14 Actividad 8.*Técnica respiración*

Técnica	Respiración de la vela
Objetivo	Reducir la ansiedad y recuperar el equilibrio emocional.
Instrucciones	Imaginar que tiene una vela encendida en frente. Inhalar profundamente por la nariz contando hasta 4. Exhalar suavemente por la boca como si estuvieras apagando la vela. Repetir el proceso 5 veces hasta sentirte más calmado

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 15 Actividad 9.*Anclaje Sensorial*

Técnica	Técnica del 5-4-3-2-1 (Anclaje Sensorial)
Objetivo	Conectar con el presente y reducir la sobrecarga emocional
Instrucciones	Mencionar 5 cosas que puede ver. Identificar 4 cosas que puede tocar. Escuchar 3 sonidos a su alrededor. Percibir 2 olores. Identificar 1 sabor en su boca o recuerde uno que te guste

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 16 Actividad 10.*Contención*

Técnica	Auto abrazo de contención
Objetivo	Brindar una sensación de seguridad y calma.
Instrucciones	Cruzar los brazos sobre su pecho y abrazar su torso. Aplicar una leve presión con las manos en los brazos. Respirar profundamente mientras sostiene el abrazo por 20 segundos. Soltar lentamente y repetir si es necesario

Fuente: Elaboración propia, (2025)

ACTIVIDADES DE DESCARGA EMOCIONAL**Tabla 17 Actividad 11.***Estrujado de papel*

Técnica	Estrujado de papel
Objetivo	Liberar la tensión física y emocional de forma sencilla.
Instrucciones	Tomar un papel y pensar en aquello que le genera estrés. Apretar el papel con fuerza y expresarlo a través de la tensión en tus manos. Respirar hondo y soltar el papel, dejándolo caer o rompiéndolo
Materiales:	Papel (puede ser reciclado).

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 18 Actividad 12.*Descarga emocional*

Técnica	Dibujar un círculo de seguridad
Objetivo	Representar visualmente un espacio seguro para calmarse.
Materiales:	Hojas y lápices de colores.
Instrucciones:	Dibujar un círculo y dentro de él colocar palabras o imágenes que le hagan sentir seguro/a. Cada vez que sienta estrés, mirar el círculo y recordar que tiene un espacio mental de calma.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 19 Actividad 13.*Escritura*

Técnica	Escritura de alivio (Papel para romper)
Objetivo:	Expresar emociones sin retenerlas.
Materiales:	Hoja y bolígrafo.
Instrucciones:	<p>Escribir sin censura lo que le preocupa o estresa.</p> <p>Cuando termine, romper la hoja en pedazos pequeños y tirarla.</p> <p>Respirar profundo y observar cómo se sientes después de soltar esas emociones.</p>

Fuente: Elaboración propia, (2025)

ACTIVIDADES DE ESTABILIDAD Y RELAJACIÓN

Tabla 20 Actividad 14.*Balanceo corporal*

Técnica	Movimiento lento (Balanceo corporal)
Objetivo:	Relajar el cuerpo y calmar la mente.
Instrucciones:	<p>Sentarse cómodamente en el puente de pie.</p> <p>Balancear lentamente el cuerpo de un lado a otro como si fuera una palmera con viento suave.</p> <p>Concentrarse en la sensación de movimiento y respirar pausadamente.</p>

Fuente: Elaboración propia, (2025)

Tabla 21 Actividad 15.*Escaneo corporal*

Técnica	Escaneo corporal express
Objetivo	Relajar el cuerpo y liberar tensión acumulada.
Instrucciones	<p>Cerrar los ojos y concentrarse en cada parte del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Pregunta: "¿Dónde siento tensión?". •Visualizar esa parte relajándose y soltar la tensión con cada exhalación.

Fuente: Elaboración propia, (2025)

El manejo del estrés en procesos residenciales es esencial para el bienestar emocional. Aplicar estas estrategias ayuda a reducir la ansiedad, mejorar la regulación emocional y fortalecer la resiliencia. La clave está en la práctica constante y la adaptación de las técnicas a las necesidades individuales.

Anexo 2: Test PSS14 ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede	0	1	2	3	4

Anexo 3: Autorización para aplicar plan de gestión emocional a la Fundación Caminos de Fe y Esperanza



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Facultad Educación Ciencia y Tecnología FECYT

Carrera de Psicología

Ibarra, 07 de Agosto del 2024

Señor:

Jhonny Fernando Cevallos Padilla

Fundación Caminos de Fé y Esperanza

Presente. –

Autorización para aplicar plan de gestión emocional para trabajo de Titulación

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica del Norte. Por medio de la presente, nos dirigimos a usted con el fin de solicitar de manera formal la autorización para llevar a cabo una serie de actividades prácticas de intervención psicológica con los residentes de su institución, en el marco del desarrollo de nuestro trabajo de titulación.

Las actividades propuestas tienen como propósito contribuir a la gestión emocional y canalización del estrés, mediante ejercicios prácticos orientados al fortalecimiento del bienestar psicoemocional. Estas prácticas están estructuradas en cuatro ejes fundamentales:

Ejes	Actividades
1. Regulación emocional:	Técnicas como el frasco de emociones, respiración 4-7-8 y la caja de herramientas para el estrés, que permiten identificar, expresar y regular emociones de forma saludable

2. Reestructuración cognitiva	Estrategias como el reencuadre positivo y la carta a uno mismo, enfocadas en cambiar patrones de pensamiento negativos por interpretaciones más equilibradas y compasivas.
3. Técnicas conductuales	Actividades como la caminata consciente, respiración de la vela, anclaje sensorial 5-4-3-2-1 y otras formas de expresión creativa, que promueven la conexión con el presente y la liberación emocional.
4. Estabilidad y relajación	Ejercicios como el escaneo corporal express o el balanceo corporal, que favorecen la calma y disminuyen la tensión acumulada

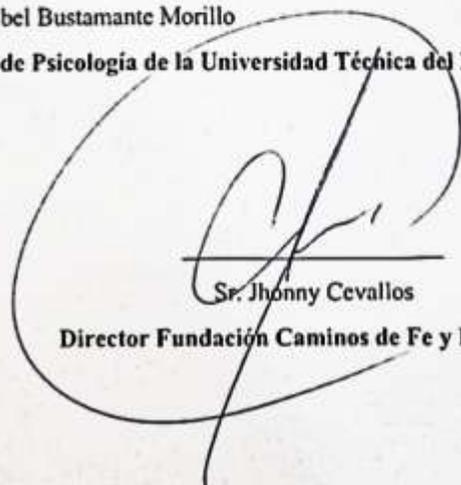
Todas las actividades se realizarán bajo supervisión académica y siguiendo los principios éticos del ejercicio profesional en psicología. Esta intervención beneficiará directamente a los residentes de su institución, brindándoles herramientas prácticas para el manejo del estrés y promoviendo una mejor salud mental.

Atentamente,

Wendy Lizbeth Pantoja Portilla

Jeniffer Maribel Bustamante Morillo

Estudiantes de Psicología de la Universidad Técnica del Norte



Sr. Jhonny Cevallos
Director Fundación Caminos de Fe y Esperanza